

***Pandemia COVID-19
e calo di concentrazione e
RENDIMENTO SCOLASTICO***

Dott.ssa DANIELA MAMELI

Via Campania, 12. PESCARA

Tel. 393 1090077

E-mail: mameli.daniela@outlook.it



*La Dad ha insegnato che
bisogna lavorare sulla
MOTIVAZIONE*

DAD esperienza positiva solo
per pochi



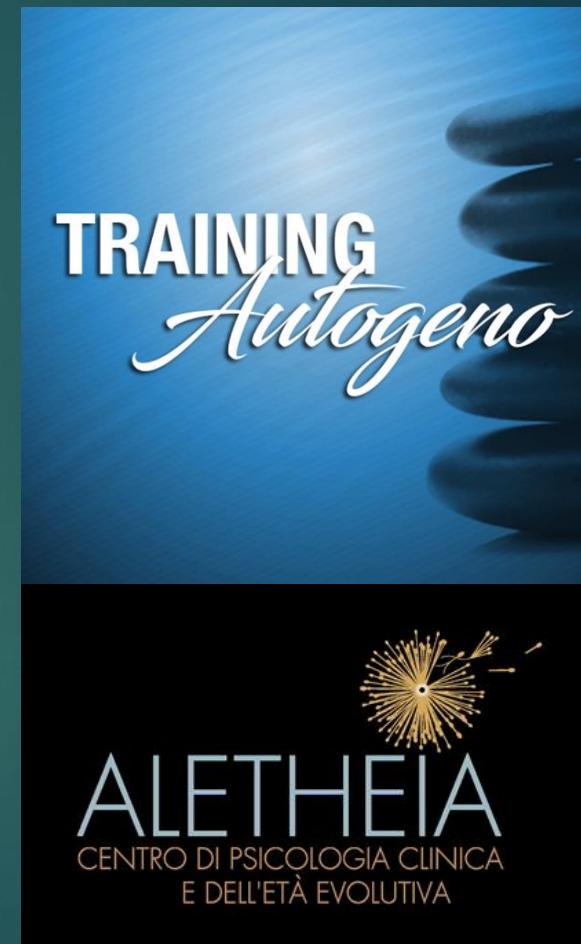
Applicazione del *Training autogeno* in AMBITO SCOLASTICO

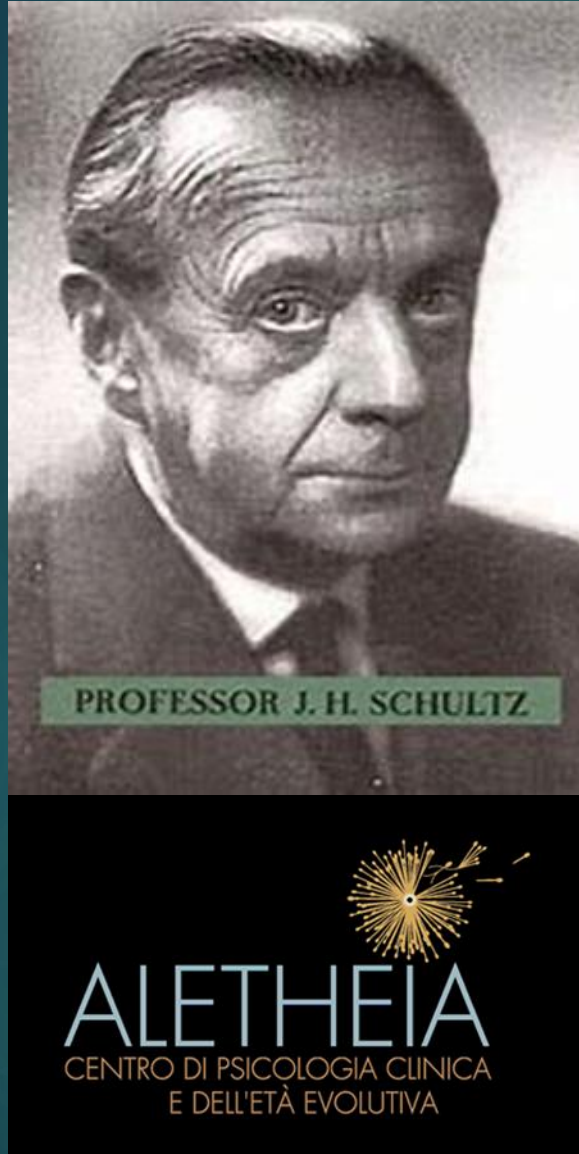
Dott.ssa DANIELA MAMELI

Via Campania, 12. PESCARA

Tel. 393 1090077

E-mail: mameli.daniela@outlook.it





Il Training Autogeno

è una tecnica di rilassamento basata sulla correlazione tra gli stati psichici e gli aspetti somatici dell'individuo.

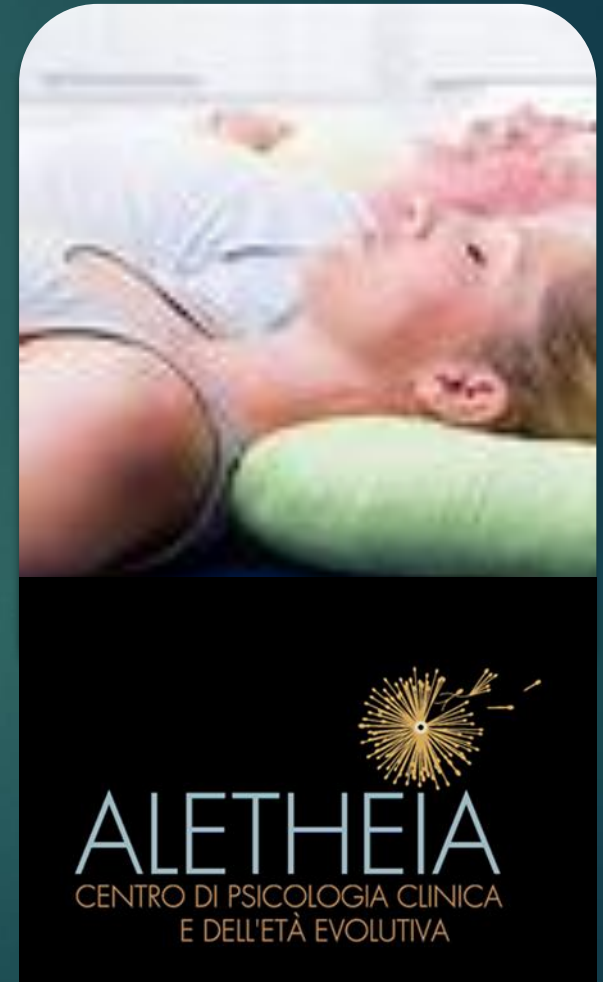
E' stata ideata dal **dottor Johannes Heinrich Schultz** (1884 – 1970)

cerca di auto-indurre volontariamente un'attivazione dell'area trofotropica (sita nell'**ipotalamo**), mediante la produzione di immagini mentali. La stimolazione di quest'area determina l'attivazione del **sistema parasimpatico** con conseguenti fenomeni quali la **riduzione del ritmo cardiaco, della frequenza respiratoria e del tono muscolare**

Meccanismi di AZIONE

Il sistema parasimpatico e i naturali sistemi di autoregolazione vengono messi nella condizione di agire nella maniera più efficace, liberi da qualsiasi condizionamento superfluo

Il training autogeno è finalizzato a raggiungere, con un metodo volontario, la condizione che si raggiunge spontaneamente con il sonno, che ha la **FUNZIONE DI RIPARARE, RIGENERARE E RIVITALIZZARE L'ORGANISMO**



Il Training Autogeno è un allenamento alla spontaneità

- ▶ Per raggiungere lo stato “autogeno”, è indispensabile concentrarsi sulle parti del proprio corpo tramite una **concentrazione passiva**
- ▶ ma man mano si procede con l'apprendimento della tecnica gli effetti desiderati si produrranno da soli (**auto-genesis**)



ALETHEIA
CENTRO DI PSICOLOGIA CLINICA
E DELL'ETÀ EVOLUTIVA

INDICAZIONI

- ▶ Disturbi delle funzioni fisiche: asma, colite, enuresi, tosse psicogena, anoressia, insonnia, coliche addominali in bambini grandi
- ▶ Disturbi comportamentali: stati di tensione, irrequietezza motoria, attacchi d'ansia, tics, distraibilità, difficoltà di adattamento sociale
- ▶ Disturbi dell'apprendimento: miglioramento della concentrazione, della memoria, paura dei compiti, dislessia, disgrafia, disortografia



TA e PRESTAZIONI SCOLASTICHE

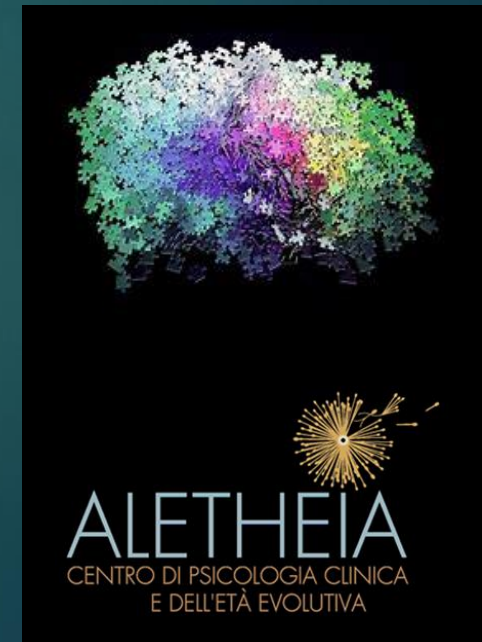
Tipiche difficoltà nell'ambito delle **prestazioni scolastiche**, oggi aggravate dalla tensione indotta dal particolare momento storico che ci troviamo a vivere e dalla modalità della Dad, quali:

- **Difficoltà di concentrazione**
- **Ansia e agitazione**
- **Incapacità di sfruttare al massimo le proprie possibilità**

E Attraverso un percorso di apprendimento delle tecniche di training autogeno si possono sperimentare gli effetti benefici del rilassamento, la serenità e la sensazione piacevole che conseguono alla riduzione del livello di contrazione del corpo

TA e PRESTAZIONI SCOLASTICHE

- ▶ Controllo e gestione dell'**ANSIA**, dell'**AGITAZIONE** e dello **STRESS**
- ▶ Miglioramento della **MEMORIA**
- ▶ Miglioramento dell'**ATTENZIONE** e della **CONCENTRAZIONE**
- ▶ Miglioramento delle **PRESTAZIONI** mentali (qualità dell'apprendimento)
- ▶ Accrescimento dell'**AUTOSTIMA** e della fiducia in se stessi
- ▶ Favorire lo sviluppo della **CREATIVITÀ**
- ▶ Controllo delle **reazioni emotive eccessive**



Il training autogeno nei disturbi dell'apprendimento

Uno studio effettuato su 292 scolari delle scuole materne e di 1^ e 2^ elementare ha dimostrato risultati statisticamente significativi migliori nelle prestazioni della **attenzione** e della **concentrazione** nel gruppo sperimentale (trattato con training autogeno per tre mesi) rispetto al gruppo di controllo (non trattato con training autogeno).

(Krampen, 2008)

Il training autogeno nei disturbi dell'apprendimento

Goldbeck L, Schmid K. Effectiveness of autogenic relaxation training on children and adolescents with behavioral and emotional problems. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2003 Sep;42(9):1046-54

I risultati di questo studio suggeriscono che il rilassamento con il training autogeno è almeno altrettanto efficace quanto altri approcci terapeutici per una varietà di **disturbi dell'apprendimento, comportamentali e fisiologici**. Nel suo studio Goldbeck ha rilevato che "il rilassamento mediante training autogeno è efficace in una popolazione ambulatoriale leggermente disturbata di bambini e adolescenti con sintomi per lo più da **disturbi dell'interiorizzazione** e/o **disturbi aggressivi, impulsivi**, o sintomi da **deficit dell'attenzione**".

Il training autogeno nei disturbi dell'apprendimento

Gruppo sperimentale di 60 bambini **dislessici** (programma di esercizi ortografici ed esercizi di lettura + training autogeno)

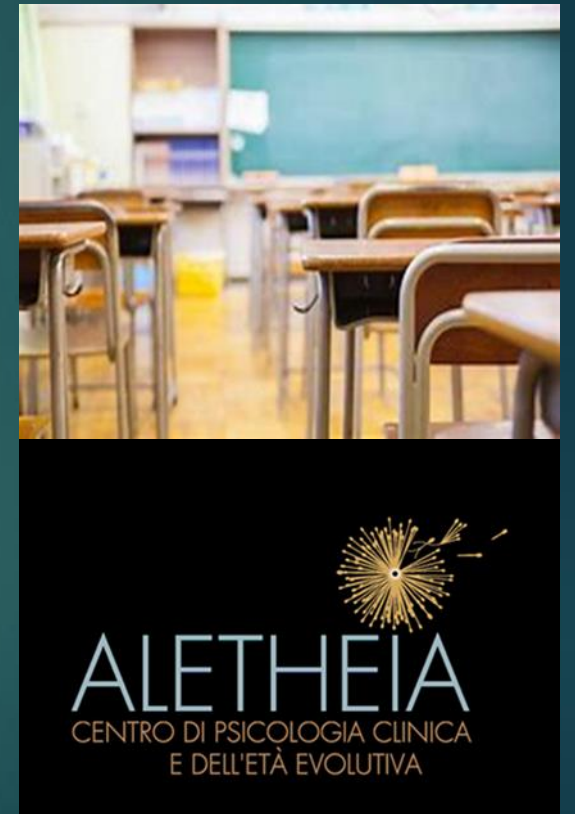
Gruppo di controllo di 60 bambini dislessici (solo programma di esercizi ortografici ed esercizi di lettura)

Il gruppo sperimentale ha ottenuto un numero minore statisticamente significativo di errori di lettura, insieme ai valori più bassi nelle scale della nevrosi e dell'ansia rispetto al gruppo di controllo (Frey, 1978).

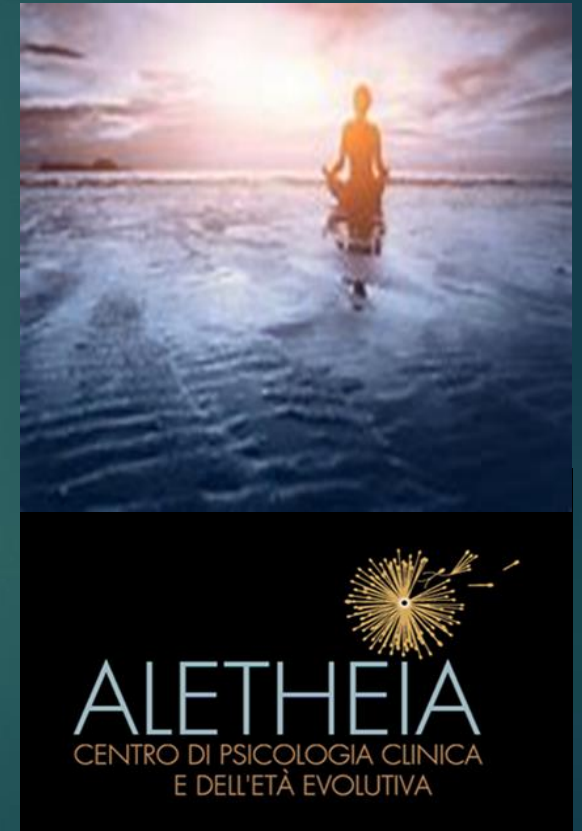
Altri obiettivi per la **SCUOLA**

- ▶ Miglioramento delle prestazioni
- ▶ Rinforzo della motivazione all'esercizio
- ▶ Profondo e rapido recupero di energie
- ▶ Autodeterminazione

Il Training Autogeno massimizza il potenziale **riducendo i blocchi emotivi** e **favorendo il controllo dell'ansia da prestazione**. Permette inoltre di essere focalizzati sull'obiettivo, lavorando sulla **concentrazione e sul mantenimento di un atteggiamento mentale positivo**



- Il Training Autogeno massimizza il proprio potenziale **riducendo i blocchi emotivi** e **favorendo il controllo dell'ansia da prestazione**. Permette inoltre di essere focalizzati sull'obiettivo, lavorando sulla **concentrazione e sul mantenimento di un atteggiamento mentale positivo**



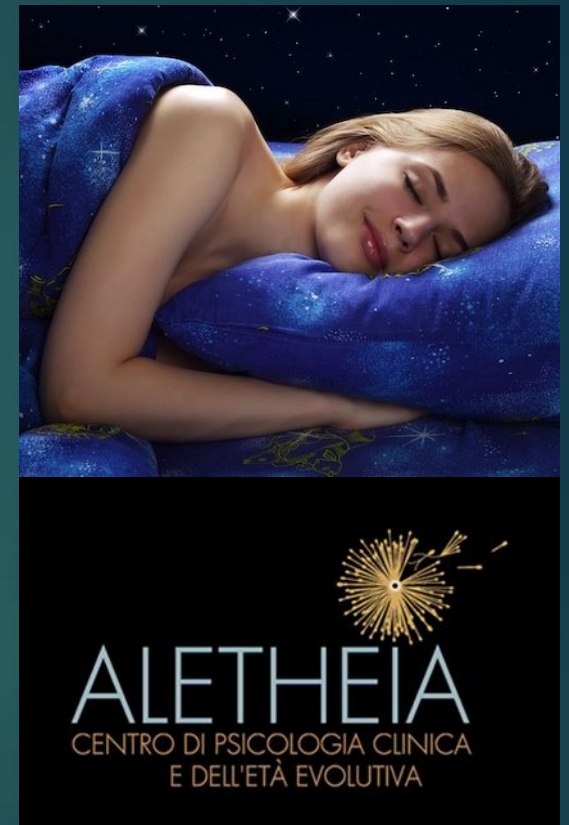
Il Training Autogeno è efficace anche:

- ▶ – nell'indurre un **SENSO DI BENESSERE PSICOFISICO**
- ▶ – nel **MIGLIORARE LA QUALITÀ DEL SONNO**



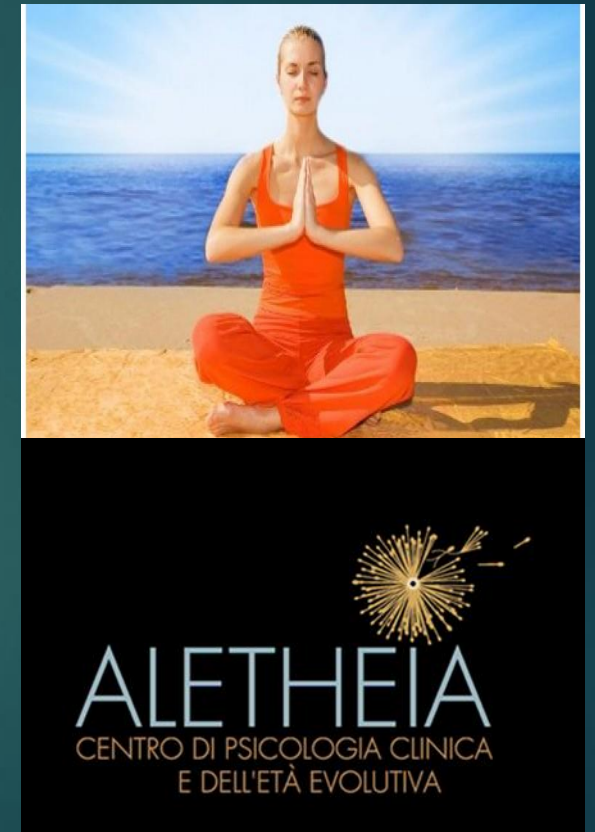
Il TA può essere un valido aiuto per chi soffre di **INSONNIA**

Praticando il TA con costanza ci si addormenta con facilità, si prevengono i risvegli notturni e la qualità del sonno tende a migliorare



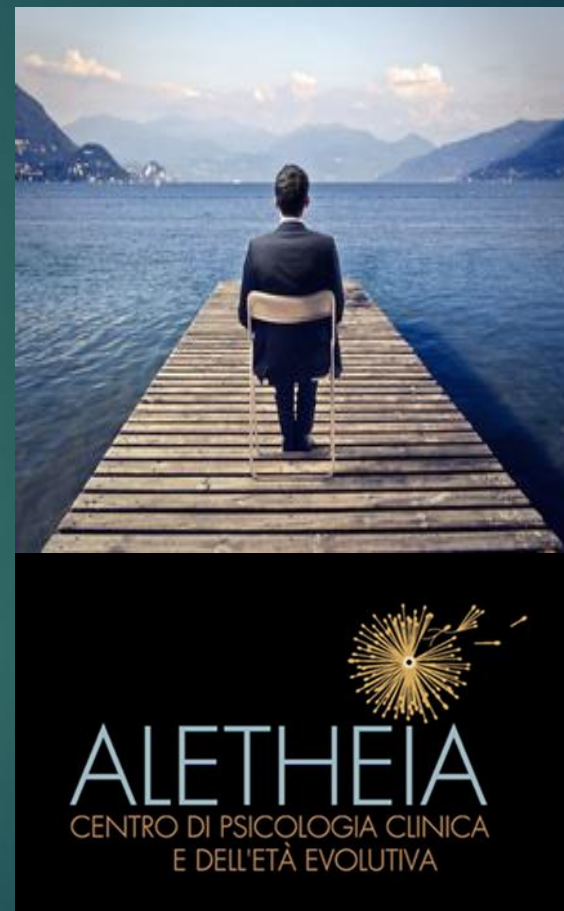
6 ESERCIZI appresi in modo graduale e allenamento costante

- ▶ migliorare, modificare, risolvere e normalizzare funzioni psichiche o somatiche alterate nel loro equilibrio originario
- ▶ annullamento degli effetti di ansie e tensioni: rilassamento muscolare, vascolare, una regolarizzazione del battito cardiaco e di quello respiratorio, un rilassamento viscerale



6 esercizi di base:

- ▶ (pre-esercizio della **calma**)
- ▶ esercizio della **pesantezza**
- ▶ esercizio del **calore**
- ▶ esercizio del **respiro**
- ▶ esercizio del **cuore**
- ▶ esercizio del **plesso solare**
- ▶ esercizio della **fronte fresca**




ALETHEIA
CENTRO DI PSICOLOGIA CLINICA
E DELL'ETÀ EVOLUTIVA

Pre-ESERCIZIO DELLA CALMA

Immagina la calma così come
emerge spontaneamente
dalle immagini che scopri
dentro di te



1/6 ESERCIZIO DELLA PESANTEZZA

Formula

“Il braccio destro è pesante”
(5-6 volte)

Modalità di rappresentazione

- Alternare con la formula della calma
- Evitare interferenze nei processi autogeni
 - Evitare rappresentazioni di scene di pesantezza, etc.



2/6 ESERCIZIO DEL CALORE

Formula

“Il braccio destro è caldo”

(5-6 volte)

Modalità di rappresentazione

- Alternare con la formula della calma e della pesantezza
- Evitare interferenze nei processi autogeni
 - Evitare rappresentazioni di scene di calore, etc.




ALETHEIA
CENTRO DI PSICOLOGIA CLINICA
E DELL'ETÀ EVOLUTIVA

3/6 ESERCIZIO DEL CUORE

Formula

“Il cuore batte calmo e forte”

(5-6 volte)

Modalità di rappresentazione

- Insieme alle formule degli esercizi precedenti
- Evitare interferenze nei processi autogeni
 - Evitare rappresentazioni del cuore, etc.



4/6 ESERCIZIO DEL RESPIRO

Formula

“Mi respira”

(5-6 volte)

Modalità di rappresentazione

- Insieme alle formule degli esercizi precedenti
- Evitare interferenze nei processi autogeni
 - Evitare rappresentazioni del respiro, etc.




ALETHEIA
CENTRO DI PSICOLOGIA CLINICA
E DELL'ETÀ EVOLUTIVA

ESERCIZIO DEL PLESSO SOLARE

Formula

“Il plesso solare irradia calore”

(5-6 volte)

Modalità di rappresentazione

- Insieme alle formule degli esercizi precedenti
- Evitare interferenze nei processi autogeni
 - Evitare rappresentazioni del calore nel plesso, etc




ALETHEIA
CENTRO DI PSICOLOGIA CLINICA
E DELL'ETÀ EVOLUTIVA

ESERCIZIO DELLA FRONTE FRESCA

Formula

“La fronte è piacevolmente fresca”

(2-3 volte)

Modalità di rappresentazione

- Insieme alle formule degli esercizi precedenti
- Evitare interferenze nei processi autogeni
 - Evitare rappresentazioni di fresco alla fronte, etc.



RIPRESA

1. Inspirare ed espirare profondamente diverse volte
2. Flettere ed estendere energicamente le braccia diverse volte
3. Riaprire gli occhi

NON SI FA NELL'ESERCIZIO DELLA NOTTE!

Protocollo dei VISSUTI



RIEPILOGO DELLE FORMULE

- **pre-es. della calma:** “Immagina la calma così come emerge spontaneamente dalle immagini che scopri dentro di te”
- **es. della pesantezza:** “Il braccio destro è pesante”(5-6 volte)
- **es. del calore:** “Il braccio destro è caldo”(5-6 volte)
- **es. del cuore:** “Il cuore batte calmo e forte” (5-6 volte)
- **es. del respiro:** “Mi respira” (5-6 volte)
- **es. del plesso solare:** “Il plesso solare irradia calore”(5-6 volte)
- **es. della fronte fresca:** “La fronte è piacevolmente fresca”(2-3 volte)
- **RIPRESA**
- **PROTOCOLLO DEI VISSUTI**



Formule intenzionali specifiche (F.I.S.)

PER MODIFICARE ABITUDINI O CONDOTTE PSICHICHE

vengono inserite fra un esercizio e l'altro. Si applicano dopo aver acquisito il Training Autogeno

Si ripetono per 4 o 5 volte

Le formule sono **brevi e concise, ritmate, evitando la negazione (NO NON)**

Si applicano generalmente **per 1 mese** e poi si sospende per almeno 15 giorni prima di applicarne altre

"...accetto me stesso e gli altri (colleghi di lavoro)"

"...sono coraggioso e libero; intervento (operazione) riesce"

"...ogni vita è degna di essere vissuta"

"...difendo i miei diritti con piena sicurezza e libertà"

"...dormo bene, profondamente e senza preoccupazioni.."



ALETHEIA
CENTRO DI PSICOLOGIA CLINICA
E DELL'ETÀ EVOLUTIVA

Formule intenzionali specifiche (F.I.S.)

si costruiscono a seconda del disturbo e si applicano una alla volta

- **Formule intenzionali** possono essere utilizzate **per rinforzare e sostenere le funzioni dell'Io**, quali **MEMORIA, CONCENTRAZIONE, MOTIVAZIONE...**
- **Per es. «STUDIO MOTIVATO E CONCENTRATO»**

“...accetto me stesso e gli altri (colleghi di lavoro)”
“...sono coraggioso e libero; intervento (operazione) riesce”
“...ogni vita è degna di essere vissuta”
“...difendo i miei diritti con piena sicurezza e libertà”
“...dormo bene, profondamente e senza preoccupazioni..”
“...droghe (hashish, sonniferi ecc.) indifferenti”
“...resto astinente e sono coerente”
“...vedo la mia meta stabile e la raggiungo con sicurezza e lucidità

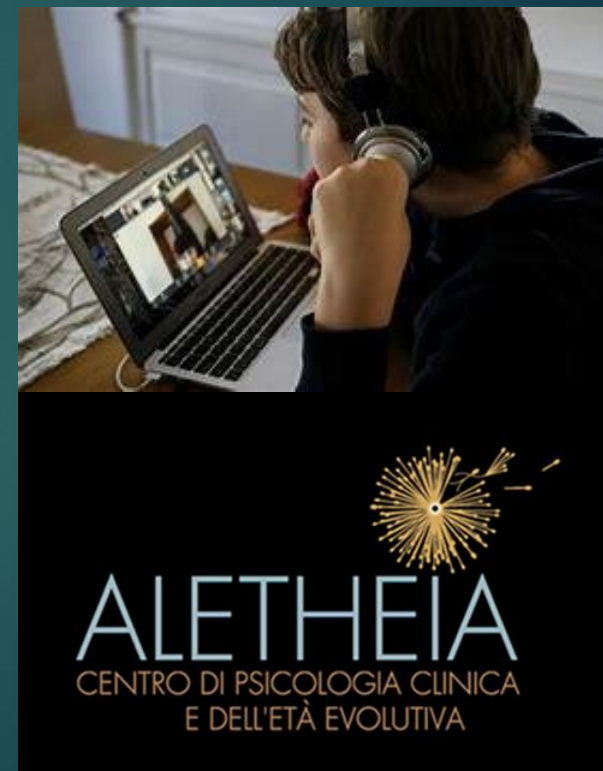
FAMIGLIA e MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

- ▶ Può motivare allo studio offrendo una **visione positiva dello studio** e della scuola aiutando concretamente lo studente alla gestione del tempo, all'accettazione dell'errore, alla necessità dell'impegno
- ▶ Un ragazzo non riuscendo a dare significato a quello che sta studiando, non può soddisfare il suo bisogno di conoscere. Il vero problema è quello di **dare senso, valore, significato allo studio**
- ▶ E noi genitori possiamo **contribuire, affiancando, guidando e sostenendo i nostri figli**

Dad: 5 buone pratiche per essere efficaci

la tecnologia è un abilitatore e da sola non basta

- ▶ 1 – **Strutturare una didattica pensata per l'online**
- ▶ 2 – Chiarire come si svolgerà la lezione
- ▶ 3 – **Creare una routine con una struttura chiara e ripetuta**
- ▶ 4 – Curare tutti i canali sensoriali attivabili
- ▶ 5 – **Facilitare l'interazione successiva tra i partecipanti**



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

Dott.ssa DANIELA MAMELI

Psicologa Clinica E Dell'età Evolutiva E Musicoterapeuta.

Docente Presso Il Corso Di Laurea Di I Livello In Musicoterapia Di "Lineamenti Di Psicopatologia Infantile" E "Espressione Corporea E Comunicazione Non Verbale"

Ricercatrice Presso L'istituto Di Ortofonologia, Roma



Via Campania, 12 (PE)

Tel. 393 1090077

E-mail: mameli.daniela@outlook.it