

PROGETTO DI VELATERAPIA

La Velaterapia è percorso rieducativo che trae spunto da alcune esperienze realizzate in Svezia negli anni sessanta: venne lì proposta a gruppi di adolescenti con condotte antisociali, già condannati per piccoli reati, e i risultati furono sorprendentemente positivi. In seguito, attività marinare con barche a vela sono state utilizzate per gruppi di soggetti in situazioni cliniche diverse: adolescenti con disturbi delle condotte, giovani adulti con patologie psichiatriche, gruppi di varia età con problematiche neurologiche. Ormai esiste una letteratura consolidata, che dimostra come l'andar per mare su imbarcazioni a vela sia un efficace coadiuvante per l'educazione, la rieducazione e la cura di più categorie di persone, di diversa età e con svariate problematiche.

L'incontro fra l'Unità Operativa di Neuropsichiatria Infantile (U.O.NPI) di Pomezia, la Lega Navale Italiana, sezione di Torvaianica, alcune agenzie educative del Territorio, con le quali il servizio specialistico ha stabilito ormai una pluriennale cooperazione nella progettazione di Curricoli di Pedagogia Speciale, ha consentito di predisporre la presente proposta rieducativa per alunni con Disabilità lievi o con Bisogni Educativi Speciali (BES).

Le attività di Velaterapia vengono qui proposte ad alunni con difficoltà scolastiche, secondarie a condizioni cliniche differenti, dalle efficienze cognitive ridotte dei quadri Borderline Cognitivo e del Ritardo Mentale Lieve, ai disagi della sfera emozionale e della cosiddetta "piccola psichiatria", agli insuccessi connessi a varie compromissioni delle Funzioni Esecutive, fino a quelli prevalentemente sostenuti da contesti anomali.

Il primo gruppo individuato è un *gruppo integrati di preadolescenti*, con età di 11/12 anni, proposto dall'ICS Pestalozzi di Torvaianica, in cui gli alunni di interesse clinico e con patologie dell'apprendimento sono parte di un contesto *allargato*. Questo può essere rappresentato dal gruppo classe oppure un gruppo selezionato con tecnica di appaiamento: si tratta, comunque, di selezionare un campione di cui ne fanno parte alunni con difficoltà scolastiche ed alunni senza difficoltà. La selezione potrebbe essere centrata sull'individuazione della *classe più problematica* da parte della scuola, tra le *prime o seconde classi della scuola secondaria di I grado*, oppure per ciascun alunno di interesse clinico si procede all'*appaiamento* con un compagno di classe senza problematiche neuropsichiatriche. Il coinvolgimento dell'intero gruppo, che per ragioni organizzative verrà diviso in due sottogruppi, consisterà in un vero e proprio corso di vela, da svolgersi su piccole imbarcazioni, ognuna delle quali ospiterà un solo alunno; nelle immediate vicinanze del gruppo di barche ci saranno ovviamente gli istruttori della Lega Navale Italiana, i tecnici dell'età evolutiva della U.O.NPI ed idocenti della scuola.

Nei mesi invernali verrà curata un'introduzione teorica sulla vela, una prima conoscenza dell'imbarcazione, attività varie a terra, cui seguirà in primavera l'esperienza in acqua; si prevede una prosecuzione anche dopo l'estate, per cui si giustifica così la scelta del campione tra le prime/seconde classi, dato il respiro *biennale* del progetto.

Le attività intendono promuovere una modificabilità di funzioni cognitive carenti, lavorando sulle seguenti aree:

- miglioramento della coordinazione motoria generale,
- coordinazione di più funzioni motorie (controllo della scotta della randa e controllo del timone) eseguite ognuna con una mano, contemporaneamente,
- espansione linguistica con ampliamento del vocabolario, anche specifico,
- esercizio di flessibilità cognitiva nel potenziamento della capacità di tenere a mente due o più elementi (direzione del vento, intensità del vento, moto delle onde) per orientare l'andatura della barca,
- esercizio della capacità di problem solving.

Quando si comincerà a padroneggiare meglio la barca, si lavorerà sul rafforzamento del senso di autoefficacia e, conseguentemente, della stima del Sé cognitivo ed affettivo, permettendo ad alunni con esperienze scolastiche fallimentari di sperimentarsi come più competenti e capaci in una attività complessa e appassionante come la navigazione, che affonda le sue radici nella millenaria cultura umana.

La vela permette di svolgere un'attività all'aperto, a stretto contatto con elementi naturali quali il mare, il sole, il vento ed anche gli altri, fatto assai importante per una generazione come questa di "nativi digitali", troppo spesso rinchiusi negli angusti spazi delle proprie stanze, intrappolati in relazioni e scambi virtuali, dove la dimensione corporea, immaginativa e di una socialità "in presenza" è relegata ai margini e svalutata, forse anche per una sopraggiunta incapacità a confrontarvisi.

Il secondo gruppo è di *adolescenti*, la fascia d'età compresa fra i 14 e i 17 anni, e viene proposto dalla *Scuola secondaria di II grado Liceo Artistico di Pomezia*. Il progetto prevede, oltre alle attività suesposte, di privilegiare attività di gruppo da svolgersi in una imbarcazione più grande, in grado di ospitare sei o sette persone a bordo. Il gruppo degli adolescenti dovrebbe essere composto da un *gruppo esclusivamente clinico*, in prevalenza composto da alunni con BES, con selezione da parte della scuola e dell'ambulatorio di soggetti con difficoltà relazionali e di socializzazione, a cui si aggiungono pochi alunni con lievi disabilità cognitive, usufruenti di azioni di sostegno a scuola.

Si prevede di lavorare proprio sulla dimensione gruppale, sull'identificazione nel gruppo dei pari, sul senso di efficacia nel ruolo che ciascuno assumerà nel gruppo, sui disagi emozionali.

Anche per questo gruppo sono previste, nei tempi in cui sarà più difficoltosa la navigazione in mare, una serie di attività a terra, che andranno da lezioni teoriche

sulla pratica velica, ad esercitazioni pratiche (quali, ad esempio, armare e disarmare una barca), lavori di piccola manutenzione sulle barche e i loro apparati.

Il progetto prevede momenti di incontro grupppale per riflessioni condivise sulle attività svolte, in modo da trovare e ritrovare significati nuovi e/o nascosti nel proprio agire, sottolineando di volta in volta gli aspetti più significativi che la pratica velica ha rappresentato per ognuno e per il gruppo nel suo complesso.

Il progetto prevede l'utilizzo di una serie di strumenti di valutazione, all'inizio e alla fine delle attività, qui di seguito descritti, per valutare i cambiamenti intercorsi durante lo svolgimento della prassi di velaterapia.

Nella costruzione del protocollo di valutazione, in fascia pre-adolescenziale e adolescenziale, si è sempre cercato di individuare strumenti in linea con le finalità dell'esperienza, e dunque sensibili al cambiamento. L'attesa è quindi di effettuare una valutazione clinico-testologica degli esiti di un trattamento outdoor come questo. Di conseguenza, è stato scelto di somministrare il testing sia all'inizio dell'attività, nei mesi di novembre e dicembre dell'anno corrente, sia alla fine, verso il dicembre dell'anno successivo. I test selezionati permettono una valutazione globale del profilo del nostro campione, con particolare attenzione all'aspetto intellettuale (capacità di ragionamento globale), neuropsicologico (abilità cognitive), personologico (struttura e caratteristiche di personalità, emotivo (tipo di emozioni prevalenti e loro regolazione).

Fascia pre-adolescenziale (11-12 anni)

PM38 (Matrici Progressive – con selezione di items critici)

Le Matrici di Raven misurano l'intelligenza non verbale durante tutto l'arco dello sviluppo intellettuale, dall'infanzia alla maturità, indipendentemente dal livello culturale. In ogni scheda viene chiesto di completare una serie di figure con quella mancante. Ogni gruppo di item diventa sempre più difficile, richiedendo una sempre più elevata capacità di analisi, codifica, interpretazione e comprensione degli item. Le Matrici costituiscono uno degli strumenti più utilizzati per la misurazione dell'intelligenza "fluida", e richiedono di analizzare, costruire e integrare fra loro una serie di concetti, in modo diretto, senza ricorrere a sottoscale o sommatorie di fattori secondari.

Specificamente, si intende misurare le abilità mentali dei pre-adolescenti e degli adolescenti del campione di ricerca, anche per la particolare facilità nella somministrazione in soggetti con lievi deficit cognitivi. La somministrazione delle Matrici in ingresso ed in uscita (follow-up) è stata ragionata con la finalità di valutare quanto la riduzione dei livelli di ansia dei soggetti, conseguente l'acquisizione di una maggiore efficacia personale e regolazione emotiva, può produrre un miglioramento delle prestazioni cognitive generali. Nel particolare, si ipotizza che l'esperienza

outdoor unita a prove di problem solving assistito possano in qualche modo diluire le quote d'ansia rendendo la persona più libera nell'esplorazione del proprio ragionamento e comportamento.

BFQ-CM (Big Five Questionnaire - *Children*, 11-14 anni)

Il BFQ-C (Barbaranelli, Caprara, Rabasca, 1998) è un'applicazione nell'età dello sviluppo del test Big Five della personalità adulta. Il modello rileva caratteristiche importanti per l'adattamento e il successo scolastico, come creatività, curiosità intellettuale, capacità di organizzazione personale in conformità al raggiungimento di determinate mete, rispetto delle regole, capacità relazionali con i pari e gli adulti, capacità di riconoscere, controllare ed esprimere affetti ed emozioni. Si compone di 65 affermazioni relative a situazioni comuni per le quali va segnalata la frequenza con cui esse capitano, con cinque alternative di risposta secondo una scala Likert da "quasi sempre" a "quasi mai". Le dimensioni misurate sono: Energia, Amicalità, Coscienziosità, Instabilità Emotiva e Apertura Mentale.

FRONTAL ASSESSMENT BATTERY (Dubois et al., 2000)

E' una batteria di test neuropsicologici di rapida somministrazione (circa 10 minuti). Si compone di 6 prove cognitive e comportamentali che indagano la funzionalità esecutiva globale. I subtest comprendono rispettivamente: Somiglianza (concettualizzazione di similitudini), Fluenza lessicale per modalità fonemica (flessibilità mentale), Serie Motorie (programmazione motoria), Istruzioni contrastanti (sensibilità all'interferenza), Go-No go task (controllo inibitorio), Comportamento di prensione (autonomia dall'ambiente). Ogni prova ha un punteggio variabile da 0 a 3 (range punteggio totale 0-18).

DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale)

E' una scala di 36 item (Gratz et. Romer, 2004), con modalità di risposta su scala Likert a 5 punti (da 1=quasi mai a 5=quasi sempre) che valuta le difficoltà nella regolazione delle emozioni in adolescenti e adulti. Le analisi fattoriali hanno individuato 6 costrutti: I) non accettazione delle emozioni negative (Non acceptance); II) incapacità di raggiungere i propri obiettivi quando si sperimentano emozioni negative (Goals); III) difficoltà a controllare i comportamenti impulsivi quando si sperimentano emozioni negative (Impulse); IV) accesso limitato a strategie di regolazione delle emozioni che siano ritenute efficaci (Strategies); V) perdita della consapevolezza delle proprie emozioni (Awareness); VI) perdita della comprensione della natura delle proprie risposte emotive (Clarity). Sia la scala totale che le singole dimensioni della DERS hanno dimostrato una buona consistenza interna, con valori

dell'indice alfa di Cronbach superiori a 0,80 per le singole dimensioni e pari a 0,93 per la scala totale. La DERS si è inoltre dimostrata sensibile ai cambiamenti seguenti trattamenti terapeutici (Gratz et al., 2006). La versione italiana (Giromini et al., 2012) è stata validata su un campione di 323 studenti universitari dimostrando di essere uno strumento affidabile (alfa di Cronbach: 0,77-0,89) e una validità test-retest compresa tra 0,49 e 0,73. Punteggi alti alla DERS indicano maggiori difficoltà nella regolazione emotiva.

Fascia adolescenziale

Il protocollo di valutazione rimane sostanzialmente invariato (PM 38; FAB; DERS), con unica eccezione per la somministrazione del test di personalità BFQ, che prevede l'impiego dello strumento idoneo alla fascia di età superiore.

BFQ (Big Five Questionnaire, *versione adulti*, di Caprara, Barbaranelli e Borgogni, 1994). Come già indicato in precedenza, il modello dei Big Five individua cinque dimensioni fondamentali per la descrizione e la valutazione della personalità ponendosi a un livello di generalità intermedio rispetto ai modelli a poche dimensioni estremamente generali (EPI di Eysenck) e ai modelli che prevedono un maggior numero di dimensioni e quindi di maggiore specificità (16PF di Cattell). Su questo modello convergono, inoltre, due differenti tradizioni di ricerca, quella lessicografica e quella fattorialista. La tradizione lessicografica ha fatto propria l'ipotesi secondo la quale le differenze individuali, che sono più salienti e socialmente rilevanti, vengono codificate nel linguaggio quotidiano, e queste sono riconducibili a una lista di cinque dimensioni. Agli stessi fattori è parso possibile ricondurre le dimensioni della personalità individuate nell'ambito della tradizione fattorialista. I Big Five rappresentano dunque un asse di convergenza tra le teorie implicite della personalità, basate sulle conoscenze/credenze della "gente comune" quali si sono sedimentate nel lessico della personalità, e teorie esplicite della personalità, basate sulle conoscenze accumulate in sede di ricerca scientifica. Il questionario è costituito da 132 items, per ognuno dei quali il soggetto deve esprimere il proprio grado di accordo e disaccordo secondo la scala Likert a cinque livelli, descritta in precedenza.

L'intera durata del progetto di Velaterapia coinvolgerà, dunque, due anni scolastici, in quanto si prevede di iniziare con le attività di valutazione, quelle propedeutiche alla navigazione, gli incontri teorici, le attività atte alla creazione ed al consolidamento del gruppo, a partire dalla fine del 2014, per arrivare a conclusione nell'autunno/inverno 2015.

Qualora si riscontrasse interesse da parte degli alunni, e si valutassero positivamente, sia sul piano educativo sia su quello rieducativo, gli esiti delle azioni messe in atto, il progetto potrà essere replicato negli anni successivi, con ovviamente gli opportuni correttivi e integrazioni, risultanti dall'esperienza di sperimentazione presente.