

COPING POWER PROGRAM (CPP)



Gli studi sul CPP dimostrano che è efficace nel ridurre i comportamenti aggressivi dei bambini sia a casa che a scuola e nel prevenire l'abuso di sostanze alla fine dell'intervento e a un follow-up di uno e tre anni

CPP (Lochman e Wells, 2002): programma multimodale per il controllo e la gestione della rabbia nei bambini di età scolare.

Originariamente previsto per essere applicato nel contesto scolastico, può essere utilizzato anche in contesti clinici con una durata di 12 mesi: 32 sessioni di psicoterapia di gruppo con i bambini e 16 sessioni di gruppo per i genitori (*parent training*)

Il Coping Power Scuola



Coping Power Program (USA)

- PREVENZIONE SECONDARIA
- Ambito scolastico
- Svolto da clinici



Esperienza italiana Coping Power

- PREVENZIONE SECONDARIA
- Ambito clinico
- Svolto da clinici



"Coping Power Universal"

- PREVENZIONE PRIMARIA
- Ambito scolastico
- Svolto da insegnante

Che cos'è il *Coping Power Scuola*?

*Un programma educativo **evidence-based** di prevenzione primaria, integrato nel percorso scolastico basato sui principi dell'inclusività, per tutti gli ordini di scuola e svolto dall'insegnante per educare a gestire le emozioni e le relazioni sociali, con l'obiettivo di ridurre e contenere i comportamenti problematici stimolando nello stesso tempo le abilità prosociali e cooperative.*

Da prevenzione secondaria a prevenzione primaria

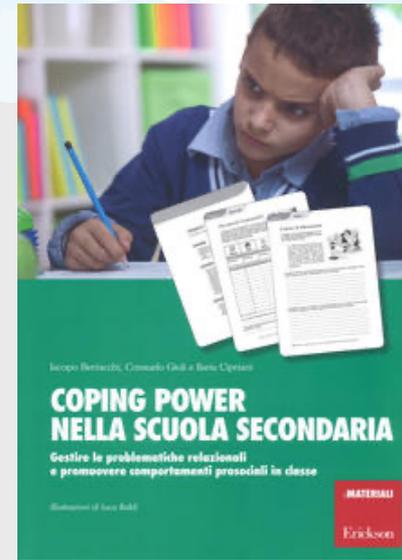
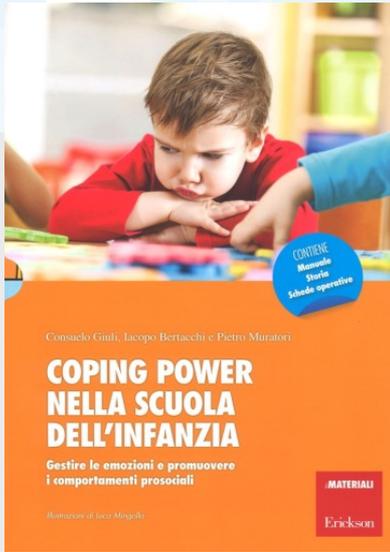
Tecniche di comprovata efficacia utilizzate in contesto psicoterapeutico

Come renderle efficaci e applicabili in classe?

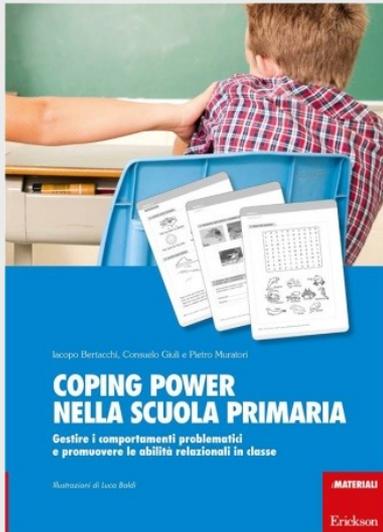
Rielaborate per coinvolgere un numero maggiore di soggetti e con situazioni e problematiche più variegate

Modificate per poter essere svolte dall'insegnante durante la lezione senza dover sacrificare obiettivi didattici

Tradotte nel linguaggio scolastico, inserite nelle *routines* quotidiane, strutturate sulla didattica inclusiva



Coping Power Scuola



Coping Power al nido d'Infanzia



I 6 MODULI DEL PROGRAMMA

Modulo introduttivo

I. Traguardi a breve e a lungo termine

II. Consapevolezza delle emozioni

III. Gestire le emozioni con l'autocontrollo

IV. Cambiare punto di vista

V. Problem solving

VI. Le mie qualità

Durata media di un modulo: 1 mese



Quali elementi contraddistinguono
questo programma ?

Il Coping Power Scuola in 10 punti

Il *Coping Power Scuola* in 10 punti



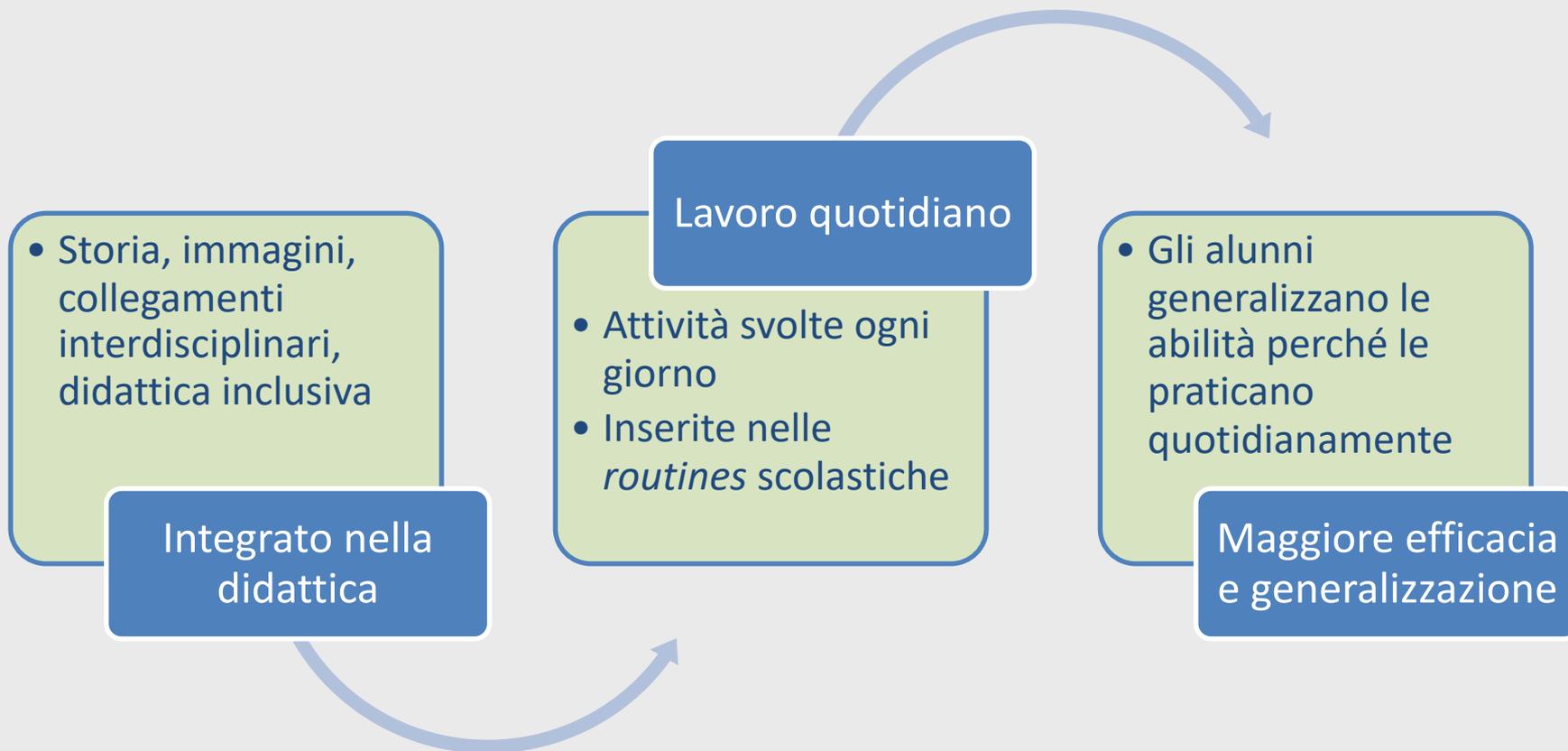
1. Programma che nasce nella scuola italiana



2. Programma integrato nel percorso didattico



2. Programma integrato nel percorso didattico

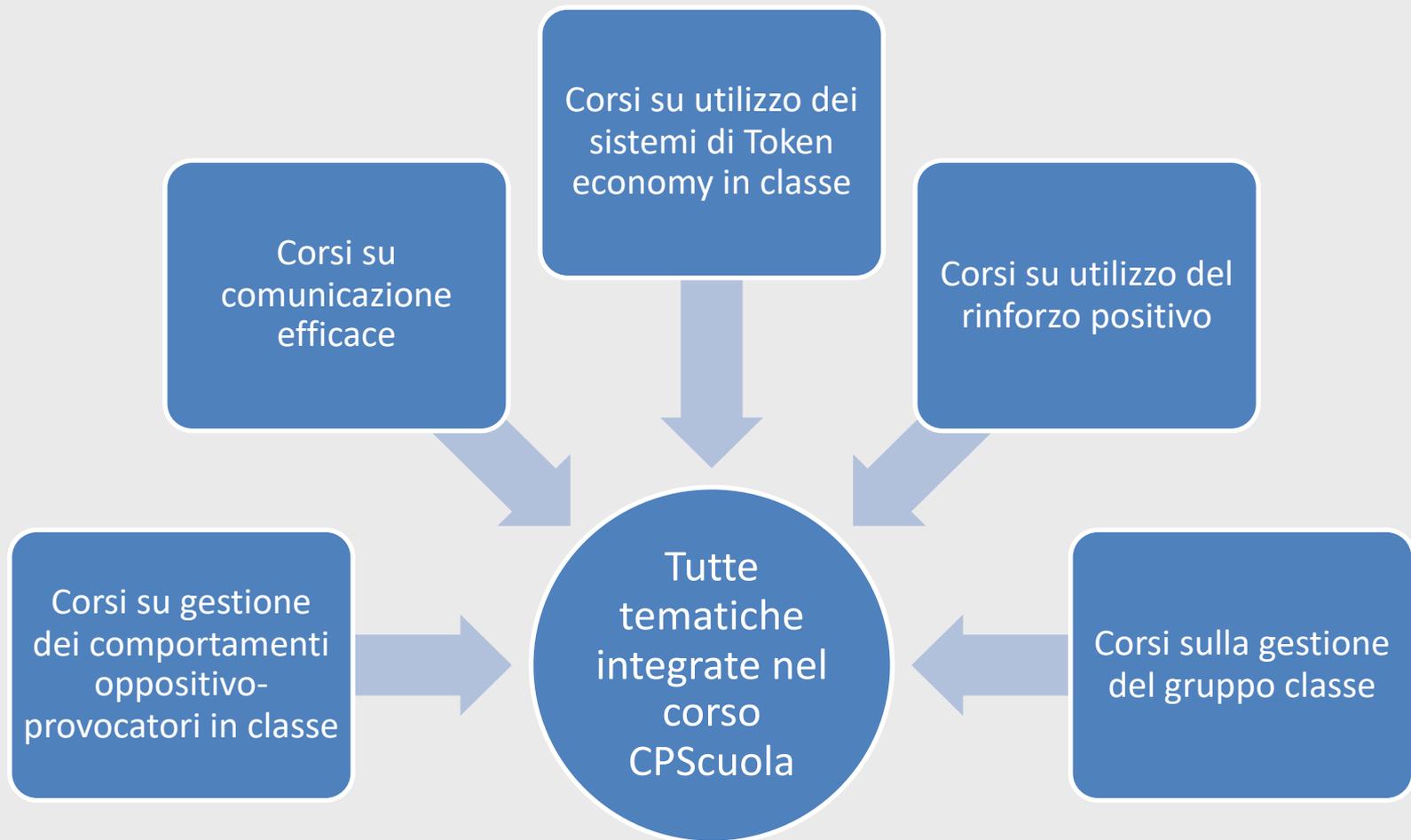


Coping Power Scuola: un modo di fare didattica

3. Programma svolto dall'insegnante



3. Programma svolto dall'insegnante il “Modello formativo *Coping Power Scuola*”



4. Azioni diverse che agiscono in modo sinergico



4. Sistema integrato di azioni svolte quotidianamente

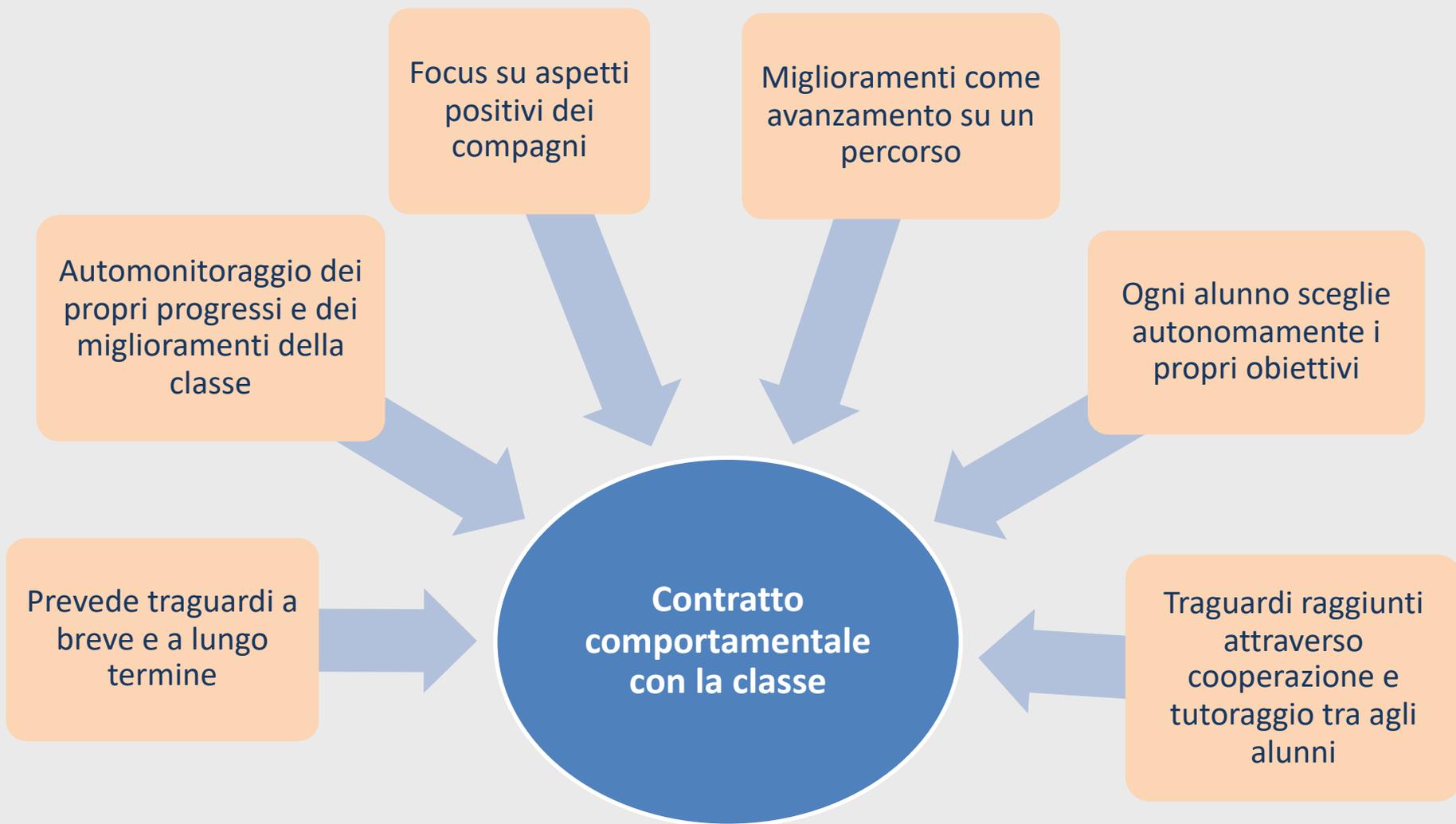


5. Le storie per i tre ordini di scuola



- Ideate per affrontare tutte le tematiche del programma attraverso i personaggi
- Integrare il programma nella didattica
- Spunti per tutte le attività di classe/sezione
- Graduale trasformazione dei personaggi

6. Utilizza una forma particolare di Token economy di classe: il sistema dei traguardi



Il sistema dei traguardi

Alunno

Docente

classe

tende a seguire il suo traguardo

può gratificare l'alunno
per i suoi progressi

si
destrutturano
alcune
convinzioni (il
"bambino
cattivo")

- Perché viene gratificato dal docente e dai compagni (rinforzo dei pari)
- perché vede concretamente i suoi progressi
- Perché vuole il Premio di classe

Vede l'alunno come in grado di migliorarsi
Focus su comportamenti e aspetti positivi
Assunzione di atteggiamenti educativi positivi

Alunni iniziano a vedere i compagni come dotati di aspetti positivi

AUMENTANO:

- Motivazione
- Senso di autoefficacia
- condotte positive
- sentirsi squadra

10. Studi di efficacia nella scuola italiana



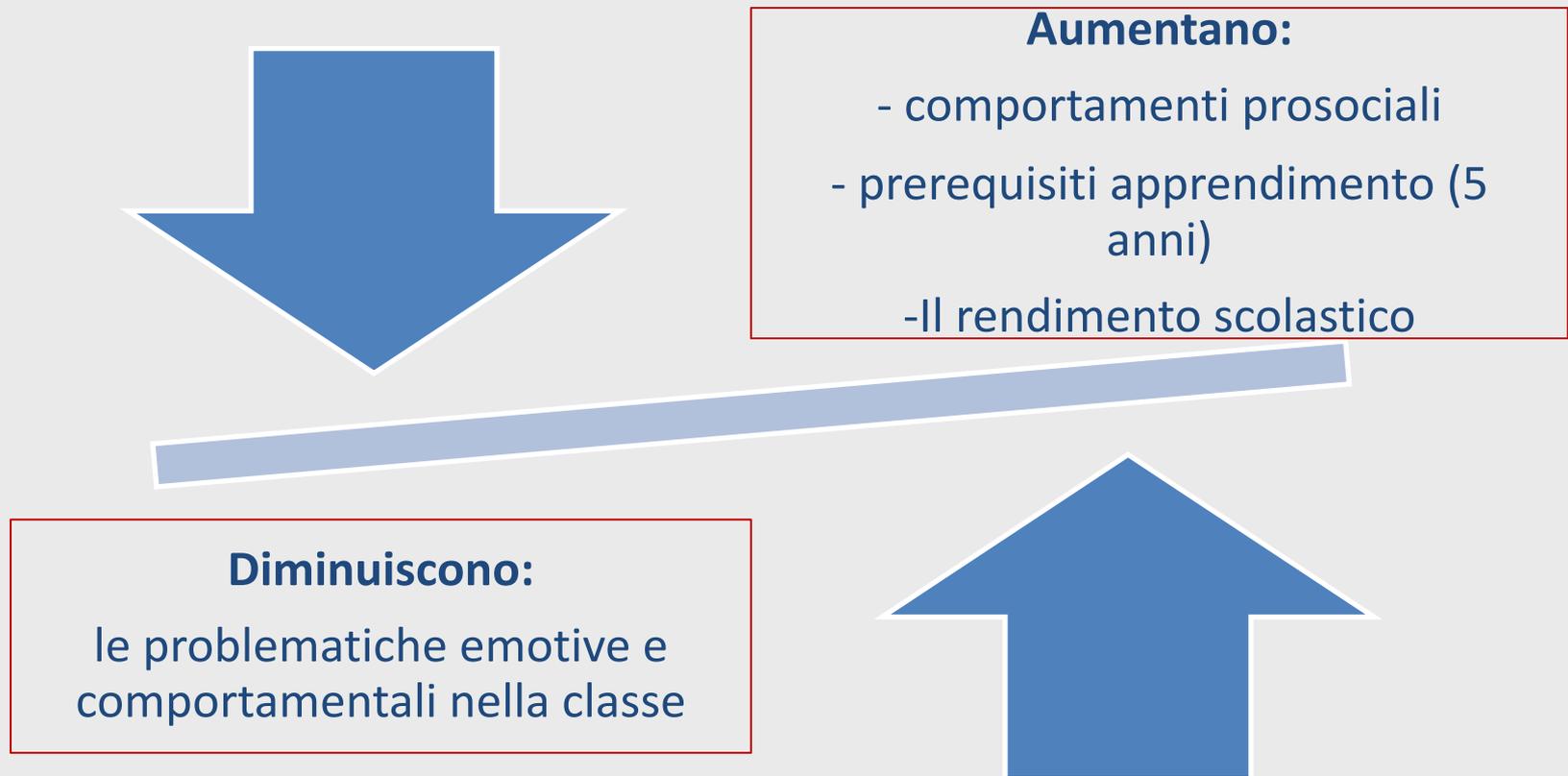
In collaborazione con **IRCCS Fondazione Stella Maris** –
Università di Pisa, Università di Padova, e con il Prof. **John Lochman** Università dell'Alabama (USA)

Studi di efficacia nella scuola italiana



Progetto di ricerca sperimentale: 120 istituti sul territorio nazionale, 1100 classi

9. Studi di efficacia nella scuola italiana



- Tali cambiamenti vengono registrati anche nel contesto familiare (report genitori)
- Follow up a 18 mesi

Il Coping Power Scuola: programma evidence-based

- Inserito tra i programmi certificati da **Blueprints for Healthy Youth Development**, un progetto [Institute of Behavioral Science](#) ([University of Colorado Boulder](#)) che raccoglie i programmi di intervento basati su evidenze scientifiche che risultano efficaci nel ridurre i comportamenti antisociali e nel promuovere la salute nello sviluppo dei giovani.

Coping Power Universal



Team Coping Power Scuola



Jacopo Bertacchi
Ideatore e
responsabile del
programma



Consuelo Giuli
Ideatore e
responsabile del
programma



Pietro Muratori
Responsabile
scientifico e del
progetto di
ricerca



J. E. Lochman
Responsabile
scientifico e del
progetto di
ricerca



**Cristina
Menazza**
Trainer II
Livello



**Laura
Pannunzi**
Trainer II
Livello



**Anna
Gallani**
Trainer II
Livello



**Chiara
Salviato**
Trainer II
Livello



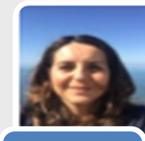
**Lara
Orsolini**
Trainer II
Livello



**Giulia
Mori**
Trainer II
Livello



**Lavinia
Lombardi**
Trainer II
Livello



**Cinzia
Papa**
Trainer II
Livello

Team Coping Power Scuola



Gaspare Palmieri

- Autore testi e musiche



Cristian Grassilli

- Autore testi e musiche



Luca Baldi
- Illustratore



Luca Mingolla
• Illustratore



Genny Morotti

Insegnante scuola primaria



Alessandra Darini

Insegnante Scuola Infanzia



Ilaria Cipriani

Insegnante scuola secondaria



Grazia Cordoni

Insegnante scuola secondaria



I Programmi CPS per i tre ordini di scuola

Aspetti distintivi di ciascuno dei tre
programmi

Il Coping Power nella scuola primaria

Le avventure di
“Barracudino Superstar”



Barracudino Superstar



Il Termolab



La miniera delle Lillalallelà



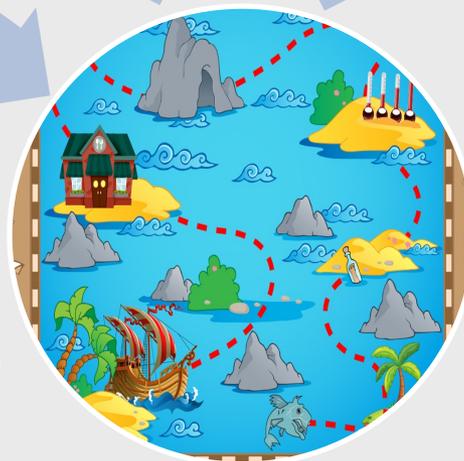
L'isola di puntino



Ristomar: da Polpetto e Polpetta



Verso l'isola dei Gamberi scienziati



Il vascello di Nello

Barracudino Superstar



Barracudino
vuole imparare a
controllare la sua
rabbia



Fernando vuole
imparare a
controllare la
paura

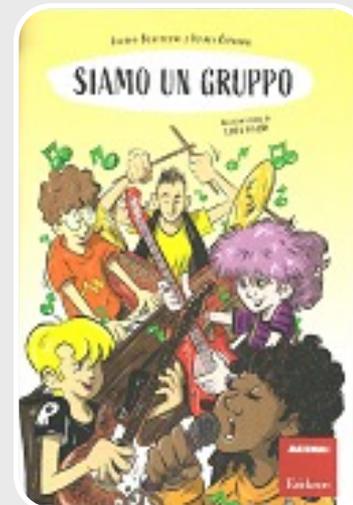
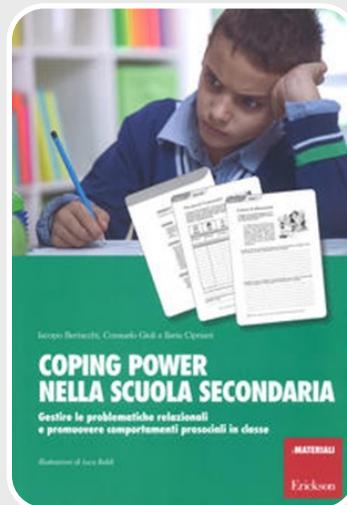


El Devorator
vuole imparare a
stare bene con gli
altri

Insieme possono aiutarsi a raggiungere gli obiettivi

Coping Power nella scuola secondaria

“Siamo un gruppo”



Il coping power nella scuola Secondaria

A chi è rivolto

- Scuola secondaria di 1° grado: classi I, II, III

Integrazione nella didattica

- Abilità dei moduli integrate in tutte le discipline: spunti di approfondimento, Unità di apprendimento, compiti autentici

Storia

- Storia “Siamo un gruppo”

Materiale disponibile

- Manuale/guida con schede operative fotocopiable
- Storia illustrata

I moduli del programma

Modulo Introduttivo: *La costruzione del gruppo*

I. Traguardi a breve e a lungo termine

II. Consapevolezza delle emozioni

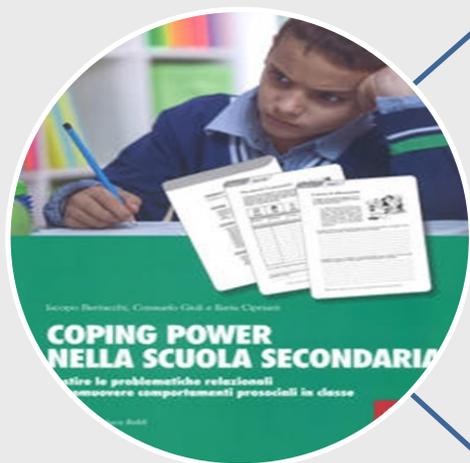
III. Gestire le emozioni con l'autocontrollo

IV. Cambiare punto di vista

V. Problem solving e **Abilità di rifiuto**

VI. Le nostre qualità

Aspetti specifici del programma nella secondaria



Storia siamo un gruppo

- Oltre alle abilità dei moduli affronta anche altre tematiche importanti

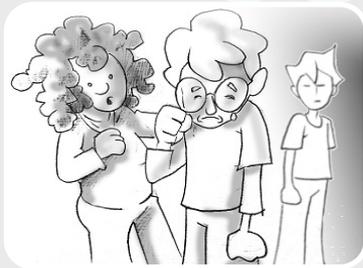
Sistema dei traguardi

- Maggiore spazio all'autovalutazione degli alunni
- *“Contributi al benessere della classe”*

Integrazione nel percorso didattico

- Attività strutturate per coinvolgere tutte le discipline
- Lezioni degli alunni

Siamo un gruppo



Modulo 2 Cap 11-12



Modulo 3 Cap 13-14



Modulo 4 Cap 15



Modulo 1 Cap 10



Modulo 5 Cap 16-17



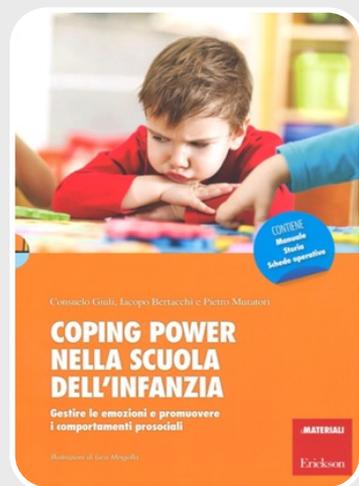
Modulo introduttivo:Cap 1-9



Modulo 6 Cap 18-19-20

Il Coping Power Program nella scuola dell'Infanzia

Ap Apetta e il viaggio in Lambretta



Il Coping Power nella scuola dell'Infanzia

A chi è rivolto

- Scuola Infanzia: attività da fare in sezione e attività differenziate per età
- Primo ciclo scuola primaria (classe I e II)

Integrazione
nella didattica

- Contenuti integrati trasversalmente ai campi di esperienza
- Programma inserito integralmente nella didattica: “guida didattica”

Storia

- Storia *“Ap Apetta e il viaggio in Lambretta”*
- Ap apetta: mediatore per tutti gli apprendimenti dei bambini

Materiale
disponibile

- Manuale/guida e Storia illustrata in due versioni (una per i genitori)
- Schede operative potenziamento abilità cognitive (prerequisiti apprendimento)

I MODULI DEL PROGRAMMA

Modulo Introduttivo: Accoglienza

I. Traguardi a breve e a lungo termine

II. Consapevolezza delle emozioni

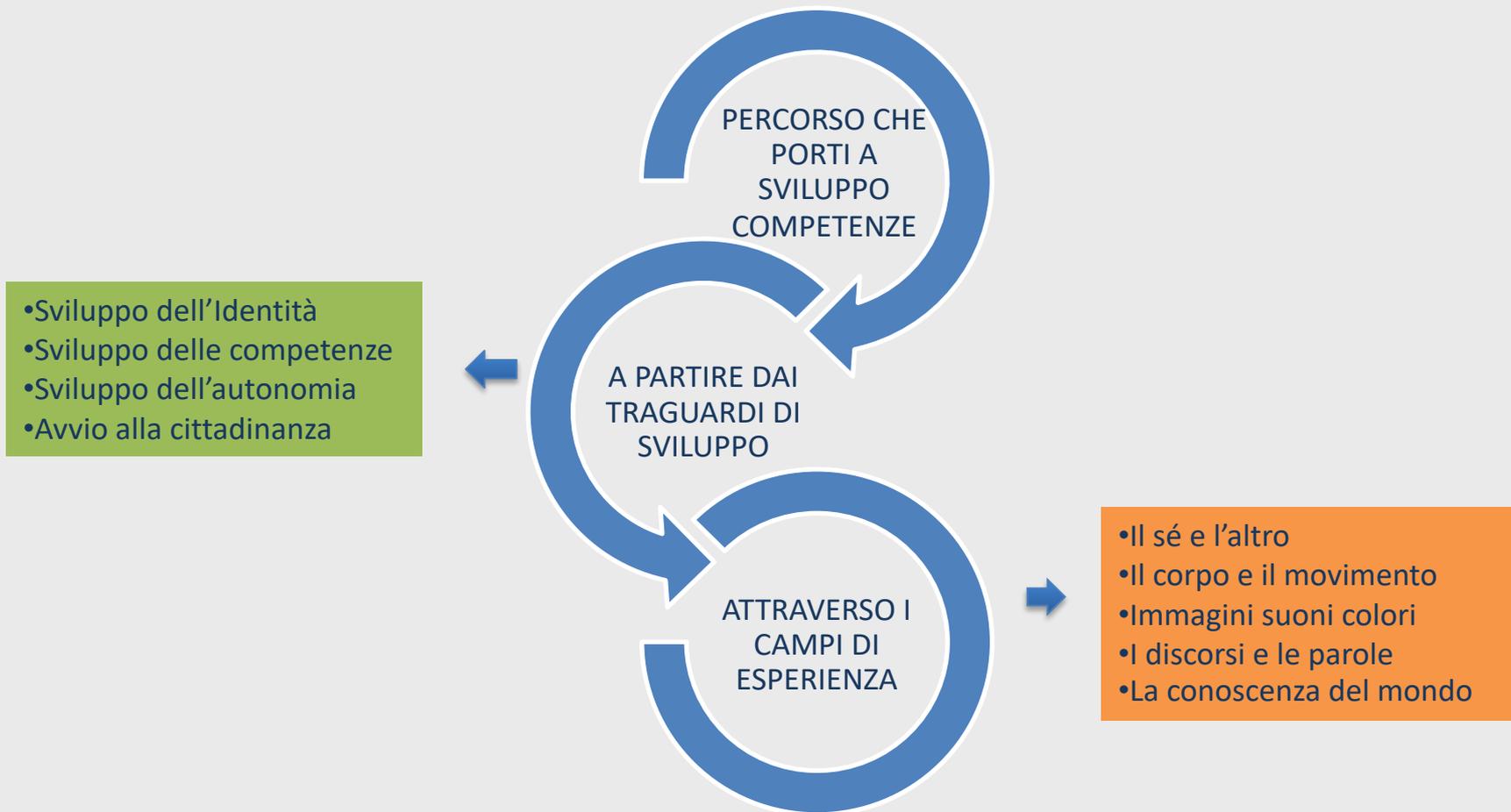
III. Gestire le emozioni con l'autocontrollo

IV. Cambiare punto di vista

V. Problem solving

VI. Le nostre qualità

Programma integrato nel percorso didattico



Moduli integrati trasversalmente ai campi di esperienza attraverso tre percorsi



Ap Apetta e il viaggio in Lambretta



Il Pianeta Uffa Uffa!



Il Pianeta Batticuore



Il Pianeta Sottosopra



Il Pianeta Fiorellino



Ap Apetta va a scuola



Ap Apetta torna a casa

- “L’idea fondamentale è quella di creare un’isola di essere nel mare del fare costante in cui le nostre vite sono solitamente immerse, un tempio in cui lasciamo che ogni attività si fermi. Quando tutta la vita è orientata verso il fare, la pratica della meditazione ti offre un rifugio di stabilità e saggezza in cui puoi trovare equilibrio e prospettiva; è un modo per arrestare la corrente del fare e prenderti tempo per ricordarti chi sei in uno stato di rilassamento e benessere.” (Kabat Zinn, 2020, p.104)

*Sindrome psicologica che emerge
come una risposta prolungata a fattori
di stress interpersonali cronici sul
lavoro (Maslach & Leiter, 2016)*

Il burnout è il risultato di uno stress lavorativo prolungato (Maslach, 2003) caratterizzato da segnali di esaurimento, cinismo e perdita di interesse (Pietarinen et al., 2013).



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Social Science & Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/socscimed



Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students



Eva Oberle ^{a,*}, Kimberly A. Schonert-Reichl ^b

^a The University of British Columbia (UBC), School of Population and Public Health (SPPH), Human Early Learning Partnership (HELP), Canada

^b The University of British Columbia (UBC), Department of Educational and Counseling Psychology, and Special Education; School of Population and Public Health (SPPH), Human Early Learning Partnership (HELP), Canada

ARTICLE INFO

Article history:

Received 17 August 2015

Received in revised form

6 April 2016

Accepted 23 April 2016

Available online 24 April 2016

Keywords:

Middle childhood

Stress

Well-being

Teacher–student relationships

Teacher burnout

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study was to explore the link between classroom teachers' burnout levels and students' physiological stress response. Drawing from a stress-contagion framework, we expected higher levels of teacher burnout to be related to elevated cortisol levels in elementary school students ($N = 406$, 50% female, Mean age = 11.26, $SD = .89$).

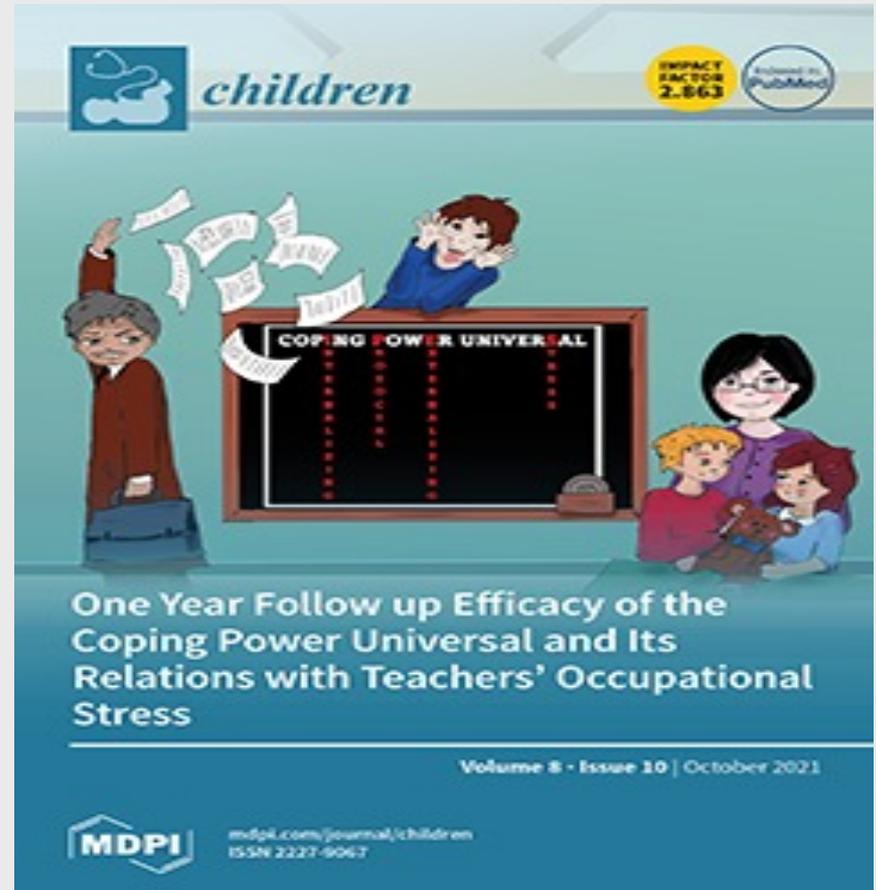
Method: Classroom teacher burnout was assessed with the Maslach Burnout Inventory modified for teachers. Salivary cortisol was collected as an indicator of students' hypothalamic–pituitary–adrenal (HPA) functioning. We collected salivary cortisol in children at 9 a.m., 11:30 a.m., and 2 p.m. in the classroom setting.

Results: Using Multilevel Modeling, we found that children's morning cortisol levels significantly varied between classrooms (10% variability). Higher levels of classroom teacher burnout significantly predicted the variability in morning cortisol. Teacher burnout reduced the unexplained variability in cortisol at the classroom level to 4.6%.

Conclusion: This is the first study to show that teachers' occupational stress is linked to students' physiological stress regulation. We discuss the present findings in the context of potential stress contagion in the classroom, considering empirical and practical relevance.

© 2016 Elsevier Ltd. All rights reserved.

- I comportamenti pro-sociali si mantengono
- I miglioramenti osservati nella gestione del comportamento e delle emozioni si mantengono soprattutto nelle classi in cui insegnante ha bassi livelli di ***stress-lavorativo***.



Seconda freccia dello stress/minaccia

«Perché alle zebre non viene l'ulcera?»

Robert R. Sapolsky



- «Non sono capace!»
- «Sempre a me!»
- «Colpa di...»

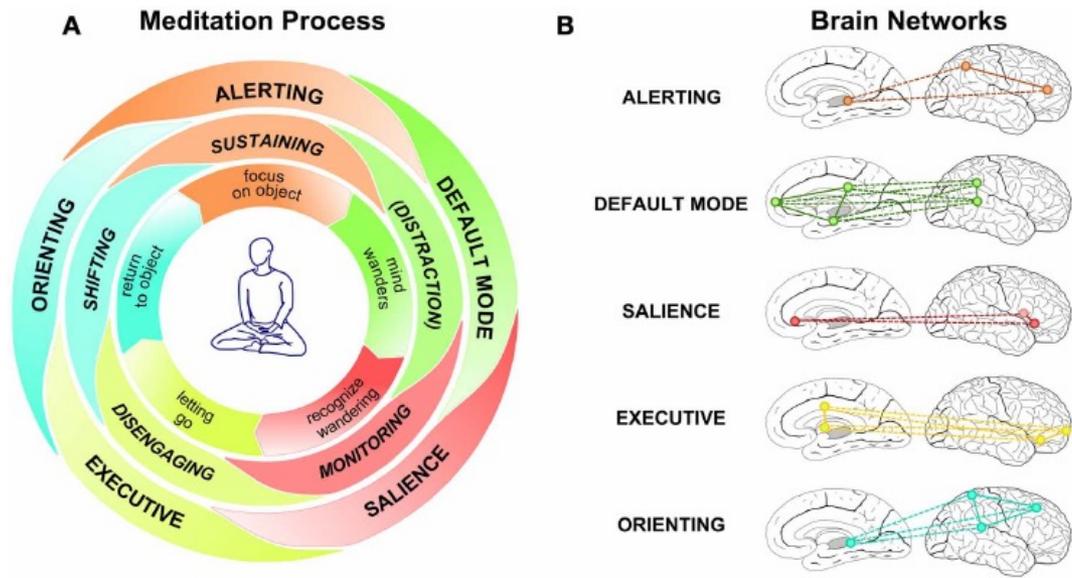


FIGURE 2 | Effortful attention regulation during meditation. Panel (A) provides a schematic representation of the meditation process. The inner circle outlines the phenomenological layer, presenting the typical sequence (clockwise) a meditator will go through. The middle circle relates the attentional processes that lie underneath, while the outer circle represents the different brain networks that are involved in carrying out these functions. The different attentional processes and the brain networks are represented as partially overlapping to indicate that in many instances more than one process/network is involved. Panel (B) outlines the main brain areas involved in each of the five networks. Anatomical details are discussed in the main text.

Effetti meditazione su adulti

- **Funzioni esecutive**

Componenti attenzionali: aumento dell'attenzione sostenuta e selettiva, ridotto blink attenzionale e migliore orientamento

Memoria: miglioramento della working memory

Linguaggio: aumento della fluenza verbale

Inibizione delle risposte cognitive

Controllo esecutivo

Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical psychology review*, 31(3), 449-464
YAKOBI, O.; SMILEK, D.; DANCKERT, J. The effects of mindfulness meditation on attention, executive control and working memory in healthy adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Cognitive Therapy and Research*, [s. l.], v. 45, n. 4, p. 543-560, 2021.

- **Regolazione emotiva**

Riduzione di interferenza emotiva per stimoli spiacevoli

Ridotta reattività fisiologica con facilitazione al ritorno dello stato emotivo di base a seguito di uno stressor

Ridotta difficoltà di regolazione emotiva

Minore intensità e frequenza di emozioni negative e maggior stati positivi

Ridotto mind-wondering

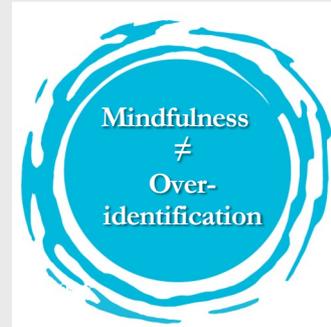
Prakash, R. S. (2021). Mindfulness meditation: Impact on attentional control and emotion dysregulation. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 36(7), 1283-1290.
Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.



Provate ad annotare che parole usate con voi stessi, magari durante una brutta giornata? Trattare se stessi con gentilezza e comprensione piuttosto che giudicarsi aspramente. Confortarsi e supportarsi e proteggersi **attivamente** in momenti difficili.



Veramente posso essere sicuro che ciò capiti solo a me? Vedere la nostra esperienza come parte di una esperienza di tutti gli esseri umani e non isolata. Riconoscere che la vita è imperfetta.



Quante volte **pensiamo** alla sofferenza pianificando come evirla in futuro? Permetterci di «essere» con emozioni spiacevoli così come sono. Evitare di sopprimere o fuggire dalle emozioni spiacevoli.



La self-compassion è una risorsa che influenza la nostra risposta ad eventi stressanti.

La **combinazione** di questi tre elementi differenzia la self-compassion dalla self-absorption, self-pity e dalla self-esteem.

E' associata al well-being, vedi Zhao, F. F., Yang, L., Ma, J. P., & Qin, Z. J. (2022). Path analysis of the association between self-compassion and depressive symptoms among nursing and medical students: a cross-sectional survey. BMC nursing, 21(1), 1-11.

