

# “Nonostante... in natura stiamo bene”

Sabaudia 13 gennaio 2017



Il punto di vista clinico

Dr.ssa M.S. Bedendo - psicologa ASL Latina

# Teoria di riferimento

Il Progetto Nonostante trova le sue radici in alcuni principi della Psicologia Ambientale e dell'Ecopsicologia che ha riconosciuto il ruolo fondamentale della natura nello sviluppo psicofisico dell'individuo attribuendo al distacco tra essere umano e ambiente alcune forme di disagio psicologico.

La pratica dell'Ecopsicologia non è legata a tecniche specifiche, ma alla capacità di creare percorsi che permettano di far sperimentare ad individui e gruppi un più profondo senso di connessione con la dimensione naturale e di integrità personale.



I campi di applicazione dell'Ecopsicologia sono:

- psicologico
- educativo



In *ambito psicologico*, il contatto con la natura aiuta a scaricare le tensioni, favorisce il rilassamento e facilita il processo introspettivo. Il proprio mondo interiore è più facilmente ascoltato nel silenzio dei boschi o a contatto con i suoni degli elementi naturali. I tradizionali confini del setting terapeutico legati alla stanza vengono superati, per cui l'”inclusione di spazi esterni (naturali) nel setting terapeutico comporta un ampliamento di spazi interni.

In *ambito educativo*, il rapporto con la natura puo' favorire alcuni processi di apprendimento: attraverso la valorizzazione di esperienze sensoriali (tattili, olfattive, uditive, gustative), il bambino impara a conoscere e riconoscere le proprie emozioni ed apprezzare il valore degli altri, compresi piante ed animali.



Il PROGETTO NONOSTANTE s'inserisce all'interno di questi presupposti teorici ed ha l'obiettivo di facilitare il percorso terapeutico riabilitativo con l'introduzione di alcune esperienze in ambienti naturali, favorendo quindi un contatto sensoriale e mentale con la natura.

Al lavoro con i bambini, viene affiancato un percorso di sostegno per il gruppo dei genitori, i quali, oltre ad effettuare colloqui individuali con lo psicologo, partecipano attivamente ad alcune esperienze in natura, simili a quelle che svolgono i bambini, affinché possano comprendere meglio le emozioni dei loro figli e condividere gli stati d'animo con cui essi affrontano la loro avventura.

# Perché i genitori...

Gli studi hanno dimostrato che i genitori di bambini con disturbi del neurosviluppo o con problemi psicopatologici sperimentano più stress parentale rispetto agli altri.

La comune caratterizzazione dei genitori di bambini con disturbi di vario tipo è quella di aver spesso sensi di colpa , essere gravati da ansietà e/o di avere comportamenti iperprotettivi o all'opposto espulsivi, con possibili conseguenze sul piano dell'accudimento e della relazione con i figli.



Abidin(1995) sostiene che lo stress parentale si possa definire in termini di reazione psicologica che si manifesta quando c'è una disparità tra le richieste associate al ruolo genitoriale e la percezione che ha il genitore in merito alla sua disponibilità di risorse per soddisfare queste stesse richieste. Secondo questo modello lo stress genitoriale complessivo è una funzione delle caratteristiche del genitore, di quelle del figlio e delle variabili situazionali esterne.

Utile diventa a tal proposito uno spazio di ascolto dei genitori da parte dello psicologo che, includendoli nel percorso terapeutico riabilitativo del figlio, cerchi di capire e riconoscere la loro esperienza in relazione al figlio e alla loro famiglia e di potenziare il loro essere genitori ma nel contempo li renda consapevoli dei limiti nella relazione con i figli e delle possibilità di migliorarla per favorire un miglior crescita del bambino.

Lo psicologo del Servizio partecipa all'intero "Progetto Nonostante" ed è coinvolto in prima persona nel lavoro con i genitori:

- 1-Partecipa con il gruppo dei genitori alle uscite nelle aree protette nel parco
- 2-Gestisce incontri con il gruppo genitori presso il Servizio volti alla riflessione sulle esperienze personali vissute durante le uscite nel parco e sulle osservazioni effettuate sui propri figli.



Nel corso degli incontri con il gruppo genitori, ogni adulto riferisce:

- a) Vissuti ed emozioni personali provate nel corso dell'esperienza dello stare in natura;
  
- b) Vissuti ed osservazioni relative ai figli, a livello comportamentale, interpersonale e familiare;

## a) VISSUTI ED EMOZIONI PERSONALI DEI GENITORI

- Denominatore comune è la sensazione di tranquillità, di rilassamento e di pace da loro provata , ma anche di forza e di sicurezza che madre natura produce

*“ammetto di essere una donna di città e questa è stata la mia prima esperienza nel parco ... .. ho provato molta tranquillità, mi sentivo libera, ho avuto un momento tutto per me”*



- Esprimono una maggiore facilità nel comunicare, nello stare con gli altri e nel liberare le emozioni.



***“Il nostro albero”***

***Stretto tra i suoi simili  
a protezione della grandezza  
della natura ,  
ispira forza,  
sicurezza.***

***In questa immensa quiete  
non perde mai il controllo  
proprio come farebbe  
una madre.***



- Aggiungono inoltre di aver riscoperto, attraverso l'esperienza sensoriale, emozioni e sensazioni perdute, riportando alla luce la loro parte ludica e bambina.

*“stare nel bosco mi ha riportato alla mente vecchi ricordi di bambina, erano tanti anni ormai che non pensavo più alle vacanze passate al paese di mia nonna .mi ha riportato la tranquillità e la serenità di un tempo.”*

## b) VISSUTI ED OSSERVAZIONI SUI FIGLI

- genera nei minori maggior motivazione a partecipare a giochi ed attività, facilitando la collaborazione e la condivisione
- facilita la comunicazione e l'interazione tra i bambini , tanto che i piu' inibiti e chiusi si aprono via via.

*“mia figlia si è aperta tanto, parla di più con i bambini e le amichette ,chiede di uscire, ma parla di più anche con me e l'insegnante”*

- i bambini più vivaci, disattenti o oppositivi mostrano comportamenti più tranquilli ed attenti nel corso delle attività.

*“Mio figlio a scuola è disattento, s’oppone , si muove sempre , come dice la maestra, qui lo vedo attento, più interessato e collaborativo, forse perchè questa è un’esperienza che non avviene tra quattro mura”*



-i bambini si sentono uguali agli altri, più sicuri, più protagonisti ,meno gregari o ai margini, come invece spesso succede a loro in altri contesti

*“a mia figlia piace tantissimo l’esperienza che sta facendo,la racconta con entusiasmo, noto che questo progetto le sta dando più forza, più sicurezza e forza nel superare i suoi limiti.”*

- la motivazione dell'esperienza in natura viene trasfusa e condivisa dai figli e dai genitori , migliorando la comunicazione ed il rapporto tra loro ed aiutando i genitori a trovare risorse per meglio gestire i figli

*“è stata una bella esperienza, ho superato il mio timore, ho messo in silenzio la mia paura per aiutare mia figlia a superare la sua. Siamo riuscite ad accarezzare il cavallo e abbiamo anche rifatto l'esperienza”*

Al termine del percorso attivato, i genitori sembrano avere meno difficoltà a gestire i figli riscoprendone le positività ,  
Imparano a relazionarsi non solo con le parti “mancanti” del bambino, ma anche con le sue parti sane.



# Per concludere...

L'esperienza conferma i presupposti teorici dell' Ecopsicologia:

il ritrovato contatto con la natura attiva delle dinamiche emotive e cognitive salutari nei bambini, nei genitori ma anche negli operatori e contribuisce a stabilire relazioni più serene ed empatiche tra di loro.

Sabaudia 13 gennaio 2017

*grazie per l'attenzione*



Dr.ssa M.S. Bedendo