

# Es-tensione outdoor

Arrampicata e alfabetizzazione emotiva

*Chiara Giorgi per il CAI Vicenza*



IX Convegno Nazionale di Montagnaterapia, 28 - 30 Set. 2023, Nicolosi (CT)  
Tavolo minori



# Il progetto «Es-tensione outdoor»

Un **percorso di apprendimento** e sperimentazione della sfera emotiva rivolto a un piccolo gruppo di **adolescenti** in carico al servizio di Neuropsichiatria Infantile di Vicenza.

I ragazzi coinvolti fino ad oggi sono circa 12, tutti in età scolare 11-14 anni.



# Indice

- Motivazioni e obiettivi del percorso
- Descrizione del progetto
- Strumenti di valutazione
- Osservazioni e risultati

# Indice

- Motivazioni e obiettivi del percorso
- Descrizione del progetto
- Strumenti di valutazione
- Osservazioni e risultati

# Contesto iniziale

- Condizione di forte **isolamento sociale** dei partecipanti, in alcuni casi in ritiro scolastico
- **Difficoltà** di attenzione e concentrazione
- Difficoltà di comunicazione e costruzione di relazioni interpersonali con i pari e con le figure adulte
- Dispercezione corporea e **disturbi della condotta alimentare**
- **Apatia** e mancanza di creatività



# Obiettivi generali

**Sviluppare autocoscienza** nel ragazzo/a attraverso il riconoscimento dei propri limiti e punti di forza, scoperti durante la sperimentazione diretta in ambiente.

La **stimolazione ambientale** rimanda al ragazzo/a una percezione di sé più integra aumentando il senso di autoefficacia.



# Obiettivi specifici

- Favorire il **depotenziamento delle emozioni negative** attraverso l'attività
- Favorire l'**autostima** e l'autocontrollo
- **Aumentare la tolleranza** alle frustrazioni
- Potenziare la relazione e la **fiducia** nell'altro

# Indice

- Motivazioni e obiettivi del percorso
- **Descrizione del progetto**
- Strumenti di valutazione
- Osservazioni e risultati

# Proposta: un percorso di «alfabetizzazione emotiva»

- **7 incontri in sede** NPI mediati dall'educatore professionale
- **5 uscite** di arrampicata libera **in ambiente naturale**
- Ogni incontro si è focalizzato sull'apprendimento di una **fase specifica** e definita del percorso



# Attività in ambiente e fasi evolutive

1. Sperimentazione: partecipazione iniziale e impatto
2. Conoscenza: attenzione e riflessioni agli stimoli ambientali
3. Competenza: interiorizzazione degli apprendimenti ricavati dall'esperienza
4. Verbalizzazione: rielaborazione soggettiva
5. Valutazione: individuazione di apprendimenti trasferibili alla vita quotidiana

# Strumenti per lo svolgimento dell'attività



- Presentazione iniziale e saluto di gruppo
- Perlustrazione del **contesto naturale**
- Biglietto anonimo delle **prime sensazioni** pre-uscita e post-uscita
- Riscaldamento muscolare ed esercizi propriocettivi
- Sperimentazione di molteplici **tipologie di progressione** in parete
- Assicurazione del **compagno** di cordata
- Volo o sospensione sul **vuoto**

# Indice

- Motivazioni e obiettivi del percorso
- Descrizione del progetto
- **Strumenti di valutazione**
- Osservazioni e risultati

# Strumenti di valutazione utilizzati

- Feedback diretto dagli utenti
- Analisi tramite confronto tra gli educatori, utilizzando le riprese foto e video durante l'attività
- Cartellone conclusivo con raccolta dei biglietti anonimi
- Questionario anonimo di feedback

**Questionario finale relativo alla partecipazione al ciclo di incontri del progetto "Es-tensione Outdoor" 2022**

Barrare con una X il punteggio ritenuto personalmente più idoneo.  
Valutare da 1 (livello minimo) a 4 (livello massimo).

- Ti è stata spiegata in modo chiaro l'attività che si sarebbe svolta? 1  2  3  4
- Eri interessato/a svolgere questa attività? 1  2  3  4
- Hai avuto paura dell'altezza e/o del vuoto? 1  2  3  4
- È stato difficile scalare sulla roccia? 1  2  3  4
- Ti sentivi sicuro/a e a tuo agio con le attrezzature (corde,caschi,imbraghi)? 1  2  3  4

- Ti sei sentito/a supportato/a dai volontari esperti di arrampicata? 1  2  3  4
- Ti sei sentito/a supportato/a dai tuoi operatori durante l'attività? 1  2  3  4
- Questa esperienza ti è servita a superare qualche tuo limite o paura? 1  2  3  4

• Ti ha permesso di scoprire o riconoscere qualche tua capacità o qualità particolare? Se sì quale?

-----

• C'è qualcosa che ti ha dato particolarmente fastidio o che consiglieresti di cambiare per migliorare l'esperienza proposta?

-----  
-----

• Altro da aggiungere/segnalare

-----  
-----

**Valutazioni medie provvisorie**

3.3

2.8

2.0

2.3

3.2

3.8

3.7

2.7

# Indice

- Motivazioni e obiettivi del percorso
- Descrizione del progetto
- Strumenti di valutazione
- Osservazioni e risultati

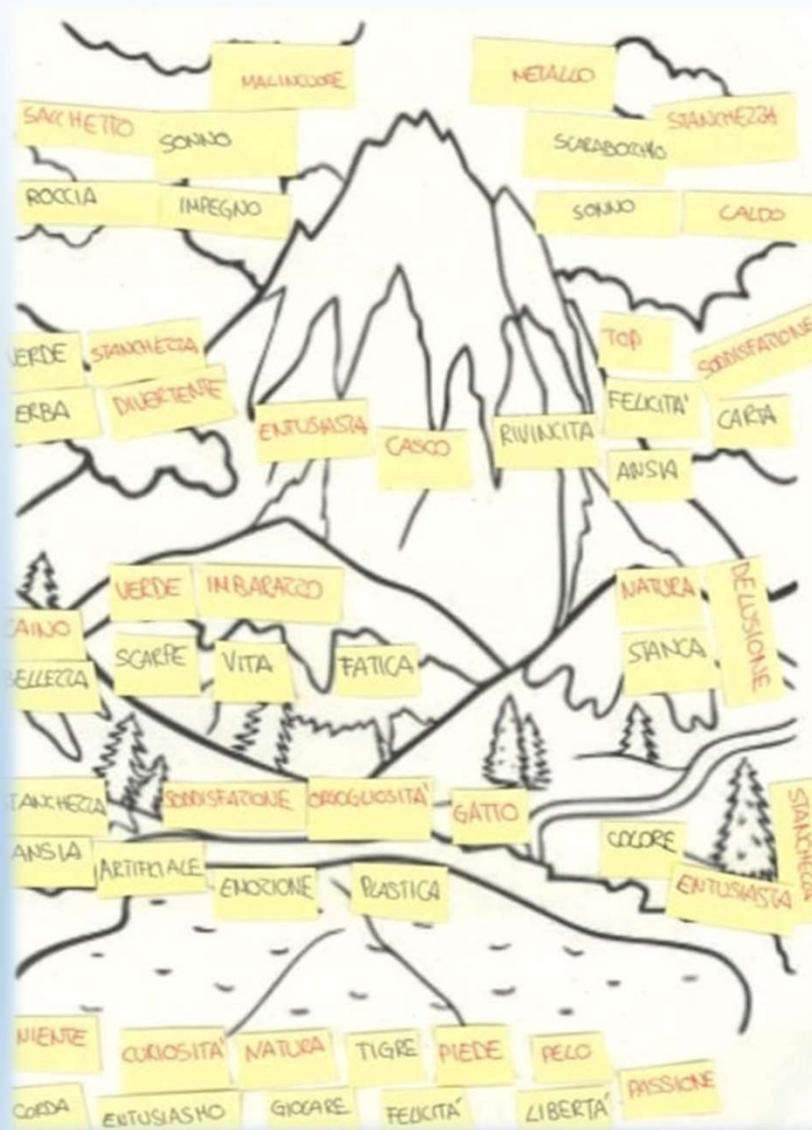
**NATURA**

**GIOCARE**

**STANCHEZZA**

**SODDISFAZIONE**

**BELLEZZA**



**IMBARAZZO**

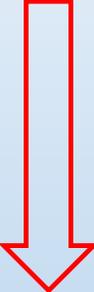
**ANSIA**

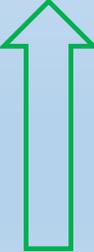
**RIVINCITA**

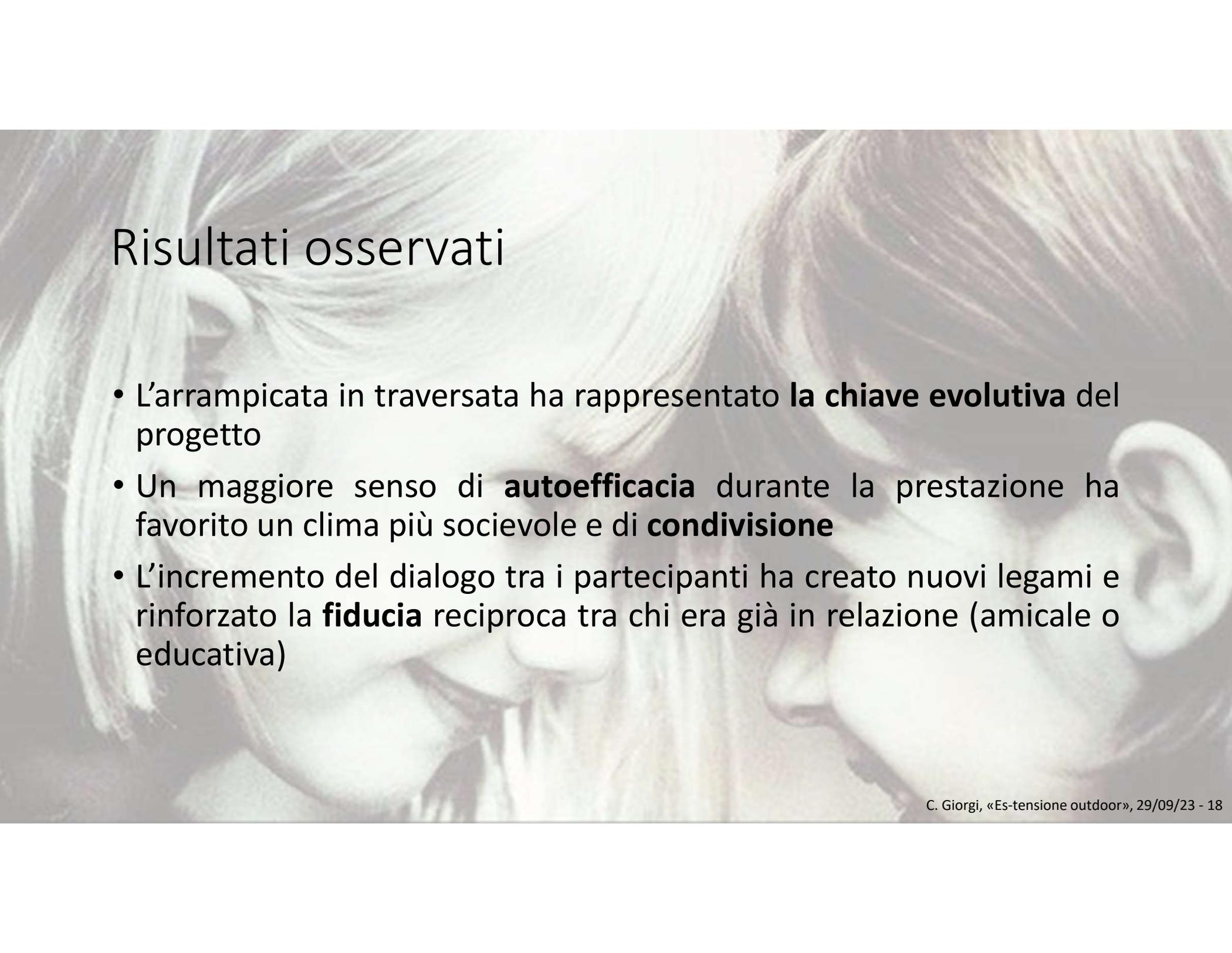
**ENTUSIASMO**

**NIENTE**

# Elementi emersi durante l'attività

- 
- Moltissime **rigidità mentali**
  - Atteggiamento da “protagonisti”
  - Necessaria spinta motivazionale costante
  - Impulsività nei comportamenti in risposta al senso di **inadeguatezza**, con conseguente delusione per il risultato

- 
- **Accettazione** di qualcosa che non piace o che non porta immediatamente al successo
  - Maggiore **disponibilità emotiva** a seguito di un importante sforzo fisico
  - **Strategie innovative** per affrontare le difficoltà legate alla discesa



## Risultati osservati

- L'arrampicata in traversata ha rappresentato **la chiave evolutiva** del progetto
- Un maggiore senso di **autoefficacia** durante la prestazione ha favorito un clima più socievole e di **condivisione**
- L'incremento del dialogo tra i partecipanti ha creato nuovi legami e rinforzato la **fiducia** reciproca tra chi era già in relazione (amicale o educativa)

# Analisi e considerazioni finali

- Miglioramento nella percezione della propria autoefficacia
- Una crescente motivazione nell'intraprendere le attività proposte
- Una minore ansia/agitazione nel momento di coinvolgimento
- Un maggiore desiderio di entrare in relazione con l'altro (nuove competenze relazionali)
- Approccio delicato e costruttivo al tema dell'alimentazione, della salute fisica e dei rischi correlati a una condotta inadeguata

Grazie per l'attenzione