

La co-regolazione dalla nascita alla giovane età adulta

Come genitori, insegnanti, allenatori e mentori sostengono lo sviluppo dell'autoregolazione, fase per fase.

Gli adulti che si prendono cura di bambini e ragazzi hanno un ruolo decisivo nel modellare e sostenere lo sviluppo dell'autoregolazione dalla nascita fino alla giovane età adulta, attraverso un processo interattivo chiamato **co-regolazione**. Questa guida si basa su una rassegna della letteratura teorica e degli studi sugli interventi, e offre a caregiver e responsabili di programma alcune linee guida per un sostegno co-regolativo efficace in ogni fase dello sviluppo.

IN QUESTO DOCUMENTO

- 01 Co-regolazione: che cos'è e perché è importante
- 02 Quali comportamenti del caregiver contribuiscono alla co-regolazione
- 03 E l'autoregolazione del caregiver
- 04 Quanta co-regolazione serve
- 05 Il sostegno co-regolativo per fascia d'età
- 06 Cosa sappiamo sugli interventi di co-regolazione
- 07 Considerazioni chiave per rafforzare la co-regolazione
- 08 Sintesi

Traduzione italiana non ufficiale di *Co-Regulation From Birth Through Young Adulthood: A Practice Brief*, di K.D. Rosanbalm e D.W. Murray.

Pubblicazione originale: Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services, Washington DC, ottobre 2017.

Il documento nasce dal lavoro svolto dal Duke Center for Child and Family Policy per l'ACF, descritto in una serie di quattro rapporti citati nel testo.

Co-regolazione: che cos'è e perché è importante

L'autoregolazione è oggi riconosciuta come una competenza fondamentale per il benessere lungo tutto l'arco della vita, dai risultati scolastici alla salute fisica, emotiva, sociale ed economica. Si può definire come la capacità di gestire pensieri ed emozioni in modo da rendere possibili azioni orientate a un obiettivo, e comprende un'ampia gamma di comportamenti necessari per avere successo a scuola, nelle relazioni e nel mondo del lavoro.

Anche se il termine può far pensare a qualcosa di puramente interno alla persona, l'autoregolazione si sviluppa attraverso l'interazione con gli adulti di riferimento: genitori, insegnanti, allenatori, mentori. Il suo sviluppo dipende inoltre da ambienti prevedibili, reattivi e capaci di sostenere. Proprio perché i caregiver sono essenziali in questo processo, insegnare loro a promuovere l'autoregolazione può avere un impatto molto forte.

Il processo di sostegno tra adulti attenti e bambini, ragazzi o giovani adulti, e che favorisce lo sviluppo dell'autoregolazione, si chiama co-regolazione.

Il termine nasce per descrivere il sostegno dell'adulto verso il neonato, ma oggi indica un processo interattivo di supporto regolativo che può avvenire all'interno di relazioni di cura in qualsiasi fase della vita. La co-regolazione assume forme diverse a seconda dell'età, man mano che cresce la capacità autoregolativa del bambino, ma resta una risorsa essenziale in tutto il percorso di sviluppo.

Quali comportamenti del caregiver contribuiscono alla co-regolazione

In questa guida il termine **caregiver** indica qualsiasi adulto che si prende cura di un bambino, un ragazzo o un giovane adulto e lo sostiene. Rientrano in questa definizione genitori, tutori, insegnanti, educatori dei servizi per l'infanzia, allenatori, animatori, mentori e altre figure simili. Qualunque sia il ruolo, il calore, la reattività e la sensibilità del caregiver sostengono lo sviluppo dell'autoregolazione e possono attutire gli effetti delle esperienze avverse infantili. Una co-regolazione efficace promuove il senso di autoefficacia e permette a bambini e ragazzi di sentirsi abbastanza sicuri da mettere alla prova competenze nuove e imparare dagli errori.

Ci sono tre grandi categorie di sostegno che i caregiver possono offrire per aiutare a costruire le competenze autoregolative di base e ad ampliarle nel tempo, fino a rispondere a bisogni regolativi sempre più complessi.

Offrire una relazione calda e reattiva

Mostrare affetto e attenzione, riconoscere e rispondere ai segnali che esprimono bisogni e desideri, offrire un sostegno premuroso nei momenti di stress. I caregiver costruiscono relazioni solide comunicando, con le parole e con i fatti, il proprio interesse per il mondo del ragazzo, il rispetto per lui come individuo e l'impegno a prendersene cura in ogni caso, cioè con un'accettazione incondizionata.

Strutturare l'ambiente

Fare in modo che l'autoregolazione risulti gestibile, creando un filtro protettivo rispetto ai fattori di stress esterni. Significa costruire un contesto fisicamente ed emotivamente sicuro, in cui bambini e ragazzi possano esplorare e imparare al proprio livello di sviluppo senza rischi seri per il loro benessere. Anche routine e aspettative coerenti e prevedibili favoriscono il senso di sicurezza, perché forniscono obiettivi chiari per la regolazione del comportamento e conseguenze logiche ben definite per i comportamenti negativi.

Insegnare e allenare le competenze

Lavorare sulle abilità autoregolative attraverso il modeling, l'istruzione diretta, occasioni di pratica, suggerimenti per mettere in atto le abilità e il rinforzo di ogni passo verso il loro uso corretto. Come un allenatore sportivo, il caregiver insegna prima le abilità e poi fornisce, nel momento in cui servono, i sostegni necessari a metterle in pratica.



I tre pilastri della co-regolazione. Le tre forme di sostegno agiscono insieme e si rafforzano a vicenda, non in sequenza.

03

E l'autoregolazione del caregiver

La prima cosa su cui un genitore, un insegnante o un allenatore dovrebbe concentrarsi è la propria capacità di autoregolarsi. Per co-regolare in modo efficace serve:

- Prestare attenzione alle proprie emozioni e reazioni durante le interazioni stressanti con un bambino o un ragazzo.
- Prestare attenzione ai propri pensieri e alle proprie convinzioni riguardo al comportamento altrui.
- Usare strategie per calmarsi e rispondere in modo efficace e compassionevole. Fermarsi un momento per fare qualche respiro profondo o per un dialogo interiore aiuta molto. Quando l'adulto risponde

con calma, evita che le emozioni del ragazzo si intensifichino e allo stesso tempo gli mostra dal vivo come si regolano.

Autoregolarsi durante un'interazione stressante non è affatto semplice, soprattutto quando molte attività e preoccupazioni si contendono le risorse mentali ed emotive dell'adulto. I caregiver possono avere bisogno di sostegno, pratica e affiancamento da parte di amici, familiari o professionisti per rafforzare le proprie strategie di coping e di autocalmarsi. Sono proprio queste capacità che poi permetteranno loro di promuovere le stesse competenze nei bambini e nei ragazzi di cui si occupano.

04

Quanta co-regolazione serve

La capacità di autoregolarsi si sviluppa nel tempo, dalla prima infanzia alla giovane età adulta e oltre. Di conseguenza, la quantità di co-regolazione necessaria cambia con la crescita.



Equilibrio tra autoregolazione e co-regolazione. Rappresentazione concettuale, non una proporzione fissa: il rapporto esatto varia da individuo a individuo e da situazione a situazione. Man mano che la curva sale, la quota di regolazione che l'adulto deve fornire, indicata dalle frecce, si riduce. I due ovali segnano le finestre evolutive in cui la capacità di autoregolarsi può crescere rapidamente.

Un modo utile per pensarci è immaginare un secchio dell'autoregolazione che, per funzionare bene in un dato momento, deve essere pieno. A seconda della fase di sviluppo, delle circostanze ambientali e delle differenze individuali, i ragazzi riescono a riempirlo solo fino a un certo livello da soli. Per gestire con successo pensieri, emozioni e comportamenti hanno bisogno che il caregiver, con la co-regolazione, riempi la parte restante.

Esistono due periodi in cui la capacità di autoregolarsi può aumentare in modo netto, grazie a corrispondenti cambiamenti nello sviluppo cerebrale: la prima infanzia e la prima adolescenza. In queste fasi gli interventi e il sostegno co-regolativo possono sfruttare una particolare disponibilità ad acquisire e

mettere in pratica nuove competenze. Un supporto ben collocato in queste finestre evolutive può rendere più fluide due transizioni importanti, l'ingresso a scuola e poi l'ingresso nell'età adulta.

Man mano che la capacità di autoregolarsi aumenta, serve meno co-regolazione da parte dell'adulto. Per un neonato il sostegno co-regolativo copre gran parte dei bisogni: i bambini piccoli hanno bisogno che l'adulto li nutra quando hanno fame, li aiuti a dormire quando sono stanchi, li prenda in braccio quando si sentono sopraffatti. Un adolescente più grande, invece, può aver bisogno di sostegno solo durante transizioni di vita complesse o nei momenti di forte carico emotivo. Se le competenze del ragazzo o il sostegno dell'adulto risultano limitati, il secchio della regolazione resterà solo parzialmente pieno, con effetti diretti su emozioni, pensieri e comportamento. Quando la regolazione resta insufficiente a lungo, emergono difficoltà di funzionamento che possono tradursi in problemi socio-emotivi, comportamentali o di salute fisica di rilievo.

Tutti hanno bisogno dello stesso livello di co-regolazione

Tutti i bambini, i ragazzi e i giovani adulti hanno bisogno di sostegno co-regolativo, ma esistono differenze individuali sia nella capacità di autoregolarsi sia nel bisogno di supporto. Queste differenze possono dipendere da fattori interni come la biologia, il temperamento o il livello di sviluppo delle competenze. Possono anche derivare da fattori ambientali, comprese le esperienze di stress e avversità.

Chi ha difficoltà di autoregolazione, per cause interne o ambientali, può avere risposte neurologiche più sensibili agli stimoli interpersonali e ambientali e può quindi aver bisogno di livelli maggiori di sostegno, insegnamento e affiancamento. Queste persone si lasciano sopraffare più facilmente dalle sensazioni fisiche, come suoni, contatto o stimoli visivi, e dalle emozioni, e tendono ad avere reazioni intense quando l'ambiente diventa iperstimolante. Una co-regolazione efficace, che comprende la presenza di un adulto capace di sostenere in un ambiente tranquillo, offre sicurezza e stabilità e crea uno spazio in cui è possibile iniziare a imparare e a mettere in atto le competenze autoregolative.

05

Il sostegno co-regolativo per fascia d'età

In generale il bisogno di co-regolazione diminuisce con l'età. Parallelamente cambiano anche i tipi di sostegno più utili. Per esempio, con i bambini piccoli l'adulto è responsabile della gestione di ogni aspetto dell'ambiente. Crescendo, i bambini acquisiscono la capacità di gestirne alcune parti da soli, e il ruolo dell'adulto si sposta verso il sostegno e il monitoraggio di quel controllo. Allo stesso modo, l'insegnamento esplicito delle competenze diventa centrale nell'età prescolare, ma perde progressivamente rilevanza se le abilità vengono acquisite e messe in pratica con successo. Anche in questo caso, verso la giovane età adulta l'adulto passa a un ruolo di monitoraggio e supporto.

La cura della relazione, invece, resta centrale in tutte le fasce d'età. La presenza di un genitore o di un'altra figura di riferimento che vuole bene in modo incondizionato sostiene sempre l'autoregolazione, in particolare nei momenti di stress.

Bambini piccoli

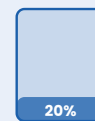
L'autoregolazione inizia a svilupparsi dalla nascita e si espande rapidamente nei primi cinque anni di vita. Anche la co-regolazione, di conseguenza, deve modificarsi per accompagnare questo sviluppo.

Nella prima infanzia i neonati hanno bisogno che l'adulto gestisca gran parte dei loro bisogni regolativi, dall'alimentazione al controllo della temperatura alla gestione degli stimoli ambientali. Reagiscono fisicamente alle informazioni sensoriali che li circondano e hanno pochissima capacità di modificare la propria esperienza. Hanno bisogno di adulti sensibili ai loro segnali e capaci di offrire una presenza rassicurante nei momenti di disagio.

Nella fase dei primi passi i bambini iniziano a costruire competenze motorie e linguistiche che permettono loro di controllare alcuni aspetti dell'ambiente, per esempio allontanarsi da un rumore forte o chiedere qualcosa da mangiare. Continuano però a provare emozioni intense che superano di gran lunga queste abilità emergenti. In questa fase i caregiver possono cominciare a insegnare e mostrare intenzionalmente competenze come l'attesa, cioè un breve rinvio della gratificazione, e l'uso di parole semplici per comunicare i bisogni. L'adulto resta in gran parte responsabile di strutturare un ambiente sicuro e gestibile, oltre che di offrire conforto e rassicurazione.

Negli anni della scuola dell'infanzia i bambini vivono una crescita rapida delle aree cerebrali associate all'autoregolazione, che li rende molto più pronti a imparare e usare queste competenze. È il momento ideale per insegnare e allenare attivamente abilità come il riconoscimento delle emozioni, il problem solving, l'assunzione del punto di vista altrui e le strategie per calmarsi. I bambini avranno bisogno di molta ripetizione, di suggerimenti e di pratica. È importante anche che l'adulto mostri queste competenze in prima persona, perché i bambini osservano gli adulti con grande attenzione per capire come comportarsi. In questa fase la co-regolazione comprende l'insegnamento e la comunicazione di regole e aspettative chiare e l'uso di conseguenze naturali o logiche coerenti, applicate con fermezza ma con calma. Come nelle fasi precedenti, restano necessari ambienti strutturati e prevedibili e adulti caldi e reattivi, che offrano un contesto sicuro in cui esercitare le nuove competenze.

La co-regolazione con i bambini piccoli



QUOTA GESTITA
DAL BAMBINO

NELLA PRIMA INFANZIA

- Offrire calore e accudimento
- Anticipare i bisogni e rispondere ai segnali
- Offrire struttura e routine coerenti
- Offrire conforto fisico ed emotivo quando il bambino è in difficoltà o disregolato, parlando con calma e dando affetto
- Modificare l'ambiente per ridurre richieste e stress

NELLA FASE DEI PRIMI PASSI, IN AGGIUNTA

- Insegnare regole e aspettative adatte all'età
- Dare un nome alle emozioni, insegnare e allenare l'uso delle parole per esprimerle
- Mostrare in prima persona strategie di attesa e di autocalmarsi
- Reindirizzare l'attenzione del bambino per regolare il comportamento

NELL'ETÀ PRESCOLARE, IN AGGIUNTA

- Insegnare e allenare l'individuazione di soluzioni a problemi semplici
- Incoraggiare e incentivare il rispetto delle regole e il completamento dei compiti
- Mostrare, suggerire e rinforzare strategie per calmarsi, come fare un respiro profondo
- Fornire una struttura esterna per calmarsi, compresi uno spazio e dei materiali dedicati
- Applicare conseguenze chiare e coerenti, con fermezza e allo stesso tempo con calma

Bambini in età scolare

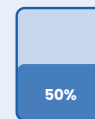
Alla scuola primaria i bambini acquisiscono maggiore controllo su attenzione, emozioni e comportamento. Aumenta la capacità di gestire gli impulsi e di rinviare la gratificazione, e diventano consapevoli dei propri processi di pensiero, delle proprie emozioni e delle proprie decisioni. Allo stesso tempo, le aspettative comportamentali e le interazioni sociali a scuola diventano più complesse.

Dal punto di vista evolutivo è un periodo relativamente stabile, che offre agli adulti molte occasioni per insegnare e allenare le competenze autoregulative. Un sostegno costante lungo tutti gli anni della primaria aiuta le abilità a consolidarsi e a diventare più sofisticate, in vista delle richieste crescenti dell'adolescenza. Tra le competenze da insegnare ed esercitare in questa fase:

- Alfabetizzazione emotiva, cioè riconoscere le emozioni e usare le parole per esprimere sentimenti più complessi
- Regolazione emotiva, che comprende ignorare ciò che è lievemente irritante, distraente o frustrante, e calmarsi con strategie come la respirazione profonda, il rilassamento, l'immaginazione guidata o il dialogo interiore positivo
- Flessibilità sociale, per esempio provare l'idea di un amico o considerare il punto di vista altrui

- Abilità sociali, come avere pazienza e rispettare i turni
- Prestare attenzione e mantenere la concentrazione
- Lavorare in autonomia
- Perseverare nei compiti difficili
- Problem solving e pensiero flessibile

La co-regolazione con i bambini in età scolare



QUOTA GESTITA
DAL BAMBINO

- Continuare a offrire una relazione calda, accudente e capace di sostenere
- Aiutare nel problem solving di situazioni scolastiche, comportamentali e sociali più complesse
- Mostrare in prima persona strategie di risoluzione dei conflitti
- Suggestire e allenare strategie di coping e di calma, compresi il dialogo interiore e il rilassamento
- Insegnare e sostenere le capacità di organizzazione e pianificazione necessarie per la riuscita scolastica
- Offrire occasioni per prendere decisioni e monitorare il proprio comportamento
- Continuare a fornire regole, struttura e conseguenze chiare, con calma

Adolescenti

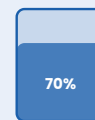
In adolescenza l'architettura cerebrale attraversa di nuovo cambiamenti profondi, che portano vantaggi e difficoltà per l'autoregolazione. Nella prima e media adolescenza i sistemi cerebrali che elaborano le emozioni e cercano la ricompensa sono più sviluppati dei sistemi di controllo cognitivo, responsabili delle buone decisioni e della pianificazione a lungo termine. Questo significa che i ragazzi tendono a preferire le scelte che offrono una ricompensa immediata rispetto a un beneficio futuro, e che le emozioni influenzano pesantemente le loro decisioni. Poiché una decisione sbagliata in adolescenza può avere conseguenze negative durature, questo non è il momento in cui l'adulto dovrebbe farsi da parte: il sostegno co-regolativo in questa fase è cruciale.

Anche se gli adolescenti si stanno separando dai propri caregiver e cercano più indipendenza, mantenere una relazione calda e accogliente con un adulto è importante quanto prima. Hanno bisogno di adulti capaci di ascoltare senza giudicare nei momenti di forte emozione, di dare spazio e sostegno per calmarsi durante i conflitti e di allenare strategie di coping per una grande varietà di situazioni stressanti. Allo stesso modo, se da un lato hanno bisogno di occasioni per decidere e agire in autonomia, dall'altro hanno un bisogno altrettanto forte che gli adulti monitorino le loro azioni, li proteggano da situazioni pericolose e sostengano scelte responsabili. Tra le competenze da insegnare e allenare:

- Consapevolezza delle emozioni e attenzione ad esse
- Strategie per tollerare e gestire livelli normali di stress e disagio
- Strategie per chiedere aiuto quando lo stress diventa ingestibile o il contesto è pericoloso
- Capacità efficaci di organizzazione, gestione del tempo e completamento dei compiti

- Definizione di obiettivi a lungo termine e automonitoraggio per raggiungerli
- Problem solving in situazioni di vita complesse, sia decidendo in modo efficace sul momento sia anticipando le difficoltà e cercando soluzioni in anticipo
- Prendere decisioni tenendo conto della prospettiva futura
- Compassione verso se stessi e verso gli altri

La co-regolazione con gli adolescenti



QUOTA GESTITA
DAL RAGAZZO

- Offrire una relazione calda e reattiva
- Offrire sostegno ed empatia nei momenti di emozione intensa
- Mostrare, monitorare e allenare competenze autoregulative più sofisticate in contesti diversi
- Monitorare e limitare le occasioni di comportamento a rischio
- Offrire occasioni per decidere e monitorare il proprio comportamento in situazioni meno rischiose
- Dare tempo e spazio per calmarsi nei momenti di conflitto
- Monitorare e sollecitare l'uso di capacità organizzative e di pianificazione per portare a termine i compiti
- Mantenere regole, confini e conseguenze chiare per incentivare le scelte giuste

Giovani adulti

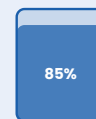
Con il passaggio all'età adulta, le transizioni di vita e l'aumento delle responsabilità creano nuove richieste per le competenze autoregulative. Allo stesso tempo, le aspettative e le conseguenze sociali presuppongono ormai una piena maturità. In questa fase di indipendenza emergente la co-regolazione resta un sostegno essenziale per un comportamento responsabile e orientato agli obiettivi, per decisioni efficaci e per il benessere a lungo termine.

Per i giovani adulti la co-regolazione diventa un aspetto specifico del più ampio sostegno sociale di cui hanno bisogno. Si rende necessaria quando la persona fatica a gestire in modo efficace i propri pensieri, le proprie emozioni o i propri comportamenti. In questo contesto l'adulto assume intenzionalmente un ruolo di mentore, che guida e sostiene lo sviluppo e la messa in atto delle competenze. Tra le abilità da sostenere e accompagnare:

- Competenze relazionali e comunicative per relazioni sane
- Capacità di prendere decisioni che tutelino salute, benessere e obiettivi a lungo termine
- Competenze lavorative come pianificazione, organizzazione, definizione delle priorità, gestione del tempo e perseveranza
- Automonitoraggio e autoricompensa per i progressi verso gli obiettivi
- Gestione dello stress e strategie per tollerare emozioni spiacevoli

- Strategie per calmarsi prima di rispondere in una situazione stressante o emotivamente intensa, per esempio fare un respiro profondo invece di reagire d'istinto

La co-regolazione con i giovani adulti



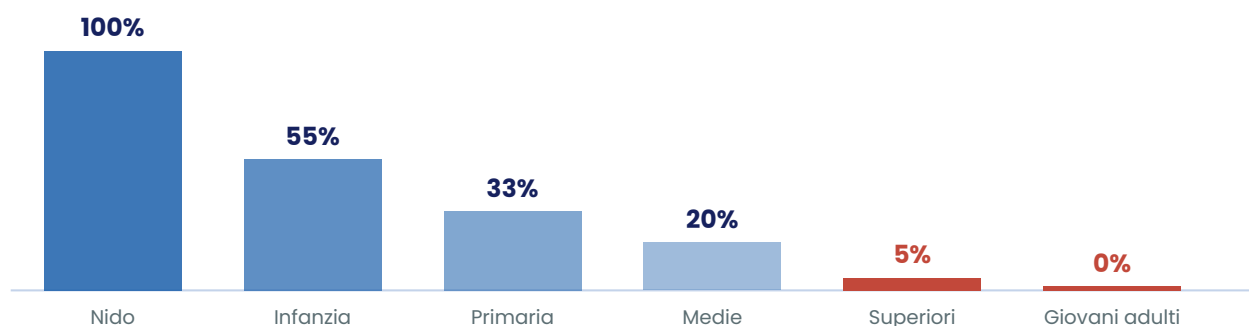
QUOTA GESTITA
DAL GIOVANE

- Offrire una relazione calda e di sostegno costante nel tempo
- Offrire conforto ed empatia nei momenti di forte emozione, sollecitando e sostenendo strategie di coping
- Sostenere il raggiungimento di obiettivi a lungo termine incoraggiando una pianificazione efficace, la consapevolezza delle conseguenze e le attività di completamento dei compiti
- Condividere il proprio punto di vista e affiancare nel problem solving e nelle decisioni complesse
- In ultima analisi, lasciare spazio al giovane adulto perché prenda le proprie decisioni e ne sperimenti le conseguenze

06

Cosa sappiamo sugli interventi di co-regolazione

Nonostante il bisogno di sostegno co-regolativo persista lungo tutto lo sviluppo, la percentuale di interventi sull'autoregolazione che lavorano sulla co-regolazione come meccanismo di cambiamento cala drasticamente con l'aumentare dell'età. Una rassegna di 312 studi su interventi per promuovere l'autoregolazione ha rilevato che tutti gli interventi rivolti a neonati e bambini piccoli, e più della metà di quelli rivolti all'età prescolare, includevano una componente di co-regolazione.



Un'occasione mancata. Percentuale di interventi sull'autoregolazione che includono una componente di co-regolazione, per fascia d'età. Fonte: rassegna di 312 studi.

Il calo è netto proprio mentre i ragazzi entrano in ambienti più complessi, che richiedono competenze sempre più raffinate.

La ricerca mostra benefici significativi quando gli interventi coinvolgono direttamente genitori, insegnanti, allenatori e altre figure di riferimento. Confrontati con un gruppo di controllo, gli interventi di

co-regolazione producono effetti positivi rilevanti su un'ampia gamma di esiti. I genitori migliorano nelle competenze co-regolative, nell'attaccamento e nella relazione con i figli, nelle capacità di gestione positiva del comportamento e nella conoscenza di aspettative evolutive appropriate. Riferiscono inoltre un miglioramento del proprio benessere in ambiti come la salute mentale e il sostegno sociale. Quando gli interventi si rivolgono agli insegnanti, si osservano miglioramenti nel clima della classe e nelle loro stesse competenze co-regolative e autoregolative.

Va precisato che questi risultati derivano soprattutto da studi sulla co-regolazione con caregiver di bambini dalla nascita all'età prescolare, mentre si sa molto meno su come funzionino gli interventi con ragazzi più grandi. Le indicazioni relative alle fasce d'età superiori si basano quindi su una combinazione di evidenze di ricerca e di un solido modello teorico.

07

Considerazioni chiave per rafforzare la co-regolazione

L'autoregolazione è un compito evolutivo cruciale, con effetti a lungo termine su numerosi indicatori di salute e benessere. La co-regolazione ne è una componente chiave, quindi gli interventi sull'autoregolazione dovrebbero occuparsi anche di costruire competenze regolative negli adulti. Dato che il bisogno di sostegno co-regolativo è universale, un approccio di sanità pubblica potrebbe essere il più adatto per costruire consapevolezza e raggiungere un pubblico ampio. Gli interventi saranno più facilmente scalabili se erogati in contesti già frequentati da bambini, ragazzi e famiglie: ambulatori medici, servizi per l'infanzia, scuole, doposcuola, programmi di mentoring e attività extrascolastiche.

1 Rendere facilmente accessibili ai genitori e ai tutori informazioni sullo sviluppo dell'autoregolazione e sulla co-regolazione

Informazioni specifiche per ciascuna fase evolutiva, dalla nascita alla giovane età adulta. L'educazione ai genitori può promuovere in modo proattivo la consapevolezza della co-regolazione e allo stesso tempo modificare norme e conoscenze diffuse attraverso un linguaggio condiviso. Il materiale può essere veicolato con schede di consigli, discussioni informali o seminari più strutturati in contesti a misura di famiglia, e può evidenziare le tre componenti chiave della co-regolazione in ogni fase:

- a. Una relazione calda e reattiva in cui la persona si senta sicura e accudita
- b. Una struttura ambientale che renda gestibile l'autoregolazione e protegga dallo stress eccessivo
- c. L'insegnamento e l'allenamento delle competenze, per accompagnare la messa in pratica dell'autoregolazione

2 Per i genitori in situazioni e ambienti ad alto stress, proporre interventi con effetti dimostrati sull'autoregolazione e sulla co-regolazione genitoriale

Nelle famiglie con fattori di rischio, tra cui genitorialità adolescenziale, povertà, disturbi di salute mentale o uso di sostanze, gli interventi mirati si sono mostrati promettenti nel migliorare capacità e competenze co-regolative. Data la variabilità dei risultati, i programmi vanno però selezionati con attenzione.

3 Per educatori, mentori e personale delle organizzazioni che lavorano con bambini e ragazzi, offrire formazione sulle competenze co-regolative

L'obiettivo è aiutarli a comprendere il proprio ruolo nel sostenere l'autoregolazione, sia attraverso la struttura sia attraverso il contenuto delle interazioni. Una volta formato, il personale può a sua volta fare da guida e da modello per genitori e tutori, ampliando l'impatto tra i diversi contesti. La formazione può riguardare:

- a. Costruire una relazione positiva con ciascun bambino, ragazzo o giovane adulto
- b. Strutturare l'ambiente per ridurre le richieste regolative e sostenere la messa in pratica delle competenze
- c. Comunicare regole, aspettative e conseguenze in modo chiaro
- d. Insegnare, monitorare e allenare competenze autoregolative specifiche e adatte all'età
- e. Inserire attività per esercitare le competenze autoregolative

4 Individuare modi per sostenere la capacità autoregolativa degli operatori stessi

I caregiver saranno efficaci nella co-regolazione solo se riescono ad autoregolarsi. Il supporto al personale può comprendere percorsi di mindfulness, supervisione riflessiva e la possibilità di prendersi delle pause personali quando serve.

08

Sintesi

Lo sviluppo dell'autoregolazione dipende dalla presenza di caregiver e ambienti prevedibili, reattivi e capaci di sostenere. Attraverso il processo interattivo chiamato co-regolazione, gli adulti di riferimento hanno un ruolo decisivo nel modellare e accompagnare questo sviluppo dalla nascita alla giovane età adulta.

La co-regolazione comprende tre tipi di sostegno: una relazione calda, una struttura ambientale adeguata, l'insegnamento e l'allenamento delle competenze. Queste componenti assumono forme diverse a seconda dell'età, man mano che cresce la capacità autoregolativa, ma la co-regolazione resta una risorsa essenziale per il benessere fino alla giovane età adulta.

Formazione e interventi per promuovere la co-regolazione possono produrre cambiamenti significativi e sostanziali nelle relazioni genitore-figlio, nelle competenze genitoriali, nel clima della classe e nella capacità autoregolativa degli adulti stessi. Diffondere una co-regolazione efficace e coerente nei diversi contesti di vita può costituire la base per uno sviluppo solido dell'autoregolazione a livello di comunità.

Una migliore autoregolazione predice redditi più alti, una migliore pianificazione finanziaria, tassi più bassi di uso di sostanze e di violenza e costi sanitari ridotti nel lungo periodo. Investire nella co-regolazione dei caregiver aiuta a costruire comunità più sane per le famiglie.

NOTA SUL DOCUMENTO

Traduzione italiana non ufficiale di *Co-Regulation From Birth Through Young Adulthood: A Practice Brief* (OPRE Brief #2017-80, ottobre 2017). Autori originali: Rosanbalm, K.D., e Murray, D.W. Project Officer: Aleta Meyer, PhD.

Pubblicazione originale a cura dell'Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services, Washington DC. Il documento originale è stato finanziato dallo stesso ufficio, contratto n. HHSP23320095642WC/HHSP23337035T.

Citazione suggerita dell'originale: Rosanbalm, K.D., & Murray, D.W. (2017). *Caregiver Co-regulation Across Development: A Practice Brief*. OPRE Brief #2017-80. Washington, DC: Office of Planning, Research, and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services.

Avvertenza. Le opinioni espresse nella pubblicazione originale non riflettono necessariamente le posizioni dell'Office of Planning, Research and Evaluation, dell'Administration for Children and Families o del Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti. Questa versione italiana è una traduzione indipendente, non rivista né approvata dagli autori o dall'ente editore. I link ai quattro rapporti della serie citati nel testo sono disponibili nel documento originale. Impaginazione originale non riprodotta.