



*Intervento a scuola:
trattamento cognitivo-comportamentale
e gestione delle emozioni*

Mario Di Pietro

www.educazione-emotiva.it

Problematiche emotive frequentemente associate all'ADHD

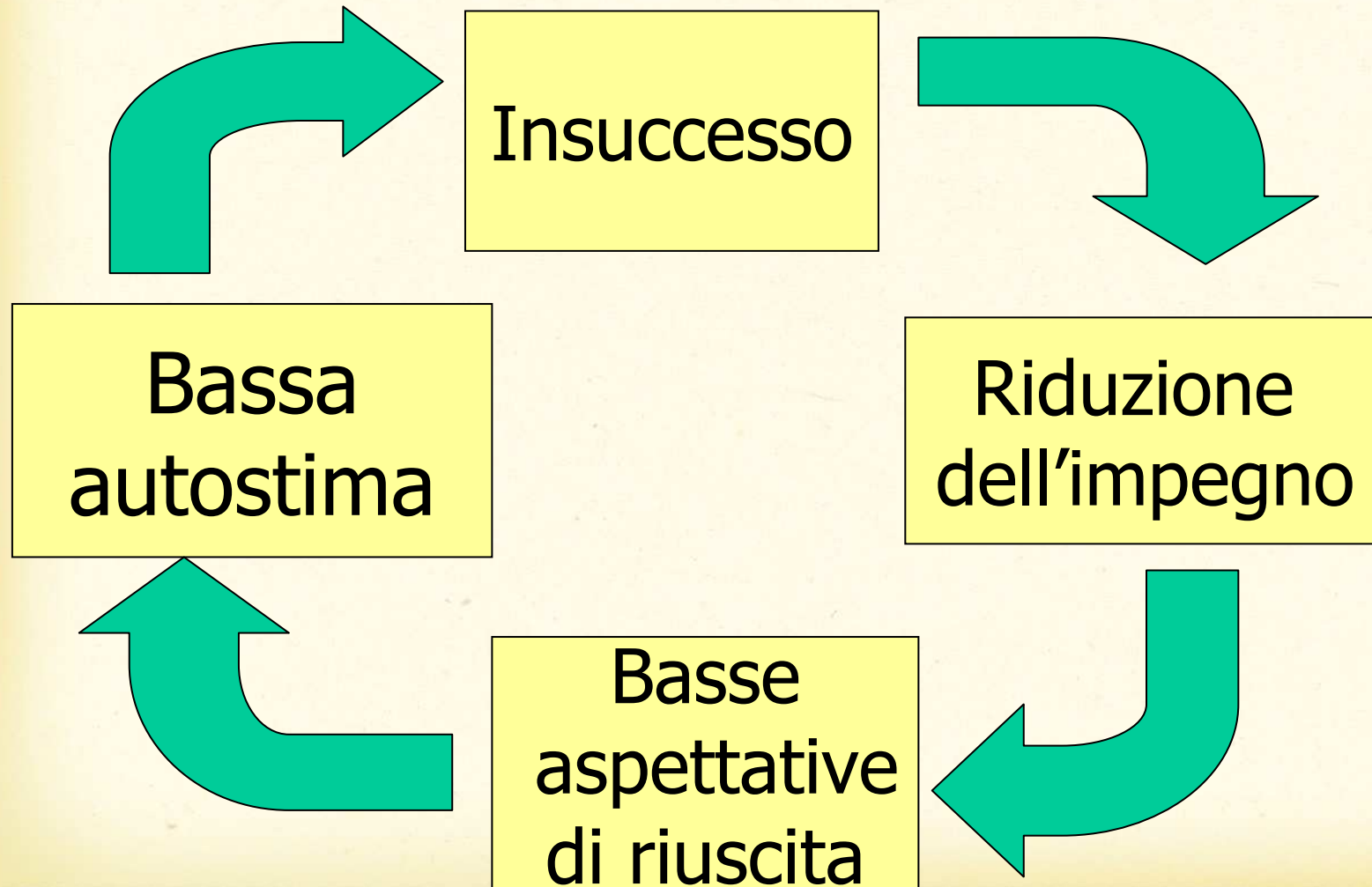
Bassa autostima

Depressione

Ansia

Ostilità

Il circolo vizioso dell'autostima



Tipiche difficoltà quotidiane associate a un umore triste nei soggetti nei bambini

Essere criticati, rimproverati o sgridati

Essere picchiati da un genitore

Assistere a un litigio tra i genitori

Essere presi in giro o derisi

Fare a botte con qualcuno

Litigare con un amico

Essere puniti

Essere esclusi, rifiutati o ignorati

Prendere un brutto voto a scuola

Ricevere il divieto di fare qualcosa

Perdere ad un gioco o ad una gara

Rompere o smarrire qualcosa



La scuola come luogo di sofferenza

In alcune classi si favorisce una condizione di disagio allorché gli insegnanti:

- Privilegiano la punizione come metodo disciplinare
- Ricorrono a frequenti minacce e rimproveri
- Comunicano con sarcasmo
- Urlano in continuazione
- Evidenziano gli insuccessi, trascurando di notare i piccoli sforzi dell'alunno

La scuola come luogo di sofferenza (seguito)

- Non si occupano di identificare fenomeni di bullismo
- Trascurano di occuparsi dell'alunno quando necessita di essere confortato
- Incoraggiano la competizione mettendo in risalto i più fragili
- Incoraggiano la grinta criticando i più timidi
- Trascurano di verificare se gli alunni hanno capito
- Considerano sempre il fallimento come indice di cattiva volontà

Un fatto importante spesso ignorato

Imparare a gestire le proprie emozioni e ad autoregolare il proprio comportamento sono altrettanto importanti che imparare a leggere e a far di conto

Sconvolgente ma vero!

Percentuali di alunni con buon livello di autostima (campione veneto):

75% degli alunni in 1^a classe della scuola primaria

35% degli alunni in 5^a classe della scuola primaria

25% degli alunni in 3^a classe della scuola secondaria di primo grado

Un modello d'intervento di educazione emotiva che si è ormai ampiamente diffuso anche nel nostro Paese è l'Educazione Razionale Emotiva (ERE)

L'accostamento dei due termini "razionale" ed "emotiva" sta indicare il superamento del dualismo mente-emozioni e l'adesione a un modello olistico che vede la dimensione emotiva e la dimensione cognitiva strettamente interdipendenti e influenzantesi a vicenda.

Origini dell'educazione razionale emotiva

L'educazione razionale emotiva è un'estensione in ambito educativo di quei principi e di quei metodi che sono stati applicati con successo nell'ambito di quella prassi psicoterapeutica denominata Terapia Comportamentale Razionale Emotiva (REBT = Rational Emotive Behavior Therapy) ideata da Albert Ellis

Cosa differenzia l'ERE da altri programmi di educazione emotiva?

L'educazione razionale emotiva non vuole essere una semplice celebrazione delle emozioni, ma vuole soprattutto insegnare come superare emozioni nocive e vivere il più possibile emozioni positive

L'ERE è soprattutto conoscenza della mente

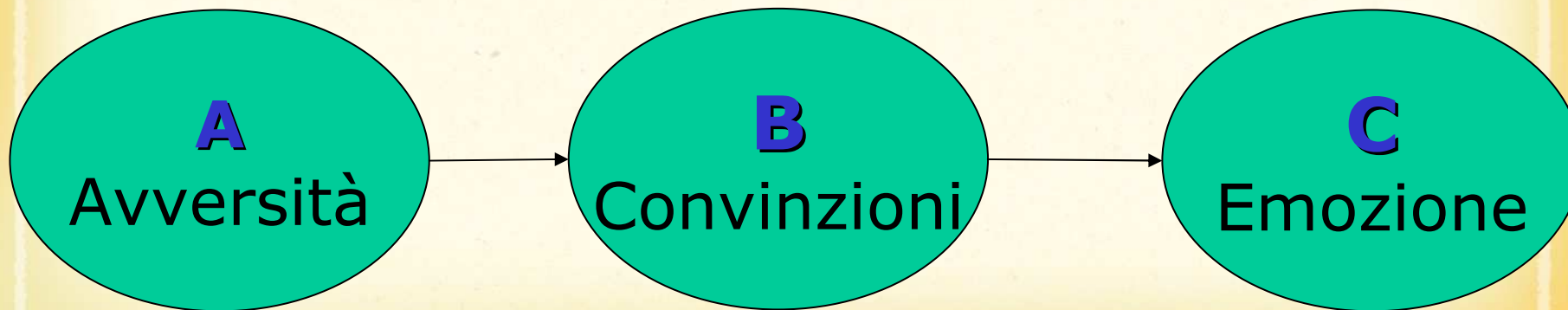
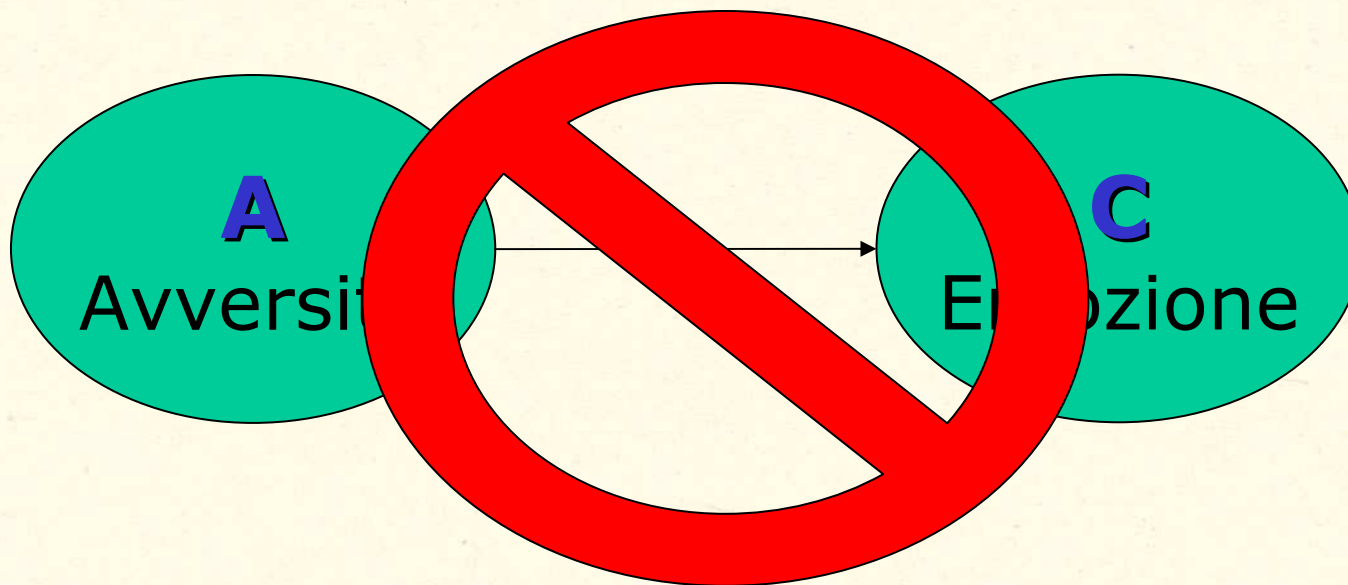
Superare emozioni nocive significa acquisire la capacità di individuare quei meccanismi mentali che influenzano le nostre emozioni.

Questo è ciò che differenzia
l'educazione razionale emotiva
da tanti altri approcci che si occupano di
emozioni

Assunto di base dell'educazione razionale emotiva:

Non sono gli eventi di per sé a creare sofferenza emotiva, ma il significato che diamo a tali eventi

MODELLO ABC

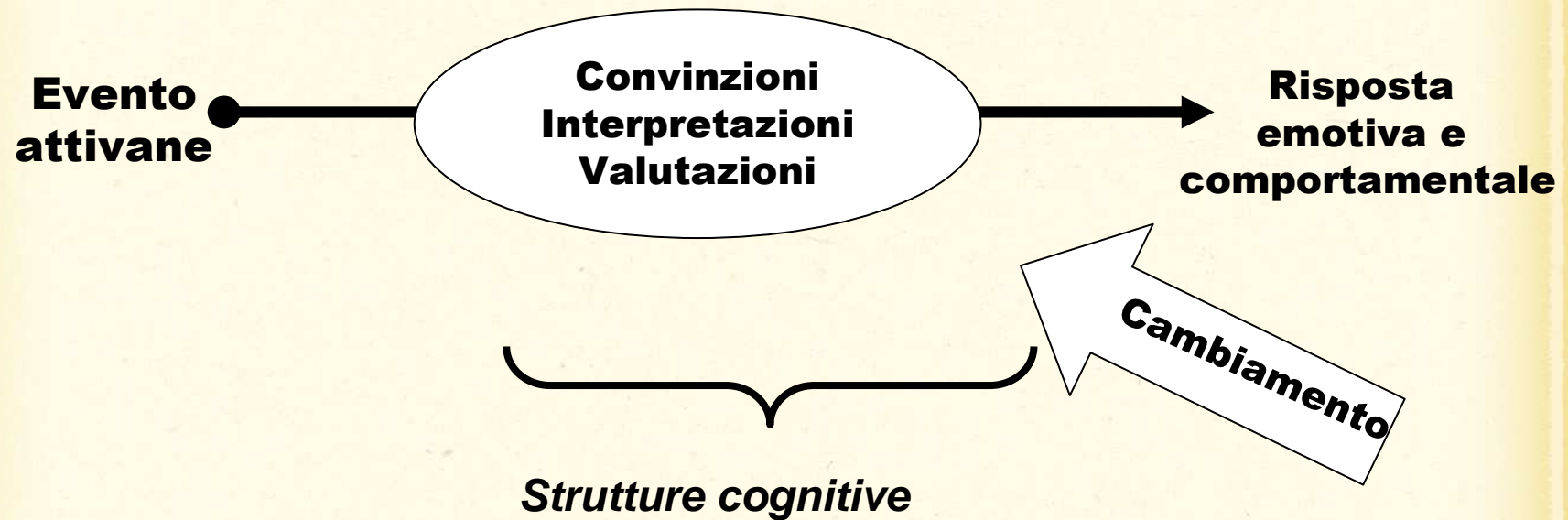


Il concetto di intelligenza emotiva Salovey-Mayer

Col termine intelligenza emotiva ci si riferisce
alla capacità di:

- Avere consapevolezza delle proprie emozioni
e di quelle degli altri
- Dominare i propri impulsi
- Avere buone relazioni con gli altri

L'intelligenza emotiva risiede nel dialogo interno



Fasi dell'educazione razionale-emotiva

- FASE 1** Riconoscimento e identificazione delle emozioni
- FASE 2** Identificazione del rapporto tra pensieri ed emozioni
- FASE 3** Riconoscimento e trasformazione dei pensieri disfunzionali
- FASE 4** Messa in pratica di nuovi modi di pensare di sentirsi e di comportarsi

Argomenti riguardanti la conoscenza delle emozioni

- Come dare un nome alle emozioni
- Come riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri
- Come il nostro corpo reagisce alle emozioni
- Emozioni nocive, emozioni neutre, emozioni sane

Attività per favorire la conoscenza delle emozioni

- Commentare immagini
- Disegni
- Canzoncine
- Le carte delle emozioni
- Il barometro delle emozioni
- Bingo delle emozioni
- Il gioco del mimo

Il bingo delle emozioni



Amato



Felice



Triste



Felice



Amato



Soddisfatto



Soddisfatto

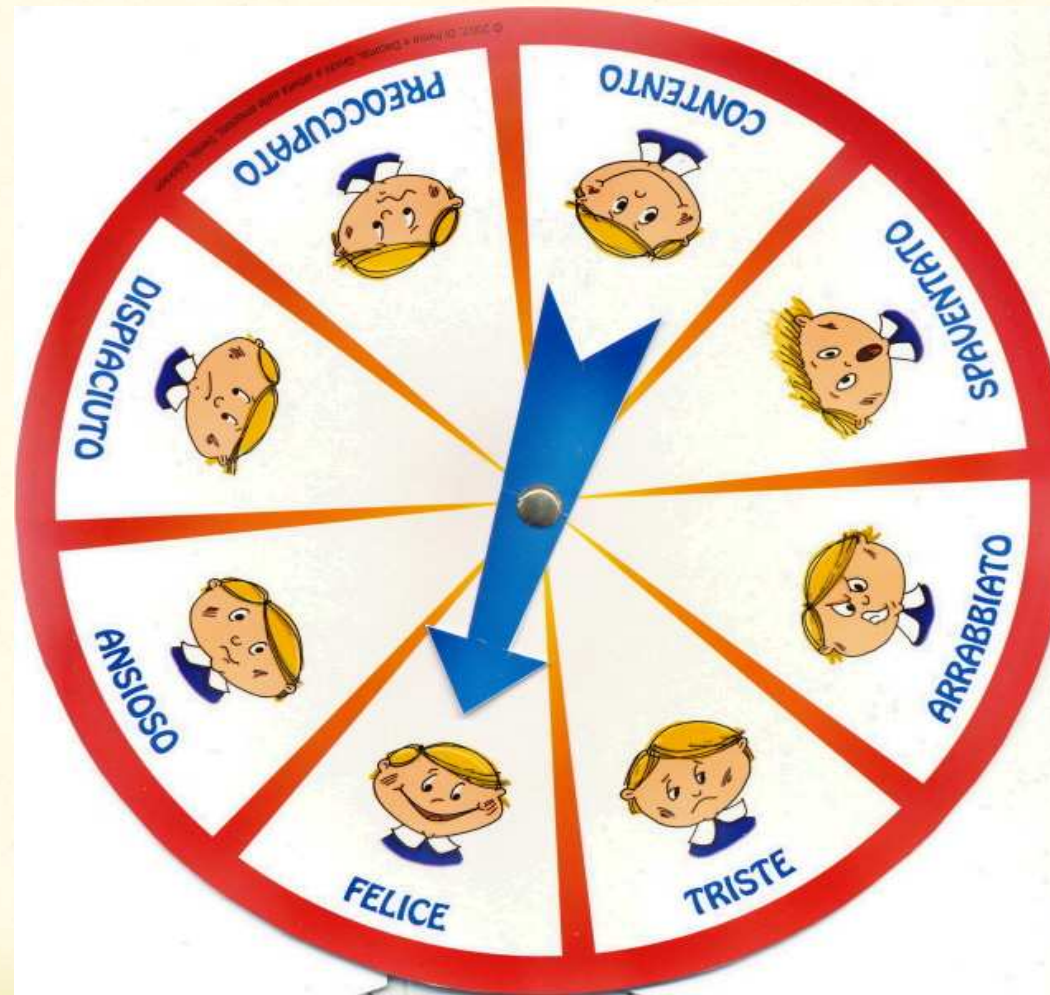


Triste



Amato

Il barometro delle emozioni



Le carte delle emozioni



Automonitoraggio emotivo

Si propone al bambino di monitorare al mattino il proprio stato d'animo scegliendo un viso che descriva che si sente.



Come ti senti oggi?



Teso/Stressato



Rilassato

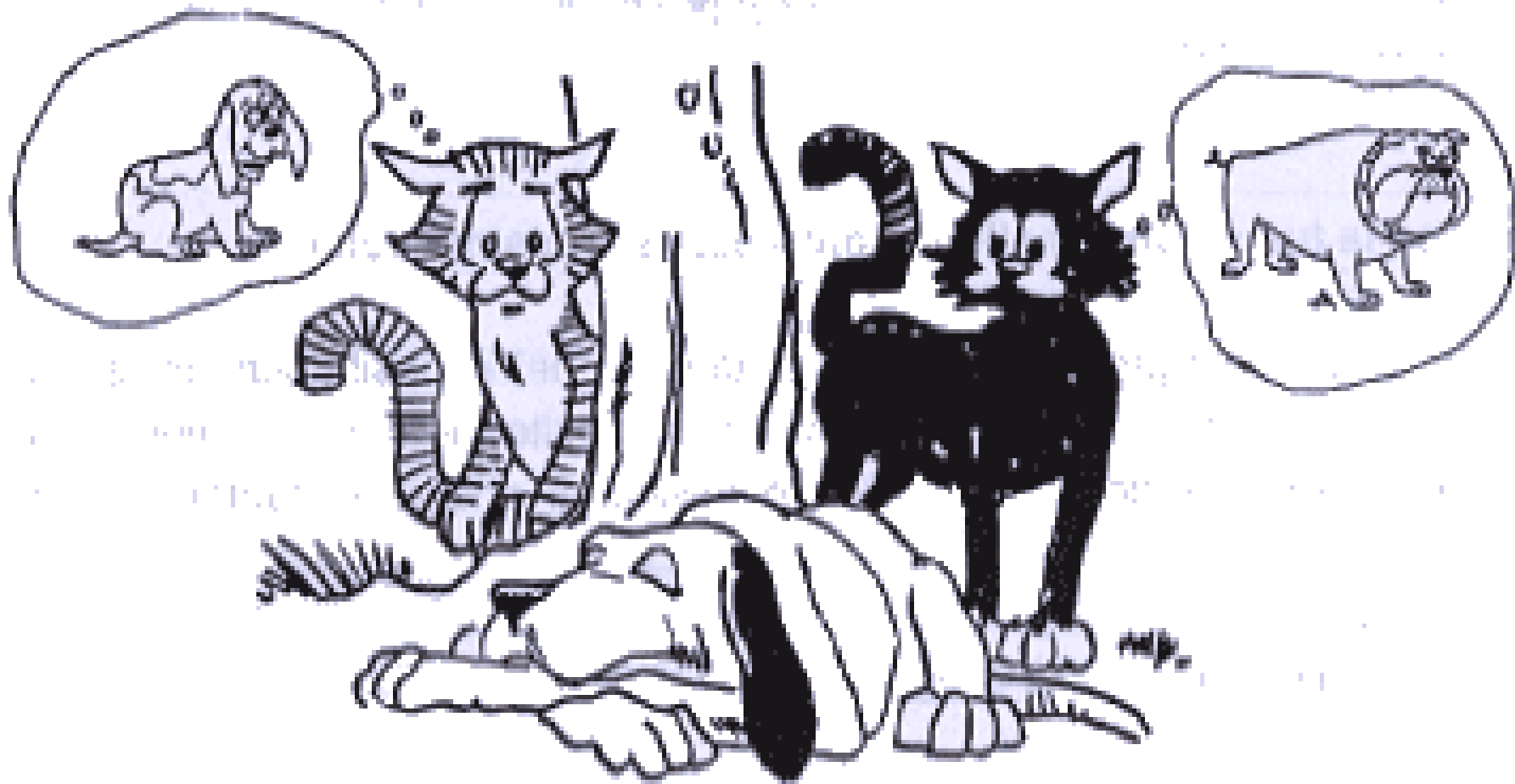
Concetti chiave riguardanti le emozioni

- Le emozioni possono cambiare
- Tu puoi avere più di un'emozione riguardo alla stessa cosa
- Tu puoi avere emozioni diverse da qualcun altro riguardo alla stessa cosa
- Tutte le emozioni sono accettabili è come reagisci ad esse che conta

Argomenti riguardanti la gestione delle emozioni

- Da dove nascono le emozioni
- Conoscere l'ABC delle emozioni
- Riconoscere i pensieri che creano problemi
- Trasformare i pensieri dannosi
- Imparare a parlare a se stessi in modo utile

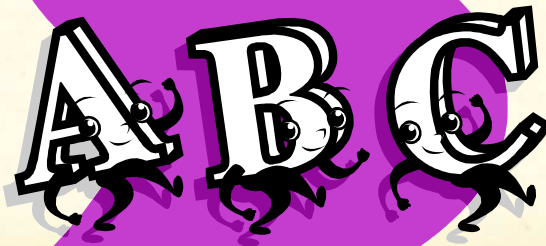
Presentare al bambino l'ABC dell'emozione



Collegare i pensieri alle emozioni

Applicazione del modello ABC

Il bambino apprende a individuare quali sono i pensieri che compaiono nella sua mente in seguito al verificarsi di un evento spiacevole



Identificare i pensieri

1. Si introduce il concetto di dialogo interiore
2. Si invita il bambino a ricordare un evento recente in cui qualcosa è andato storto
3. Si chiede al bambino cosa stava pensando quando si è verificato quell'evento
4. Si pongono altre domande evocative (stile socratico)

Cosa far emergere

Pensieri irrazionali

Stile esplicativo pessimista



I virus mentali (pensieri irrazionali)

Pretese assolute

Non deve
succedere!

Interpretazioni sbagliate

Lo ha fatto
apposta!

Giudizi totali

E' uno
stupido!

I virus mentali (pensieri irrazionali)

Catastrofismo

E' una cosa
tremenda

Bassa tolleranza
alla frustrazione

Non lo
sopporto!

Generalizzazione estrema

Tutti ce
l'hanno con
me

La teoria dell'impotenza appresa

(Abramson, Seligman, & Teasdale, 1979)

Dimensioni dello stile esplicativo:

- 1. Interno - Esterno (personalizzazione)**
- 2. Globale - Specifico (pervasività)**
- 3. Stabile - Transitorio (permanenza)**

Gli individui che hanno tendenza a interpretare gli eventi negativi secondo modalità interne, stabili e globali hanno un maggior rischi di sviluppare depressione

**Stile di attribuzione in rapporto
all'atteggiamento
OTTIMISTA e PESSIMISTA**



	PESSIMISMO	OTTIMISMO
EVENTO POSITIVO	Transitorio Specifico Esterno	Stabile Globale Interno
EVENTO NEGATIVO	Stabile Globale Interno	Transitorio Specifico Esterno

Scala dei pensieri automatici per l'età evolutiva (CATS)

Di seguito troverai alcuni pensieri che a un ragazzo ogni tanto può capitare di avere per la testa. Per favore, leggi ciascun pensiero attentamente e decidi quanto spesso ogni pensiero è apparso involontariamente nella tua mente ***nella scorsa settimana***. Cerchia la tua risposta:

0 = Mai; 1 = Qualche volta; 2 = Piuttosto spesso; 3 = Spesso; 4 = Sempre.

- | | |
|--|-----------|
| 1. Gli altri ragazzi penseranno che sono stupido | 0 1 2 3 4 |
| 2. Ho diritto di vendicarmi sulle persone se queste se lo meritano | 0 1 2 3 4 |
| 3. Non riesco a fare niente di giusto | 0 1 2 3 4 |
| 6. Ho paura di essere preso in giro | 0 1 2 3 4 |
| 15. Non permetterò a nessuno di cavarsela se se la prende con me | 0 1 2 3 4 |

Mettere alla prova il pensiero

“Invece di dare per scontato che il tuo pensiero sia vero, cerca le prove che possono dimostrare che è vero”



Mettere alla prova il pensiero

Cerca le prove che dimostrino che quello che pensi è vero:
"Cosa ti convince che il tuo pensiero è al 100% vero?"

Cerca le prove contrarie:
"Quali fatti possono renderti meno sicuro riguardo alle tue conclusioni?"

Esplorazione di alternative
"C'è un altro modo di considerare questa cosa??"

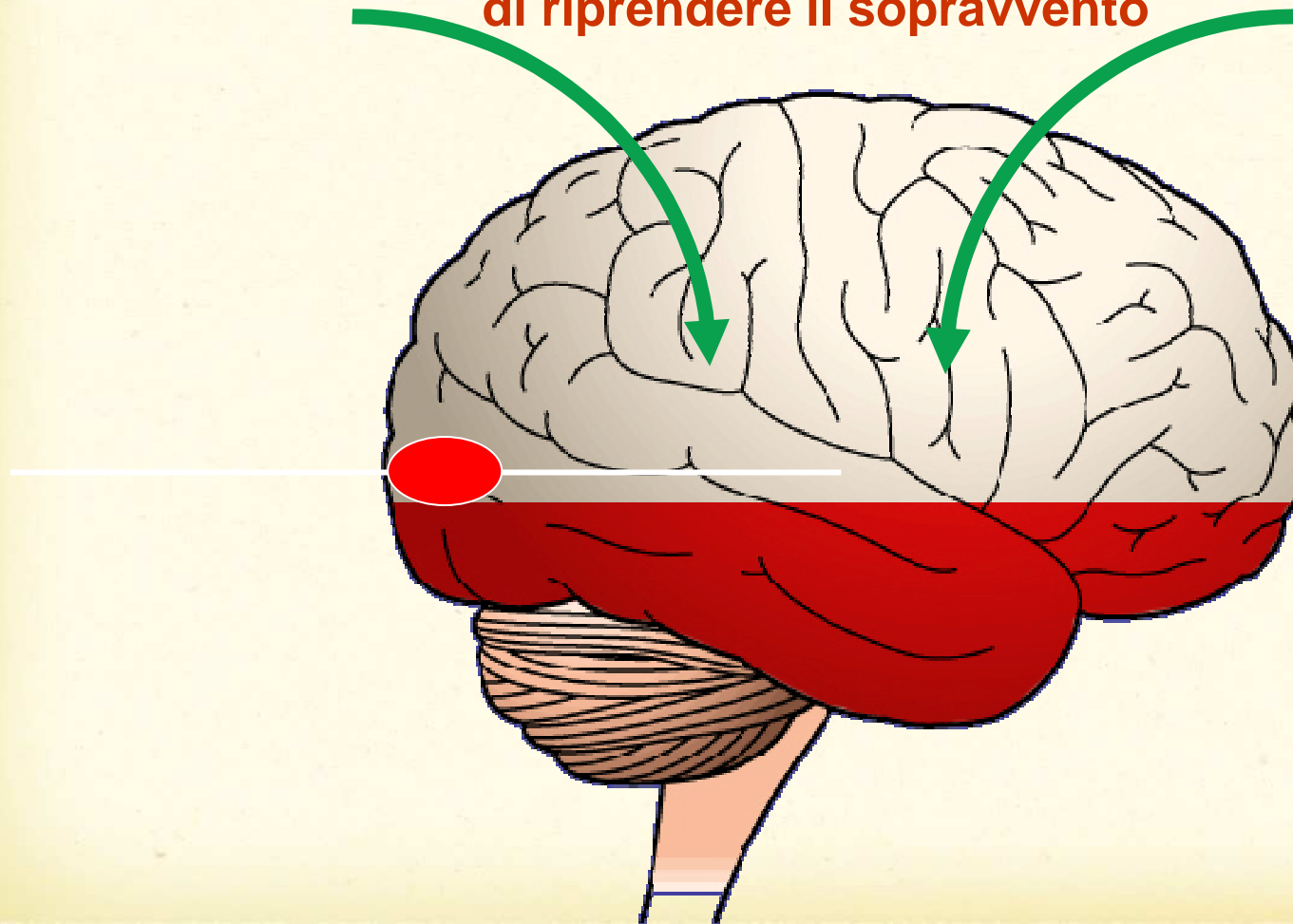
Costruisci dei pensieri basati sui fatti e su altre possibili spiegazioni alternative

Trasformazione del pensiero

Il pensiero nocivo che è stato discusso, viene sostituito con un nuovo pensiero utile (pensiero razionale).

E' essenziale dare al bambino la possibilità di far pratica del nuovo pensiero utile attraverso appositi esercizi per casa (attività di allenamento)

**Esercizi di autoregolazione
emotiva consentono al
cervello cognitivo
di riprendere il sopravvento**



Indispensabilità del rinforzo ad alta frequenza (token)

Per favorire la motivazione e la partecipazione del bambino bisogna ricorrere alla somministrazione frequente di rinforzi attraverso una **token economy**

Problem Solving

- Apprendere le fasi del problem solving
- Pensare soluzioni alternative
- Riconoscere che le soluzioni hanno delle conseguenze
- Apprendere a valutare le soluzioni:
E' utile? E' giusta? Come mi sentirò e come si sentiranno gli altri??
- Come agire quando una soluzione non funziona

I bambini che hanno acquisito una buona competenza emotiva:



Tollerano meglio le frustrazioni

Sono meno litigiosi

Manifestano meno comportamenti distruttivi

Sono più socializzati

Sono meno impulsivi

Sono più concentrati

Hanno migliori risultati scolastici

In principio era il pensiero ...

Osserviamo i nostri pensieri, essi diventano emozioni

Osserviamo le nostre emozioni, esse diventano azioni

Osserviamo le nostre azioni, esse diventano abitudini

Osserviamo le nostre abitudini esse diventano la nostra personalità

Osserviamo la nostra personalità essa diventa il nostro destino

The Living School