

# ASPETTI EMOTIVI-RELAZIONALI

(costruire alleanze educative in un ottica di rete)

23 Novembre 2015



Dott.ssa Gazzi Mara  
Psicologa dell'Età Evolutiva e  
della Psicopatologia dell'Apprendimento  
Esperta in Neuropsicologia Clinica  
ADHD HOMEWORK Tutor Esperto  
Polo Apprendimento Porto Viro  
Studio Polifunzionale Rovigo

# Difficoltà nei rapporti interpersonali

I bambini con ADHD, DOP presentano difficoltà nei rapporti interpersonali, dunque si deve effettuare un intervento per il potenziamento delle abilità sociali:

- autoistruzioni
- riconoscere le componenti non verbali della comunicazione
- riconoscere le emozioni
- come fare e come rifiutare le richieste
- come unirsi a un gruppo

# Migliorare le relazioni interpersonali

Una delle caratteristiche del bambino ADHD è la sua difficoltà a stabilire rapporti positivi con i coetanei; questo è dovuto soprattutto all'impulsività e all'irruenza con cui egli spesso si pone nei rapporti interpersonali.

Il disturbo da lui recato in classe risulta fastidioso per la maggior parte dei compagni, e a volte il suo comportamento finisce per risultare piuttosto “antipatico” al punto da essere rifiutato da parte degli altri.

Nello sviluppo di un programma di abilità sociali per alunni con ADHD vanno considerati molti fattori, quali le caratteristiche dei bambini, la loro età e la natura degli specifici deficit relazionali.

I bambini in età prescolare potrebbero trarre il massimo beneficio da un *approccio direttivo* nel quale vengono identificati e rinforzati specifici comportamenti.

I bambini più grandi sembrano migliorare il loro comportamento interpersonale se si applica un *insegnamento alle autoistruzioni*.

Il ricorso al metodo delle autoistruzioni e altre procedure cognitive di base si adattano meglio a bambini che possiedono sufficienti capacità intellettive per beneficiare del loro uso.

Analogamente, il contenuto di un programma per il miglioramento delle abilità sociali dovrebbe affrontare particolari deficit relazionali a seconda dei diversi livelli di età: comportamenti quali la cooperazione e l'attesa del proprio turno, iniziare una conversazione ed entrare in un gruppo, assumono sfumature a seconda del livello di sviluppo del bambino.

# Tu e i tuoi amici

Le amicizie sono una parte importante della vita scolastica, in particolare se stai cominciando a frequentare una nuova scuola. Pensiamo insieme alle tue attuali amicizie compilando il questionario qui sotto; segna le risposte scelte.

- |   |                             |                                  |                             |
|---|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| 1. Sei contento delle tue attuali amicizie?                   | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> No |
| 2. Hai un amico intimo?                                       | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> No |
| 3. Ti piacerebbe avere più amici?                             | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> No |
| 4. Hai amici a scuola?  | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> No |
| 5. Hai amici nel vicinato?                                    | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> No |
| 6. Hai amici nei circoli ricreativi/sportivi extrascolastici? | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> No |
| 7. Vai a casa degli amici o loro vengono a casa tua?          | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> No |
| 8. Trovi che sia facile fare amicizia?                        | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> No |
| 9. Trovi che sia facile mantenere le amicizie?                | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> No |
| 10. Litighi con i tuoi amici?                                 | <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> A volte | <input type="checkbox"/> No |

Quali dei seguenti «tratti dell'amicizia» ti sono propri? Indica con una X le risposte scelte. Sii sincero!

- Buon ascoltatore
- Affettuoso
- Dà buoni consigli
- Fidato
- Onesto
- Comprensivo
- Bravo a trovare soluzioni
- Divertente
- Gentile
- Non serba rancore
- Generoso
- Premuroso
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ci sono altri «tratti dell'amicizia» che pensi di possedere? Aggiungili all'elenco!

# Un programma per il potenziamento delle abilità di base

Le abilità che vengono insegnate sono:

-autoistruzioni

-riconoscere gli aspetti non verbali della comunicazione

-riconoscere le emozioni

-come unirsi al gruppo

come fare e come rifiutare richieste

# Abilità n.1: autoistruzioni in 4 fasi

L'insegnante potrebbe iniziare una discussione con la classe dicendo: oggi parleremo di alcuni metodi per riuscire ad andare più d'accordo con gli altri. Imparerete come affrontare situazioni difficili tra di voi a scuola e con i vostri amici al di fuori della scuola. Ad es., qualcuno si sente timido o imbarazzato quando incontra gente nuova? Succede sempre? Quand'è che per voi è difficile andare d'accordo con gli altri? Quando invece vi è facile andare d'accordo?

Il “pensare ad alta voce”: quattro domande per le *autoistruzioni*.

L'insegnante distribuisce agli alunni dei cartoncini con sopra indicati i seguenti passi:

1. Qual'è il problema?
2. Cosa posso fare?
3. Funziona fare così?
4. Come è andata?

L'insegnante illustra l'applicazione dei 4 passaggi in semplici situazioni, gli alunni trascriveranno su un foglio un episodio spiacevole che hanno vissuto recentemente.

L'insegnante, dopo aver ritirato i fogli, estrarrà qualche episodio tra quelli riportati e gli alunni a turno applicheranno la procedura delle autoistruzioni a un episodio da loro scelto.

ATTIVITA' PER CASA



## Abilità n.2: riconoscere gli aspetti non verbali della comunicazione

L'incontro inizia con la revisione dell'attività per casa n.1; quindi l'insegnante rivede i quattro passi del “pensare ad alta voce”.

L'insegnante poi spiega ai bambini l'uso delle *componenti non verbali* della conversazione (contatto oculare, pause, tono e volume della voce, espressione del viso)

# L'insegnante quindi si pone come modello per il “pensare ad alta voce”

Passo n.1: “Voglio riuscire a capire come si sente la persona alla quale sto parlando”

Passo n.2: “Bene, controllo e verifico se mi sta guardando, quanto tempo le serve per rispondere alle mie domande, se parla ad alta voce, se sembra triste, felice, annoiata”.

Poi l'insegnante sceglie un bambino con cui parlare e descrive le componenti non verbali.

Passo n.3: “Sto riuscendo a capire come si sente e se è interessato a parlare con me”

Passo n.4: “Ho fatto un buon lavoro. Ho usato i quattro passi e ho presentato molta attenzione alla persona con cui stavo parlando”.

Dopodiché, l'insegnante dovrebbe mostrare un nuovo esempio e fare appositamente qualche errore o commettere alcune omissioni e i membri del gruppo dovrebbero dare una valutazione del suo comportamento.

Spiegare quali sono i quattro stadi della conversazione:

-salutare

-fare un breve discorso

-affrontare l'argomento principale

-chiusura.

ATTIVITA' PER CASA

# SCHEDA PER L'ATTIVITÀ PER CASA N. 3

So che si sente

So che si sentono

So che si sente felice perché

So che si sente triste perché

So che si sente arrabbiato perché

So che si sente preoccupato perché

## Abilità n.3: riconoscere le emozioni

L'incontro inizia con una revisione delle attività per casa della volta precedente, fornendo abbondanti incoraggiamenti per le attività completate.

Successivamente l'insegnante ripassa i 4 stadi della conversazione e le *componenti non verbali* associate con l'avere una conversazione.

Si introduce, poi, il concetto di *riconoscimento delle proprie emozioni* e se ne spiega l'importanza.

Quindi viene mostrata l'immagine di una persona felice:



E quella di una persona triste:



## Ecco un esempio di commento:

Passo n.1: “Voglio chiedere a una di queste persone di aiutarmi nei miei compiti”

Passo n.2: “Cercherò di capire come ciascuno si sente. Questo guarda in giù, scrolla le spalle e aggrotta le sopracciglia. L'altro ha un grande sorriso e i suoi occhi sono spalancati. Chiederei al secondo di aiutarmi perché sembra felice, non triste o scontroso”.

Passo n.3: “Sì, sto cominciando a capire a chi chiedere”.

Passo n.4: “Ho fatto bene a guardare la figura e a cercare di capire come la persona si sentisse”.

L'insegnante mostra una serie di figure di persone che dimostrano differenti stati d'animo e fa utilizzare questo processo ai bambini per riconoscerli uno per uno.

Successivamente l'insegnante introduce situazioni strutturate per la *drammatizzazione* in cui gli attori simuleranno diversi stati d'animo.

Ogni alunno dovrebbe utilizzare il *linguaggio non verbale* per sottolineare ciò che comunica, mentre gli altri proveranno a riconoscere l'emozione espressa.

ATTIVITA' PER CASA

## Abilità n.4: come unirsi a un gruppo

L'incontro inizia con la revisione delle attività per casa e l'esposizione dei compiti completati con successo; l'insegnante dovrebbe riprendere brevemente il riconoscimento dell'emozione e la sua importanza. Quindi, introduce l'argomento "entrare in un gruppo" e illustra ai bambini i modi appropriati e inappropriati di unirsi a un gruppo.

# Es.di autoistruzioni in 4 passi per unirsi a un gruppo

## INSEGNANTE:

Un gruppo di bambini sta facendo una partita a pallavolo nel cortile della scuola.

Si avvicina un altro bambino che li guarda e vorrebbe unirsi a loro, vediamo come potrebbe fare.

Passo n.1: "Qual'è il problema?....Alcuni bambini giocando a pallavolo e anche a me piacerebbe giocarci"

Passo n.2: "Cosa posso fare?....Mi fermerò a guardarli per un minuto, poi mi avvicinerò a quel bambino che sembra simpatico, lo chiamerò per nome, lo guarderò in viso e gli chiederò se posso giocare anch'io"

Passo n.3: "Sta funzionando?.....Sì, riesco a capire quale bambino sembra simpatico e amichevole e sembra che lui si sia accorto di me"

Passo n.4: "Come me la sono cavata? Ho fatto un buon lavoro. Ho saputo aspettare il momento giusto per parlare e sono stato gentile".

ATTIVITA' PER CASA



# Abilità n.5: come fare e come rifiutare richieste

L'insegnante introduce una discussione sui diritti di ciascun membro della classe. Si mettono soprattutto in evidenza i seguenti diritti:

- essere trattati con rispetto
- essere trattati in modo giusto
- far sapere agli altri i propri desideri e le proprie preferenze.

L'insegnante fornisce alcune dimostrazioni di modi appropriati e inappropriati di far valere i propri diritti e incoraggia i bambini a esprimere la loro opinione. Vengono elencati su un tabellone esempi di situazioni in cui si vuole chiedere un favore a qualcuno e di situazioni in cui si riceve una richiesta alla quale si vuole rispondere di no.

## Ad esempio.....

Hai appena iniziato a giocare con un videogioco nella sala della ludoteca. Un bambino viene verso di te e ti dice: “Fammelo provare, voglio giocarci anch'io”.

# Usando la tecnica del “pensare ad alta voce” .....

Passo n.1: “Qual'è il problema? Giovanni vuole che lo lasci giocare, ma io non ho finito di giocarci”

Passo n.2: “Cosa posso fare?...Lo guarderò dritto negli occhi e gli dirò con un tono di voce deciso ma cortese che ho appena iniziato a giocarci e che dovrà aspettare”

Passo n.3: “Funziona?....Sì, sto ancora giocando con il videogioco e ho detto a Giovanni di aspettare il suo turno”

Passo n.4: “Come me la sono cavata?....Ho fatto un buon lavoro, ho detto di no senza arrabbiarmi”.

Si riassumono i punti essenziali su come fare richieste in modo appropriato:

- Guardare in viso la persona a cui ci si rivolge
- Parlare con un volume di voce adeguato
- Comunicare in modo chiaro, deciso, cortese e onesto.

ATTIVITA' PER CASA

# SCHEDA PER L'ATTIVITÀ PER CASA N. 5

## Avevo bisogno di chiedere un favore.

Ho chiesto a \_\_\_\_\_

Questa cosa \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Come ha reagito l'altro? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Come mi sono sentito? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Oppure:

## Un amico mi ha chiesto di fare qualcosa che non volevo fare.

Si trattava di \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Io ho detto \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Un gioco per lavorare sulle abilità apprese

“Giochi e attività sulle emozioni”(Di Pietro e Dacomo,2007) per bambini e ragazzi dai 3 ai 16 anni, si tratta di un gioco da tavolo basato sui principi dell'educazione razionale emotiva, che consente di acquisire in modo coinvolgente una maggiore competenza nella gestione delle proprie emozioni.

# Lavoro sulle emozioni

## “Alfabetizzazione emozionale”

Si tratta di un percorso attraverso il quale si cerca di educare la mente del bambino al potenziamento di quell'aspetto dell'intelligenza che è in grado di favorire reazioni emotive equilibrate e funzionali.

Attuare un processo di alfabetizzazione emotiva significa insegnare al bambino l'A.B.C. delle mie emozioni. Il modello dell'emozione adottato nell'ambito dell'educazione emotiva include i tre elementi che intervengono in qualsiasi manifestazione emotiva: al punto A si considera l'evento attivante, la situazione vissuta dall'individuo; al punto C troviamo la sua reazione emotiva e comportamentale. Fra A e C interviene il punto B, ossia la propria rappresentazione mentale della realtà, il proprio modo di pensare, ovvero di interpretare e valutare, dentro la propria testa, ciò che è avvenuto al punto A.

L'A B C delle emozioni, se insegnato precocemente al bambino, costituisce il primo passo per una vera e propria vaccinazione emotiva, in quanto viene fornito uno strumento che lo metterà in grado di comprendere le proprie reazioni emotive negative per poterle successivamente trasformare. Ciò non vuol dire che non proverà più emozioni spiacevoli, ne farà senz'altro esperienza di tanto in tanto, ma anziché essere sopraffatto da esse, sarà in grado di dominarle.

L'Educazione Razionale Emotiva riconosce che le emozioni, anche quelle negative, hanno un loro valore legato alla sopravvivenza della specie. Così come il dolore fisico ci comunica che qualcosa sta nuocendo al nostro corpo, anche il disagio emotivo funge da segnale che ci avverte dell'opportunità di mobilitare le nostre risorse per fronteggiare la situazione. Se però questo disagio emotivo si fa troppo intenso ne saremo sopraffatti e non saremo più in grado di attivare, in modo efficace, le nostre risorse personali. L'intento dell'Educazione Razionale-Emotiva non è quindi eliminare ogni emozione spiacevole, ma minimizzare l'impatto che tali emozioni hanno sulla vita dell'individuo, favorendo nel contempo la massimizzazione di emozioni positive.

Solitamente un programma di Educazione Razionale Emotiva si sviluppa attraverso tre fasi.

- Innanzitutto si cerca di aiutare il bambino a riconoscere, a identificare le proprie emozioni, a essere consapevole di come si sente quando prova un certo disagio emotivo.
- Poi si tratta di aiutarlo a identificare il rapporto esistente fra modo di sentirsi e modo di pensare e a rendersi conto che se si sente in un certo modo è perché pensa secondo determinate modalità.

- Infine, si cercherà di aiutare il bambino ad intervenire su quei meccanismi mentali che sono alla base di emozioni disfunzionali, operando una trasformazione all'interno della propria mente e quindi cambiando qualcosa nel proprio dialogo interno, ossia nel modo in cui parla a se stesso quando interpreta e valuta ciò che gli accade.

E` ciò che con un termine tecnico viene chiamata ristrutturazione cognitiva.

Probabilmente nessuno penserebbe di poter insegnare a un bambino a nuotare se egli stesso non fosse neanche in grado di rimanere a galla in una piscina. Sarebbe quindi un'impresa altrettanto ardua per un insegnante cercare di far apprendere ai propri alunni come fronteggiare le emozioni negative, se egli prima non avesse acquisito una certa padronanza in tale abilità.

Per questo un piano di attuazione di un programma di educazione emotiva dovrebbe sempre iniziare con un lavoro che l'insegnante fa su se stesso. Ciò non significa reprimere le proprie emozioni, ma trasformarle agendo sul meccanismo che determina l'insorgere e il perdurare di stati emotivi negativi. Come abbiamo visto tale meccanismo è dentro la nostra testa ed è costituito dai nostri stessi pensieri. Acquisire la capacità di fronteggiare le emozioni negative significa quindi imparare a riconoscere e a trasformare i propri pensieri irrazionali

# Pensieri irrazionali: imparare a conoscerli e trasformarli

Tale processo implica le seguenti fasi:

- consapevolezza dell'insorgere di uno stato d'animo negativo;
- riconoscimento dei pensieri che precedono e accompagnano il manifestarsi di tale stato d'animo;
- individuazione dei pensieri nocivi o irrazionali;
- correzione e trasformazione di tali pensieri disfunzionali attraverso il ragionamento;
- ricorso continuo a nuovi modi di pensare più adeguati al fine di sperimentare reazioni emotive e comportamentali più funzionali alla situazione.

Attuare un piano di Educazione Razionale Emotiva nella classe significa creare delle esperienze di apprendimento attraverso le quali l'alunno acquisisce consapevolezza dei propri stati emotivi e dei meccanismi cognitivi che li influenzano, per poi applicare tali conoscenze per risolvere i problemi e le difficoltà che incontra nella vita scolastica.

- Gli obiettivi principali che vengono perseguiti attraverso l'applicazione dei principi e dei metodi dell'Educazione Razionale-Emotiva sono:
  - Favorire l'accettazione di se stessi e degli altri;
  - Aumentare la tolleranza alla frustrazione;

- Saper esprimere in modo costruttivo i propri stati d'animo;
- Imparare il rapporto tra pensieri ed emozioni;
- Incrementare la frequenza e l'intensità di stati emotivi piacevoli;
- Favorire l'acquisizione di abilità di autoregolazione del proprio comportamento.

# **L' attuazione dell'Educazione Razionale Emotiva nella classe può avvenire secondo tre modalità:**

Approccio informale. In questo caso i concetti connessi al benessere emotivo vengono trasmessi all'alunno mentre questi si trova ad affrontare una particolare situazione difficile. Possono essere coinvolti tutti i compagni attraverso discussioni di gruppo ed esercitazioni.

Lezioni strutturate. Viene impostato un programma articolato in una serie di lezioni che si sviluppano in base ad una tassonomia di obiettivi. Le lezioni hanno carattere esperienziale ed includono giochi di simulazione, discussioni di gruppo, role-playing. Il programma può essere rivolto a un sottogruppo di alunni provenienti da più classi oppure all'intera classe.

Integrazione nelle materie curricolari. Con questa modalità i contenuti dell'Educazione Razionale-Emotiva vengono inseriti all'interno di quelle materie che maggiormente si prestano a tale integrazione. Indipendentemente dalla modalità di attuazione prescelta, insegnare la filosofia del pensiero razionale con l'intento di aiutare se stessi e gli altri, si rivelerà un mezzo efficace per permettere ad insegnanti e alunni una vita scolastica più felice e produttiva.

**PERCORSO STRUTTURATO**  
**di Educazione Razionale Emotiva™**  
**all'interno di una programmazione annuale**

**Mario Di Pietro**

## **LINGUA ITALIANA**

- Saper riconoscere e dare un nome alle emozioni. Individuare in un testo scritto le parti che connotano l'emozione.
- Saper descrivere per iscritto episodi emotivi.
- Arricchimento lessicale attinente la descrizione di stati emotivi di diversa intensità.
- Distinguere realtà oggettiva e realtà soggettiva
- Saper mettere alla prova la consistenza logica di un'affermazione
- Confutazione e trasformazione di pensieri irrazionali
- Allenamento al pensiero razionale

# STUDI SOCIALI

- Sviluppare la capacità di conversare, dialogare con gli altri all'interno di un gruppo, discutere ed esprimere le proprie opinioni, dare il proprio contributo nel ricercare e nell'organizzare le risorse necessarie all'attuazione di uno scopo di gruppo o di un progetto comunitario.
- Favorire nei bambini la disponibilità alla verifica di atteggiamenti individuali o di gruppo che turbano l'armonia della convivenza democratica.

# EDUCAZIONE ALL'IMMAGINE

- Saper riconoscere gli elementi che in un'immagine denotano le emozioni.
- Saper manipolare un'immagine per modificare il contenuto emotivo.
- Saper cogliere le emozioni in un'immagine partendo dalle composizioni cromatiche.
- Saper esprimere operativamente in modo creativo e personale emozioni, mediante: tecniche particolari di stesura del colore; utilizzo di materiali vari; attività di manipolazione e di modellaggio.

# EDUCAZIONE AL SUONO E ALLA MUSICA

- Individuare e riconoscere suoni e rumori della natura e dell'ambiente che suscitano emozioni.
- Analizzare le emozioni suscitate dall'ascolto di brani musicali.
- Analizzare emozioni provocate da particolari ritmi, toni, intensità.
- Produrre suoni, rumori, capaci di indurre particolari stati d'animo.

# EDUCAZIONE MOTORIA

- Individuare posture e mimiche in relazioni a particolari stati emotivi.
- Esprimere con il corpo stati d'animo.
- Approccio e tecniche di rilassamento come mezzo per attenuare le reazioni negative connesse a forti emozioni.

# SCIENZE

- Riconoscere i segnali del corpo che preannunciano l'insorgere di una reazione emotiva.
- Imparare a individuare i correlati neurovegetativi delle emozioni
- Praticare la consapevolezza dei pensieri collegati a stati emozionali (abilità meta-emotive).

# Conclusioni

Molti studi hanno confermato che spesso un lieve disagio del bambino può evolvere in un vero e proprio disturbo durante l'adolescenza e costituire un serio problema psicologico in età adulta. Se si interviene precocemente possiamo essere in grado di favorire nel bambino lo sviluppo di "anticorpi" psicologici, mettendolo in grado di evitare una grande quantità di inutili sofferenze, senza per questo attenuare la sua sensibilità. In questo ultimo decennio si sono sempre più raffinate le procedure atte a garantire un maggior benessere emotivo nella scuola e i tempi sono ormai maturi perché l'insegnante estenda il proprio ruolo da semplice dispensatore di conoscenze ad agente di crescita globale dell'alunno.

# Riferimenti Bibliografici

- Di Pietro M. (1992), L'educazione razionale-emotiva, Trento, Edizioni Centro Studi Erickson.
- Di Pietro M. (1999), L'ABC delle mie emozioni, Trento, Edizioni Centro Studi Erickson.
  - Di Pietro M. e Rampazzo L. (1997) Lo stress dell'insegnante: strategie di gestione attiva, Edizioni Centro Studi Erickson, Trento.
  - Ellis A. (1989), Ragione ed emozioni in psicoterapia, Roma, Astrolabio.
  - Ellis A. (1993), L'autoterapia razionale-emotiva, Edizioni Centro Studi Erickson, Trento.
  - Kendall P.C. e Di Pietro M. (1995), Terapia scolastica dell'ansia, Trento, Edizioni Centro Studi Erickson, Trento.
  - Goleman D (1996), Intelligenza Emotiva, Rizzoli, Milano.
  - Mahoney M. (1985), Cambiare se stessi, Astrolabio, Roma.
  - Schuyler D. (1992), Guida pratica alla terapia cognitiva, Roma: Astrolabio.
  - Webber, J. e Coleman, M., (1989), "La terapia razionale-emotiva di Ellis: come prevenire i problemi nel rapporto insegnante/alunno", Insegnare all'Handicappato, Vol. 3, N.3.

# Lavoro sulle emozioni

Laboratorio emotivo per la scuola dell'infanzia e della primaria: attraverso storie, disegni e mimi, per.....

conoscere le principali emozioni

riconoscere le emozioni negli altri

riconoscere che a ogni emozione corrisponde un pensiero

capire che alla stessa emozione si può rispondere con comportamenti diversi.

Percorso emotivo per la scuola secondaria di primo grado:

attraverso riflessione e simulazioni per.....

riflettere sul concetto di sé

distinguere le diverse emozioni

comprendere che modificando i pensieri si modificano anche le emozioni.

# Obiettivi dell'intervento

- distinguere tra emozioni spiacevoli e piacevoli;
- riflettere sul fatto che una stessa emozione possa variare di intensità;
- apprendere a riconoscere le emozioni in sé e negli altri;
- imparare il rapporto tra pensiero, emozione e comportamento;
- capire che a una stessa emozione possono seguire comportamenti e pensieri diversi.

# Un laboratorio emotivo per la scuola dell'infanzia e della primaria

L'obiettivo della prima fase: conoscere le quattro emozioni (felicità, tristezza, rabbia e paura);

l'obiettivo della seconda fase: riconoscere le emozioni negli altri e l'intensità;

l'obiettivo della terza fase: riconoscere che a ogni emozione è associato un pensiero;

l'obiettivo della quarta fase: a una stessa emozione si risponde con comportamenti diversi.

# Un intervento per la scuola secondaria di primo grado

L'intervento emotivo nell'ambito della scuola secondaria di primo grado assume i connotati di un percorso di conoscenza personale, inteso come primi passi per una successiva attività di orientamento. L'età dagli 11 ai 14 anni è un periodo della vita nel quale le attività di orientamento forniscono un contributo importante per la costruzione della propria identità e capacità decisionale e per la valorizzazione di attitudini diverse.

L'azione orientativa prevede di aiutare l'adolescente a prendere coscienza delle principali variabili che entrano in gioco nel processo decisionale per arrivare a costruire un progetto personale di scelta, fondato su un'approfondita conoscenza di sé.

# **Attraverso *l'autovalutazione* il gruppo classe viene stimolato a riflettere sul concetto di sé:**

- il proprio carattere (lo stile con cui ogni persona affronta i rapporti interpersonali e le sensazioni che li accompagnano);
- le proprie capacità (ciò che si sa fare);
- le proprie attitudini (l'inclinazione/dote naturale, innata);
- i propri interessi (cosa piace);
- la conoscenza delle proprie emozioni;
- la capacità di affrontare e risolvere in modo costruttivo situazioni interpersonali problematiche.

Si procede poi con la conoscenza delle varie emozioni (individuazione di diversi sinonimi per la stessa emozione; riflessione su quali sono le situazioni in cui sono state sperimentate le diverse emozioni). Infine si aiutano i ragazzi a comprendere che, modificando i pensieri, si possono modificare anche le emozioni sperimentate.

# Migliorare l'autostima

IMPARARE A FARE....attribuzioni funzionali

nelle situazioni positive: attribuirsi il merito dei successi (attribuzioni globali, interne, stabili);

nelle situazioni negative: capire se è possibile correggere l'errore o impedire che si verifichi di nuovo (attribuzioni specifiche, interne, stabili).

# Autostima e percezione di sé

“Il concetto di sé di un bambino e le sue abilità di autocontrollo, insieme al suo senso di autostima, formano il sistema di Sé”.

L'autostima, intesa come il divario tra il concetto di sé reale (come si è effettivamente) e quello ideale (ciò a cui si aspira), è strettamente correlata alle competenze di autocontrollo e autoregolazione comportamentale per il fatto che un bambino capace di governare le proprie attività ed espressioni emozionali può sentirsi più competente.

In secondo luogo, un bambino che riesce a rendere il proprio comportamento socialmente accettabile e adeguato avrà maggiori probabilità di ricevere approvazione e considerazione positiva dagli altri.

I bambini ADHD, per le difficoltà autoregolative, vanno incontro a un maggior numero di insuccessi, percependo un minore senso di competenza in più ambiti e raccogliendo frequenti manifestazioni di disapprovazione da parte dell'adulto. A ciò si aggiunge una scarsa abilità nel calibrare gli obiettivi a cui mirare.

Questi elementi fanno sì che il divario tra sé reale e sé ideale diventi via via più marcato.

## Che cosa può fare l'insegnante per migliorare il livello di autostima del bambino ADHD?

- Promuovendo le competenze di autocontrollo negli aspetti relativi all'automonitoraggio, all'autovalutazione e dell'autoinforzamento;
- Favorendo uno stile attribuzionale funzionale; rendendo cioè innanzitutto consapevole il bambino delle spiegazioni, delle cause che egli dà ai propri successi e insuccessi, per poi valutare con lui il rapporto che intercorre tra tali spiegazioni e le idee generali sul proprio funzionamento psichico e gli obiettivi di apprendimento.

# Lavorare sulle attribuzioni

Ci sono diverse dimensioni nelle attribuzioni: esse comprendono la situazione, il momento e il locus of control.

Le attribuzioni possono essere globali o specifiche:

- Globali:.....
- Specifiche:.....

- Stabili: le attribuzioni stabili identificano la causa della situazione o dell'evento nel fatto che molti accadimenti simili si sono verificati in passato e che si ripeteranno inevitabilmente nel futuro;
- Instabili: percepiscono la causa del dato evento come un fatto isolato, che quindi non necessariamente potrebbe verificarsi nuovamente in futuro.

- Interne: ascrivono la causa di ciò che è successo a se stessi;
- Esterne: attribuiscono la causa di un evento a qualcosa che si trova al di fuori del proprio controllo

# Esempi di attribuzioni

- Sono sfortunato: globale-stabile-esterna
- sono intelligente: globale-stabile-interna
- non ho studiato sufficientemente: specifica-instabile-interna
- il compito era troppo difficile: specifica-instabile-esterna
- non piaccio mai a nessuno: globale-stabile-interna
- non piaccio a Carlo: specifica-stabile-interna

Il bambino ADHD, o per impulsività o per scarse abilità metacognitive, non concede sufficiente spazio al dialogo interiore, e quindi alla riflessione, in presenza di un dato evento. Egli inevitabilmente attribuisce una causa a ciò che avviene, ma non è in grado di identificare adeguatamente tutte le variabili in gioco in una determinata situazione, e quindi di trarre delle inferenze funzionali.

E' perciò frequente che ricorra a interpretazioni da una parte poco realistiche, dall'altra poco funzionali, per esempio oscillando tra cognizioni quali “Io non voglio niente” e “Sono stato fortunato”.

Per far sì che il bambino modifichi la sue attribuzioni è importante fargli comprendere cosa siano e come influenzino il dialogo interiore.

# Promemoria per strutturare una buona stima di sè

- Aiutare a sviluppare una comprensione di cosa sia l'ADHD e di cosa esso significhi per lui;
- Incoraggiarlo e lodarlo ogni volta che ne hai l'occasione; cerca di coglierlo mentre agisce in modo positivo;
- Stabilisci un sistema di ricompensa;
- Fai critiche costruttive; ci saranno occasioni in cui avrai l'esigenza di spiegare al ragazzo che dovrebbe agire in modo diverso;
- Evita i paragoni;
- Dai al ragazzo regolari opportunità di riuscita; spingilo a partecipare ad attività che si basino sui suoi punti di forza e i suoi interessi.

# Decalogo per il ragazzo.....

- Sii gentile con te stesso!!! Abituati a fare considerazioni positive, come: “Sono bravo a giocare a calcio” ...”Ce l'ho messa tutta”. Compenserà alcuni pensieri negativi che a volte potresti avere su te stesso;
- Trova qualcosa in cui sei bravo!! Cerca di scoprire in quali cose sei bravo e poi dedicaci sempre più tempo: ti aiuterà a sentirti più felice e più sicuro di te;
- Non preoccuparti di sbagliare. Non puoi pretendere di fare tutte le scelte giuste!!
- Sii realista su quello che vuoi realizzare e ottenere;
- Aiuta qualcun altro;
- Mantieniti attivo.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

