

CORSO BASE SULL'EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Seconda parte

Mario Di Pietro
www.educazione-emotiva.it

Caratteristiche dell'educazione razionale emotiva

- Ha carattere preventivo
- E' un intervento cognitivo comportamentale
- E' estendibile all'adolescenza
- Mira a far acquisire abilità di autoregolazione emotiva

Perché "razionale" ed "emotiva"?

Educazione razionale emotiva significa aiutare il bambino a sviluppare un modo di pensare costruttivo al fine di gestire meglio forti emozioni negative quali rabbia, disperazione, ansia.

In breve, si tratta di far apprendere al bambino come mettere la mente al servizio del cuore.

Le fasi di un intervento ERE

- **1^ Consapevolezza emotiva**
- **2^ Competenza metacognitiva**
- **3^ Individuare i contenuti dei pensieri**
- **4^ Trasformazione dei contenuti di pensiero**



Struttura di un percorso ERE

Numero minimo di incontri: 12

Scegliere le attività in base allo sviluppo cognitivo

Ripetere l'esperienza con lo stesso gruppo di alunni per 3 anni consecutivi

**Prima fase dell'intervento ERE:
consapevolezza emotiva
(da 2 a 4 incontri)**

Attività per favorire la conoscenza delle emozioni

- Commentare immagini
- Disegni
- Le carte delle emozioni
- Il barometro delle emozioni
- Bingo delle emozioni

Ampliare il vocabolario emotivo*



SEZIONE A > SCHEDA 1

Dai un nome all'emozione

Guarda questi disegni. Sapresti dare un nome all'emozione che esprimono questi volti? Cosa ti ha aiutato a capire qual era l'emozione?



© 2013, M. Di Pietro e E. Basso, L'intervento cognitivo-comportamentale per l'età evolutiva, Trento, Erickson

SEZIONE A > SCHEDA 3

Indovina l'emozione

Le persone possono capire i sentimenti degli altri anche dalla posizione che assume il loro corpo. Guarda queste figure e cerca di indovinare cosa stanno provando i personaggi.



© 2013, M. Di Pietro e E. Basso, L'intervento cognitivo-comportamentale per l'età evolutiva, Trento, Erickson

SEZIONE A > SCHEDA 2

Dai un volto all'emozione

Unisci con una linea le frasi con la faccetta per indicare come ti sentresti in queste situazioni.

Il mio cane è scappato e non si trova



La mia mamma è andata a parlare con la maestra



Il mio amico ha svelato un mio segreto



Di notte ho sentito un forte rumore



I miei genitori non mi hanno permesso di fermarmi a dormire dalla mia amica



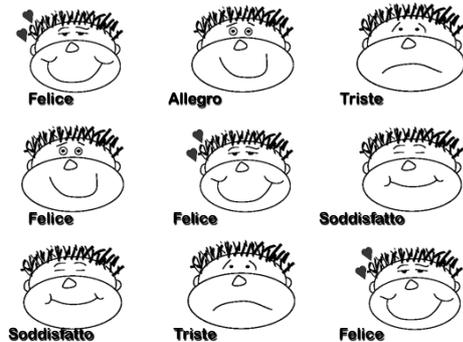
Non mi sono preparato per il compito di matematica



La maestra mi ha scoperto che stavo copiando da un mio compagno gli esercizi della verifica di inglese

© 2013, M. Di Pietro e E. Basso, L'intervento cognitivo-comportamentale per l'età evolutiva, Trento, Erickson

Il bingo delle emozioni



Consapevolezza emotiva

Il tuo migliore amico arriva correndo nel campo da calcio e ti dice:
"Giochiamo con il mio nuovo pallone?"

Come ti sentiresti?

Consapevolezza emotiva

Sei a casa da solo e ti sembra di sentire un rumore in un'altra stanza.

Come ti sentiresti

Consapevolezza emotiva

Il giorno della gita scolastica piove e così la preside decide di annullarla.

Come ti sentiresti?

Automonitoraggio emotivo

Si propone ai bambini di monitorare alla sera il proprio stato d'animo dominante durante la giornata scegliendo un viso che indica l'emozione.



Come ti senti oggi?

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
						

Il gioco del mimo



Triste

Felice

Frustrato

Fai una faccia _____

Il gioco del mimo

- Mostra come sei quando ti senti.....

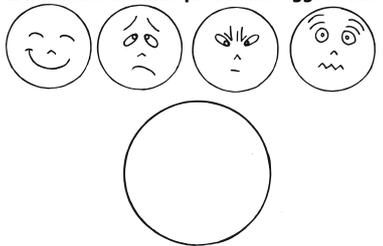


MONITORAGGIO DELL'UMORE

Istruzioni: Disegna l'espressione che meglio descrive l'emozione che ha dominato la tua giornata

Nome _____ Data _____

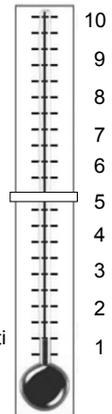
Il mio stato d'animo prevalente oggi è stato:



Il termometro dell'agitazione*

Un livello elevato di agitazione non ti consente di agire nel modo migliore. Prova a misurare il tuo livello di agitazione in varie situazioni che temi di affrontare.

- Da 1 a 3 il tuo livello di agitazione è basso
- Da 4 a 5 comincia ad essere un po' intenso
- Da 6 a 8 è molto intenso ti senti molto agitato
- Da 9 a 10 il tuo livello di agitazione è fortissimo e ti senti terrorizzato



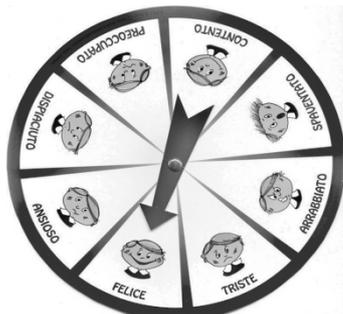
A pesca di emozioni



Racconta un episodio in cui ti sei sentito...

Da Giochi e attività sulle emozioni

La ruota delle emozioni



Da Giochi e attività sulle emozioni

Concetti chiave riguardanti le emozioni



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

**PARLARE DI EMOZIONI
NON BASTA**

↓

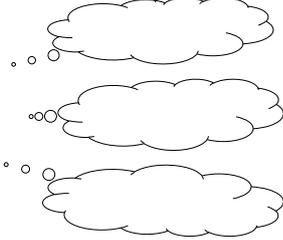
E' NECESSARIO CAPIRLE!

Seconda fase dell'intervento ERE:
la competenza metacognitiva
(3-4 incontri)

Presentare al bambino
l'ABC dell'emozione



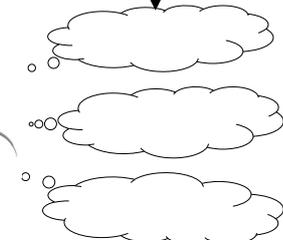
Trova il pensiero
Situazione Pensiero Emozione



Presentare al bambino
l'ABC dell'emozione



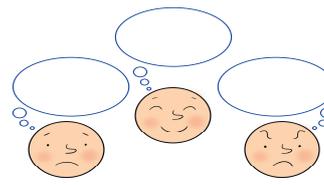
Trova il pensiero
Situazione Pensiero Emozione



Le nuvole dei pensieri

Il counselor trascriverà nel riquadro una situazione problematica, poi all'interno delle nuvolette verranno trascritti possibili pensieri congruenti con l'emozione espressa nel dialogo. Verranno poi ritagliate le nuvolette e le faccette e si chiederà al bambino di abbinare in modo corretto pensieri e faccette.

Situazione



La presenza mentale (mindfulness) un elemento importante dell'ERE

Mindfulness è la traduzione di "sati" che in lingua pali, il linguaggio utilizzato dal Buddha per i suoi insegnamenti, significa essenzialmente consapevolezza, attenzione, attenzione sollecita. Queste qualità dell'essere possono venire coltivate attraverso la meditazione



EMOZIONE

Pensieri = Parole nella mente

+

Immagini = Scene mentali

+

Sensazioni = Percezioni del corpo

Parole e contesto

Contesto pubblico:

Parole sotto forma di discorso, scritto o parlato



Contesto privato:

Parole sotto forme di pensieri



Perché il linguaggio interiore può condurre alla sofferenza?

Pensieri e parole

I pensieri sono parole

Le parole non sono altro che un sistema complesso di simboli

Il nostro cervello non distingue se ciò che viene rappresentato nella mente è realmente presente oppure no

CIELO
SOLE
TERREMOTO
SPIAGGIA

TRAMONTO
 STRAGE
 STELLE
 MORTE
 AMORE

Quando la nostra mente ci propone delle parole, queste parole sembrano “la stessa cosa” delle cose a cui si riferiscono



Frame relazionali

- Il linguaggio è uno strumento molto potente, ma nell'ambito della vita interiore le regole verbali (linguaggio privato) possono ingabbiare l'individuo in emozioni distruttive.
- Una persona, infatti, può produrre autonomamente delle regole nella mente rappresentate da pensieri, come ad esempio “Se l'insegnante mi interrogherà non saprò rispondere, ci farò la figura dello stupido e questo sarebbe una cosa tremenda”

Fusione con il pensiero

- La fusione è un'espressione utilizzata per indicare il fatto che un pensiero e ciò che esso rappresenta sono incollati come fossero un'unica cosa e l'individuo reagisce al pensiero come fosse l'evento

Quando la mente è “fusa” con i propri pensieri

- I pensieri sembrano la realtà
- I pensieri sembrano la verità
- I pensieri sembrano ordini (pretese)
- I pensieri costituiscono una minaccia (catastrofismo)

In uno stato di defusione

- I pensieri non sono che parole
- I pensieri vengono riconosciuti come opinioni
- I pensieri non costituiscono delle pretese
- I pensieri non sono minacce

La pratica della presenza mentale

Vengono introdotti in questa fase esercizi di presenza mentale al fine di aiutare il bambino a sviluppare la capacità di essere pienamente consapevole del momento presente



Effetti della presenza mentale

La presenza mentale ha aiutato molte persone a dare un senso alla propria vita.

Ci si collega alla nostra vera essenza e questo ci permette di allinearci con lo scopo della nostra vita. I bambini che praticano la meditazione su base regolare non sarebbero così inclini a stress, preoccupazioni e malattie. Riescono a sviluppare legami più forti con tutti gli esseri umani e hanno meno bisogno di competere con i loro coetanei.

La presenza mentale come consapevolezza del momento presente:
Sii qui e adesso....

Il bambino viene allenato a porre attenzione consapevolmente al momento presente in modo non giudicante:

- ✦ Attenzione alle sensazioni
- ✦ Attenzione alle percezioni
- ✦ Attenzione alle emozioni
- ✦ Attenzione ai pensieri



Terza fase dell'intervento ERE:
individuare i contenuti di pensiero
(3-4 incontri)

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



Esempio di ABC di rabbia

A: Situazione in cui il bambino non riesce ad ottenere ciò che vuole, o si verifica qualcosa di sgradevole

B: "Non è giusto"

"Devo avere quello che voglio"

"Non sopporto non poter avere quello che voglio"

C: Rabbia, pianto, aggressività

Esempio di ABC di depressione

- A:** Situazione in cui il bambino viene rifiutato, escluso, preso di mira
- B:** "Tutti ce l'hanno con me, nessuno vuole essere mio amico"
"Non avrò mai degli amici"
"E' troppo brutto, insopportabile non avere nessun amico"
- C:** Depressione, passività o aggressività

Esempio di ABC di ansia sociale

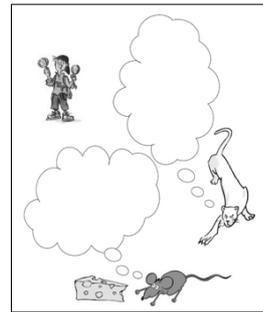
- A:** Situazione in cui il bambino si trova ad interagire con altre persone
- B:** "Potrei dire qualcosa di stupido o sembrare un incapace"
"E' indispensabile fare bella figura davanti agli altri"
"Sarebbe orribile fare brutta figura"
- C:** Ansia, evitamento

Non è facile individuare i pensieri dannosi e controproducenti del bambino



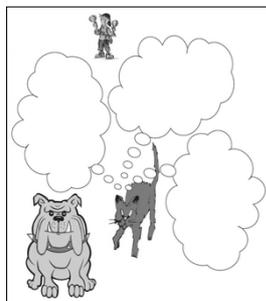
Cosa staranno pensando?

Scrivi dentro le nuvole dei pensieri, quello che il gatto e il topo staranno pensando



Cosa staranno pensando?

Scrivi dentro le nuvole dei pensieri, quello che il gatto e il cane staranno pensando



Le carte del pensare

(Tratto da Di Pietro e Dacomo, *Giocchi e attività sulle emozioni*, Edizioni Erickson)



Sei ad una festa, ma nessuno ti chiede di giocare
Cosa penseresti?

Sbagli un canestro alla finale del campionato di basket
Cosa penseresti?

Vedi un gruppo di bambini che ride e guarda dalla tua parte
Cosa penseresti?

L'insegnante dà una punizione a tutta la classe e tu non hai fatto niente
Cosa penseresti?

Identificare i pensieri

1. Si introduce il concetto di "discorso interiore"
2. Si invita al bambino a rievocare un evento recente in cui qualcosa è andato storto
3. Si chiede al bambino cosa "la sua mente gli diceva" quando si è verificato quell'evento

Strategie per far emergere i pensieri disfunzionali del bambino

- Domande dirette
- Domande evocative
- Ipotesi deduttiva
- Proposta paradossale

Evocare i pensieri del bambino tramite domande dirette

In generale:

Cosa passava per la tua mente?

Cosa ti stavi dicendo riguardo a questo?

Ricordi cosa ti diceva la tua mente in quel momento?

Prosegue l'allenamento alla presenza mentale



Prendi nota di tutte le cose fastidiose o spiacevoli che ti succedono

Data	Situazione (cosa è successo, dove, con chi)	Come ti sei sentito (triste - arrabbiato - agitato - invidioso - geloso)	Intensità 1 = poco 2 = abbastanza 3 = molto

Prendi nota di tutte le cose fastidiose o spiacevoli che ti succedono

Data	Situazione (cosa è successo, dove, con chi)	Come ti sei sentito (triste - arrabbiato - agitato - invidioso - geloso)	Livello (da 0 a 10)
27-11-09	Sony e Daria mi hanno pestato e Frida e mi hanno sporcato gli stivali da neve (ment'ossuola)	ARRABBIATA	6 1/2
30-11-2009	Una zia mi ha detto che sono un mulo maturo e senza chiedere scusa	TRISTE - ARRABBIATA	8-
3-12-2009	Soia era in ginecologia e mi ha detto che oggi me ne hanno un po' della mia (ragioni me ne parlata ancora)	TRISTE - ARRABBIATA	7-
4-12-09	Oggi se ho giocato con un mio amico e ho fatto un mio amico a ridere con una mia amica e abbiamo fatto un gruppo di amici ecc.	ARRABBIATA	9+
5-12-2009	Oggi c'era l'insediamento di Frida e mi ha detto che sono un mulo maturo e senza chiedere scusa	TRISTE - ARRABBIATA	9 1/2

Quarta fase dell'intervento ERE:
la trasformazione dei contenuti
di pensiero

I virus mentali:
pensieri
irrazionali

PRETESE
ASSOLUTE



I virus mentali:
pensieri
irrazionali

CATASTROFISMO



I virus mentali:
pensieri
irrazionali

GIUDIZIO GLOBALE



I virus mentali:
pensieri
irrazionali

BASSA TOLLERANZA
ALLA
FRUSTRAZIONE
(INSOPPORTABILITA')



I virus mentali:
pensieri
irrazionali

GENERALIZZAZIONE
ESTREMA



Attenzione a non invalidare il bambino

- E' importante evidenziare al bambino che tutti abbiamo la tendenza a pensare ogni tanto in modo negativo e dannoso. Questo per evitare che il bambino arrivi a denigrarsi e a buttarsi giù per il fatto di pensare in modo "sbagliato". Il messaggio da far pervenire al bambino è che i suoi pensieri possono qualche volta essere sbagliati, ma questo non significa che lui sia un bambino sbagliato.

METTERE ALLA PROVA I PENSIERI DANNOSI

Linea di dissuasione edonica

- ✓ Questo pensiero ti aiuta a sentirti bene?
Perché?.....

Linea di dissuasione pragmatica

- ✓ Questo pensiero ti aiuta a ottenere quello che vorresti?
Perché?.....

Linea di dissuasione empirica

- ✓ Questo pensiero corrisponde a verità?
Perché?.....

Mettere alla prova il pensiero Esempi:

"Quali sono le prove che dimostrano che non piaci a nessuno?"

"Come puoi dimostrare che chi sbaglia un compito in classe è uno stupido?"

"E' veramente possibile fare sempre tutto in modo perfetto?"

"Questa tua convinzione si basa su un'opinione o su un fatto reale?"

"Ciò che temi è veramente terribile? Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere in questa situazione? Quanto è probabile che si verifichi davvero?"

Trasformazione del pensiero

Dopo aver messo alla prova un pensiero nocivo, questo viene sostituito con un nuovo pensiero utile (pensiero razionale). Alcune domande utili per facilitare la messa a punto di un pensiero alternativo possono essere:

- *"Se, come abbiamo visto, questo pensiero non dice cose vere e non ti aiuta a stare bene, cosa potresti dire a te stesso di diverso?"*
- *"Quando ti troverai di nuovo in questa situazione cosa potresti pensare per aiutarti a stare meglio?"*

Caratteristiche del pensiero utile alternativo:

- E' bene che sia breve e sintetico
- Dovrebbe rispecchiare il linguaggio abituale del bambino
- E' bene che sia formulato in positivo, evitando le negazioni

La nuvola dei pensieri

Stefano

Marco

Non voglio che tu sieda vicino a me



Cosa potrebbe pensare Marco?

Le carte del pensiero alternativo

I tuoi amici stanno organizzando una partita di basket, ma non sei stato invitato. Tu pensi.
 "Non piaccio a nessuno!"
 Cos'altro potresti pensare in questa situazione?

L'autoaccettazione



Esempi di attività

- Fatti e opinioni
- La scala delle catastrofi
- Il giardino dei pensieri
- Allenamento al pensiero utile

QUATTRO PRINCIPALI AREE PROBLEMATICHE

- ▶ **AFFRONTARE COMPITI E ATTIVITÀ IMPEGNATIVE**
- ▶ **RICEVERE DIVIETI O RICHIESTE SGRADUVOLI**
- ▶ **AFFRONTARE SITUAZIONI TEMUTE**
- ▶ **SUBIRE DISPETTI, ESSERE INSULTATI O PRESI IN GIRO**

La responsabilità sociale

Potremmo definire la responsabilità sociale come la consapevolezza di appartenere a una comunità di individui e l'assunzione di comportamenti che salvaguardano il bene comune.

L'individuo socialmente responsabile tiene conto degli effetti del proprio comportamento e di quanto esso possa essere utile o nocivo per l'ambiente e per le altre persone.

L'irrazionalità dell'industria alimentare

Sapevate che.....

Gli allevamenti intensivi di animali per uso alimentare, quali bovini e suini, sono tra le maggiori cause di inquinamento e di aumento della temperatura terrestre, in quanto producono il **70% delle emissioni** responsabili dell'effetto serra.

Le risorse necessarie per nutrire **una sola persona che mangia carne** tutti i giorni sarebbero sufficienti a nutrire **20 vegetariani**.

La responsabilità sociale

Alcune forme di responsabilità sociale possono essere confuse con la buona educazione.

La differenza tra buona educazione e responsabilità sociale è sottile e risiede soprattutto nel fatto che la buona educazione implica l'essere in presenza di altre persone (ad esempio su un autobus, in un ristorante), mentre la responsabilità sociale si manifesta anche in assenza di altre persone (ad esempio in un bosco o tra le pareti della propria abitazione).

La mancanza di responsabilità sociale

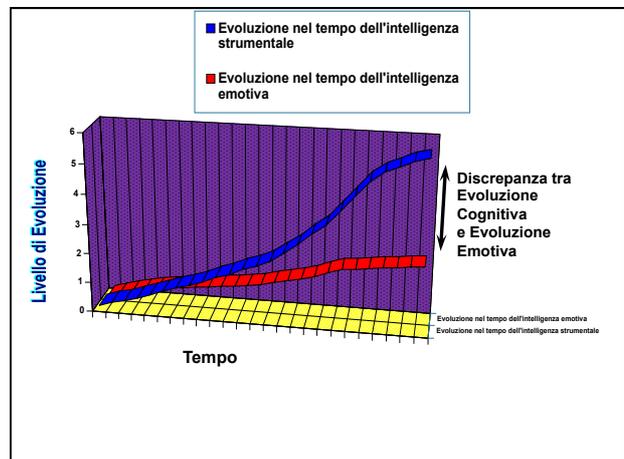
Esempi evidenti di assenza di responsabilità sociale sono atti vandalici nei confronti del patrimonio pubblico e privato (muri imbrattati, panchine divelte, cassonetti dell'immondizia incendiati), oppure noncuranza verso l'ambiente (rifiuti lasciati nelle spiagge o ai bordi delle strade)

La mancanza di responsabilità sociale

Forme più subdole e più diffuse di assenza di responsabilità sociale che possono andare dal non pagare il biglietto sull'autobus, all'evadere sistematicamente le tasse o ad attribuirsi ingiusti privilegi. Gli appartenenti alla nostra classe politica sono dei campioni di irresponsabilità sociale.

La mancanza di responsabilità sociale

La responsabilità sociale è fortemente radicata nella cultura di un popolo ed è facile constatare come in alcuni paesi del nord Europa (ad esempio in Scandinavia) sia più presente rispetto a paesi del sud Europa. Ciò non significa che non si possa lavorare per favorire una maggior diffusione del senso di responsabilità sociale, ma sarà un lavoro lungo e impegnativo.



Altri riferimenti bibliografici

- Di Pietro M. e Bassi E., *L'intervento cognitivo comportamentale per l'età evolutiva*, Edizioni Erickson
- Di Pietro M., *L'ABC delle mie emozioni*, Edizioni Erickson
- Di Pietro M. e Dacomo M., *Giochi e attività sulle emozioni*, Edizioni Erickson
- Roberts R. e Di Pietro M., *Positiva-mente*, Edizioni Erickson

- Risorse on line: www.educazione-emotiva.it