

**Bosisio Parini 2011**

**2<sup>o</sup> incontro**

The background features several large, flowing, abstract shapes in orange, yellow, and pink. Interspersed among these are numerous small, light-orange triangles pointing in various directions, creating a dynamic and artistic feel.

# Alessandra Terreni

**Psicologa Psicoterapeuta  
Perfezionata in psicopatologia  
dell'apprendimento  
Centro Studi Erickson**



# Molti sono i fattori potenzialmente stressanti nell'insegnamento

- 
- **Fattori politico-istituzionali** (es. stipendio inadeguato, necessità di adeguarsi a continui cambiamenti nelle politiche ministeriali)
  - **Carico di lavoro**
  - **Leadership scolastica** (es. mancanza di partecipazione alle decisioni della scuola, scarsa comunicazioni con la dirigenza)
  - **Rapporti di lavoro**
  - **Fattori stressanti nella classe** (es. classi numerose, comportamenti turbolenti)
  - **Fattori legati alla comunità** (es. critiche dei mass-media, genitori poco e troppo coinvolti)
- 



# BURNOUT

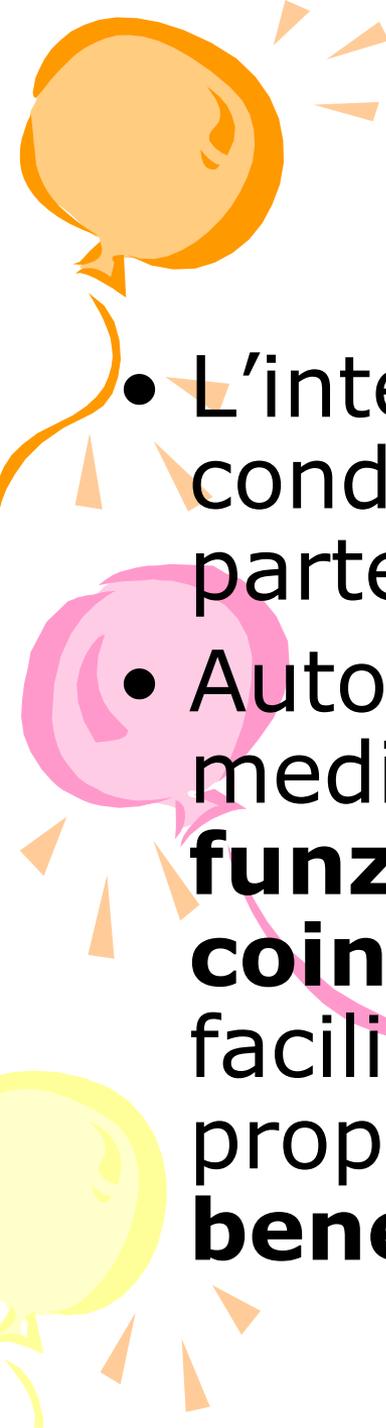
Il *burnout* è un particolare tipo di risposta allo stress negativo, che si osserva nelle “professioni di aiuto”

(insegnanti, medici, infermieri, psicoterapeuti, assistenti sociali, educatori ecc..).

Dopo mesi di impegno, il personale ha come un “crollo del morale”, un atteggiamento di nervosismo e irrequietezza o di apatia, indifferenza verso il proprio lavoro.

# Le differenze nella capacità di gestire lo stress dipendono da:

- Atteggiamenti nei confronti dell'insegnamento
- Repertorio di abilità di fronteggiamento (livello di controllo che l'insegnante esercita sui fattori di stress)
- Stile di vita (attività ricreative, fisiche e alimentazione)

- 
- L'intensità e la durata della condizione di stress dipende in gran parte **dall'atteggiamento mentale**
  - Autoregolando le proprie emozioni mediante un **dialogo interno funzionale** si ottiene un **adeguato coinvolgimento emotivo**, facilitando il conseguimento dei propri obiettivi e favorendo il proprio **benessere**



# Alcuni esempi di situazioni potenzialmente stressanti

Alessandra Terreni

*La maggior parte degli alunni non ha raggiunto la sufficienza nella verifica*

## PENSIERI CHE PORTANO A FORTI EMOZIONI NEGATIVE

Devo essere un pessimo insegnante

Questi stupidi bambini non imparano mai niente

Sono stupido e incompetente

Tutto quello che riescono a fare è chiacchierare

È colpa mia se non imparano la materia

È colpa loro se non hanno superato la verifica

Il dirigente lo scoprirà e se la prenderà con me

Anche i genitori li proteggono sempre

Non avrei dovuto fare l'insegnante

È impossibile fare qualcosa con b. come questi



**ANSIA DEPRESSIONE**



**RABBIA**

## PENSIERI CHE RIDUCONO LA TENSIONE EMOTIVA

15 alunni su 23 non hanno superato la prova, così non va bene

Sarebbe meglio capire cosa sta succedendo

Le altre mie classi sono andate meglio, penso di aver insegnato bene la materia e l'ho verificato varie volte

Può darsi che il compito sia stato troppo difficile per loro

È possibile che abbiano bisogno di un po' d'aiuto per sviluppare le abilità di studio

Potrei cercare di ottenere qualche riscontro dalla classe o dal loro insegnante precedente

Non sarà facile migliorare il livello di questa classe ma potrà essere stimolante tentare



**SOLLECITUDINE-CALMA**

Alessandra Terreni

*Siamo a metà ottobre. Giacomo colpisce Francesco con un pugno e lancia un libro dall'altra parte della stanza. Giacomo è stato fuori dal banco per la maggior parte della mattina e non ha terminato nessuno dei suoi lavori*

## PENSIERI CHE PORTANO A FORTI EMOZIONI NEGATIVE

È terribile	È spaventoso
Non riesco mai a controllare questi ragazzi	Che piccolo mostro!
Se fa così adesso chissà tra due mesi!	Ragazzi così non dovrebbero essere ammessi a scuola
Chissà cosa diranno le mie colleghe	Non doveva capitarmi una peste così
Probabilmente staranno parlando male di me	I genitori devono prendere provvedimenti
Sono così inutile	È un caso senza speranza



**ANSIA DEPRESSIONE**

Alessandra Terreni



**RABBIA**



## PENSIERI CHE RIDUCONO LA TENSIONE EMOTIVA

Sembra che io abbia un problema con questo ragazzo

Questa situazione non va bene , cosa posso fare?

So di non essere l'unica ad avere problemi in questa classe, chiederò ai colleghi

Giacomo non sa come andare d'accordo con gli altri. Proverò a insegnarglielo

Non mi piace il suo comportamento, ma perché cambi troverò un approccio diverso

Ne parlerò con lo psicologo per attuare qualche strategia di cambiamento



## PREOCCUPAZIONE, ADEGUATO COINVOLGIMENTO



# Conclusione

Uno stesso evento potenzialmente stressante può portare a un diverso modo di reagire emotivamente in base a ciò che viene pensato rispetto a tale evento



# Atteggiamenti e pensieri

- **Pensieri**: tutto ciò che diciamo a noi stessi in una data situazione, interpretando e valutando ciò che ci accade. Sinonimi: autoaffermazioni o dialogo interno
- **Atteggiamenti**: regole generali o valori che riguardano noi stessi, gli altri e il mondo. Ci forniscono un punto di riferimento per valutare il nostro mondo. Sinonimo: convinzioni



# Atteggiamenti e pensieri

- Sono gli **atteggiamenti**, le convinzioni di base a determinare i nostri **pensieri** di fronte ai singoli eventi



# Principali convinzioni irrazionali

- Si deve essere sempre amati e apprezzati da tutte le persone significative
- Si deve essere sempre bravi e competenti per essere considerati degni di valore, o almeno avere talento in qualcosa di importante
- Certe persone sono completamente negative, malvage e meritano di essere severamente punite
- È terribile e catastrofico se le cose non vanno come vogliamo
- La sofferenza umana dipende solo da cause esterne e non possiamo fare nulla per controllare e cambiare le nostre emozioni



# Principali convinzioni irrazionali

- Se qualcosa è o può essere pericoloso, bisogna preoccuparsene enormemente e pensarci in continuazione
- È meglio evitare certe difficoltà piuttosto che affrontarle
- Bisogna per forza dipendere dagli altri e avere qualcuno di più forte su cui contare
- Ciò che è accaduto in passato continuerà a influenzare per sempre la nostra vita
- Dobbiamo turbarci enormemente per i problemi e i disturbi degli altri
- Ci deve esse sempre una soluzione perfetta per qualsiasi problema ed è orribile non riuscire a trovarla



# Principali convinzioni irrazionali: qualche esempio sui comportamenti che ne derivano e sulle idee razionali alternative

Alessandra Terreni



# Si deve essere sempre amati e apprezzati da tutte le persone significative

*Comportamenti che ne derivano:*

- Non esprimere le proprie opinioni
- Evitare di porsi in conflitto anche quando qualcuno viola i propri diritti
- Non esprimere desideri e esigenze
- Limitare le interazioni con gli altri

*Idee razionali alternative:*

- 
- Mi piacerebbe essere approvato da tutte le persone per me importanti ma tale approvazione non mi sembra indispensabile
  - Se non mi sento approvato da qualcuno di cui mi piacerebbe avere la stima, posso cercare di individuare ciò che a questa persona non piace del mio modo di comportarmi, poi deciderò se vale la pena cambiare
  - Posso decidere sulla base di criteri interni miei che cosa voglio fare senza dovermi comportare in ogni occasione secondo le aspettative altrui
- 

# Quando qualcuno fa del male o si comporta male va considerato una persona malvagia, una "carogna" e merita di essere severamente punito o biasimato

## *Comportamenti che ne derivano:*

- Comportarsi in modo aggressivo con gli altri criticandoli
- Chiedere in continuazione a una persona perché ha fatto una certa cosa
- Rimproverare chi si è comportato ingiustamente
- Condannare se stessi quando si sbaglia

## *Idee razionali alternative:*

- Posso dire a questa persona in modo fermo e diretto che ciò che sta facendo ha conseguenze negative per me, senza arrivare a punirla
- Quando punisco qualcuno ciò mi costa energia e raramente ottengo una correzione o un rimedio
- Il fatto che io pensi che qualcosa è sbagliato non significa che debba essere per forza sbagliato
- Questa persona può essersi comportata male o da incompetente, ma ciò non significa che si comporterà sempre così
- Posso riconoscere le mie colpe (quelle degli altri) e cercare di correggermi (far sì che gli altri si correggano) in futuro



# Un po' di pratica:

- Scegliete una situazione in cui di solito provate forte tensione o disagio emotivo (es. essere criticati, impegni di lavoro frustranti, ecc.)
- Cercate di prepararvi ad affrontare la situazione utilizzando la **scheda per la trasformazione delle emozioni negative**

**SCHEDA PER LA TRASFORMAZIONE DELLE EMOZIONI NEGATIVE**
**1 Evento stressante** (fornire una descrizione specifica):

Non sono stata consultata dal direttore riguardo a un cambiamento dell'orario

**2. Reazioni allo stress**

Le mie emozioni: furibonda

Quanto sono forti: 

Lievi			Forti				Molto forti		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**X**

Le mie emozioni: risentimento

Quanto sono forti: 

Lievi			Forti				Molto forti		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**X**

Il mio comportamento: Ho discusso animatamente col direttore, ho fumato piu' del solito, me lo sono presa con i miei alunni.

**3. Pensieri che producono stress** Non doveva fare una cosa del genere. (Quell'uomo e' un tiranno.

Non sopporto piu' questa scuola. Non si puo' lavorare in queste condizioni.

**4. Obiettivi** (come potrei sentirmi e agire)

Nuova/e emozione/i: irritata, infastidita

Nuovo/i comportamento/i: Discutere con calma con il direttore portando avanti assertivamente il mio punto di vista e le mie esigenze.

**5. Nuovi pensieri che aiutano a ridurre lo stress:** Non mi piace quello che e' successo, ma

le cose sono andate cosi. Il direttore a volte si comporta in modo scorretto, ma ogni tanto si riesce a farlo ragionare. In questa scuola ci sono molte cose sgradevoli, ma anche cose vantaggiose, prima fra tutte il fatto di essere a due passi da casa.

**SCHEDA PER LA TRASFORMAZIONE DELLE EMOZIONI NEGATIVE**

**1. Evento stressante** (fornire una descrizione specifica):

---

---

**2. Reazioni allo stress**

Le mie emozioni:

Quanto sono forti: 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Le mie emozioni:

Quanto sono forti: 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Il mio comportamento:

---

---

**3. Pensieri che producono stress**

---

---

**4. Obiettivi** (come potrei sentirmi e agire)

Nuova/e emozione/i:

---

Nuovo/i comportamento/i:

---

**5. Nuovi pensieri che aiutano a ridurre lo stress:**

---

---

---

---

---

# Altri aspetti importanti per contenere lo stress

- Migliorare l'autostima
- Saper organizzare il proprio tempo
- Saper come affrontare rapporti e situazioni difficili (dirigente, colleghi, genitori, classe)
- Migliorare il proprio stile di vita

*"Lo stress dell'insegnante" di Di Pietro e Rampazzo, Ed. Erickson*



Attuare un piano di **Educazione Razionale-Emotiva** nella classe significa creare delle esperienze di apprendimento attraverso le quali l'alunno possa acquisire consapevolezza dei propri stati emotivi e dei meccanismi cognitivi che li influenzano, per poi applicare tali conoscenze nella vita quotidiana, per affrontare più efficacemente i problemi e le difficoltà incontrate.



# Perché attuare un programma di educazione-razionale emotiva in classe?

- E' possibile raggiungere un gran numero di persone
- L'insegnante trascorre coi bambini/ragazzi un gran numero di ore e può incidere molto sul loro benessere
- La possibilità di parlare delle proprie emozioni e ascoltare quelle dei compagni favorisce il senso di appartenenza e il supporto reciproco
- Facile applicabilità
- Con un po' di creatività e disponibilità si possono riprendere molte tematiche all'interno delle varie discipline -> maggior consolidamento



# Perché attuare un programma di educazione-razionale emotiva in classe?

- Risulta molto efficace come strategia preventiva di tipo primario e secondario.
- È efficace soprattutto sulle problematiche di tipo internalizzato (ansia, paura, tristezza, bassa autostima).
- Per le problematiche di tipo esternalizzato (rabbia, impulsività, oppositività) è utile per favorire un clima di maggiore accettazione e tolleranza. I migliori risultati si ottengono accompagnandola con una consulenza psicologica individuale

# Modalità di applicazione dell'ERE nel contesto scolastico

- **Ciclo di lezioni strutturate** (di solito 15-20 incontri nell'arco di un anno scolastico, più alcuni incontri nei due anni successivi per favorire il mantenimento dei risultati)
- **Approccio informale:** conoscenze trasmesse o consolidate nel momento in cui si verificano episodi con forte risonanza emotiva (ostilità, ansia, tristezza)
- **Integrazione nelle materie curricolari:** es insegnante di italiano può aiutare ad ampliare il vocabolario emotivo, quello di scienze presentare i meccanismi che coinvolgono il sistema nervoso e il corpo nelle reazioni emotive



## Integrazione con le materie curricolari

### Matematica

*Attività:* analisi statistica e rappresentazione grafica della frequenza delle situazioni difficili affrontate dagli alunni.

Usando la lista di problemi prodotta nel corso dell'attività *La scatola delle situazioni difficili*:

1. costruite il grafico della frequenza di tali situazioni tra gli alunni;
2. calcolate:
  - lo scarto tra il valore minimo e quello massimo;
  - il valore medio e la media matematica.

*Attività:* calcolo della percentuale di alunni che ha affrontato ciascuna delle situazioni difficili.

Usando la lista di problemi prodotta nel corso dell'attività *La scatola delle situazioni difficili*:

1. calcolate, per ognuna delle situazioni, la percentuale di alunni che ha dovuto affrontarla;
2. raccogliete e rappresentate i risultati ottenuti in una tabella.

### Italiano

*Attività:* poesia.

Gli alunni scelgono un'emozione e scrivono una poesia in cui si parli di essa e delle sensazioni che la accompagnano. Si può sia indirizzare gli alunni verso una particolare forma poetica, sia lasciarli liberi di scegliere, chiedendo poi di motivare la scelta fatta.

### Educazione artistica

Gli alunni realizzano un manufatto avente per tema un'emozione; per far ciò possono utilizzare un'ampia gamma di mezzi espressivi, come il disegno, la pittura, l'incisione, il collage, il murale, la creazione di maschere, ecc.

### Lessico utilizzato

- Tutte le parole indicanti le emozioni discusse in classe.
- Intenso, intensità.

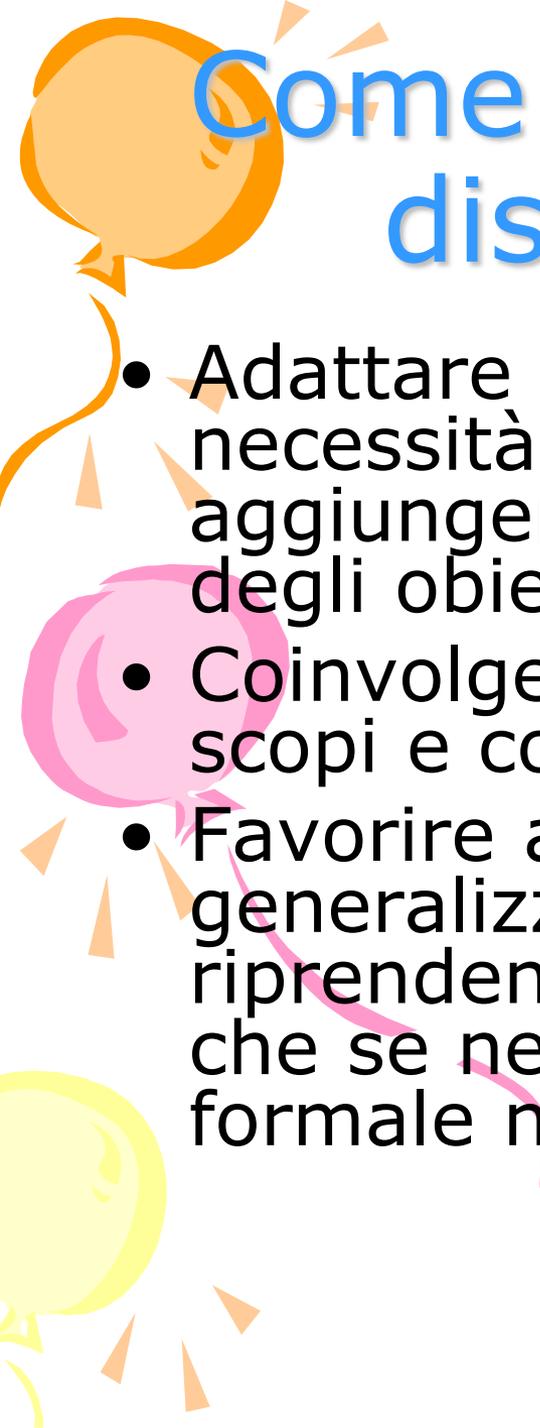


# Obiettivi di un percorso di educazione emotiva

- Distinzione tra sensazioni fisiche e sensazioni emotive; distinzione tra sensazioni piacevoli e spiacevoli
- Espansione del repertorio verbale atto ad indicare diverse gradazioni delle principali emozioni
- Comprensione del rapporto tra dialogo interno cognitivo ed emozioni
- Riconoscimento dei pensieri negativi collegati a specifiche emozioni
- Mettere alla prova i pensieri e apprendimento di affermazioni più funzionali a cui fare riferimento quando:
  - si affrontano compiti e attività impegnative
  - si ricevono divieti o richieste sgradevoli
  - si affrontano situazioni temute
  - si subisce un torto, si riceve un insulto o si viene presi in giro

# Materiali disponibili per un lavoro di educazione razionale-emotiva (ed. Erickson)

- "Giochi e attività sulle emozioni" Di Pietro e Dacomo
- "L'ABC delle mie emozioni" Di Pietro
- "L'ABC delle mie emozioni- Giochi e attività per l'educazione razionale-emotiva" (CD-Rom) Di Pietro
- "L'educazione razionale-emotiva" Di Pietro
- "Disegnare le emozioni" Sunderland
- "Positiva-Mente" Roberts e Di Pietro
- "Costruire il benessere personale in classe" Mariani e Schiralli
- "Bullismo: le azioni efficaci nella scuola" a cura di Ersilia Menesini
- "Mi piace piacermi" Vignolo, Rossi, Bardazza\*
- "Educazione sessuale e Relazionale affettiva" Del Re e Bazzo
- "L'alunno iperattivo in classe" Di Pietro, Bassi e Filoramo
- "Lo stress dell'insegnante" Di Pietro e Rampazzo
- \* Franco Angeli



# Come utilizzare i materiali disponibili per l'ERE

- Adattare le attività alle specifiche necessità dei propri allievi (ampliare, aggiungere o sostituire tenendo conto degli obiettivi)
- Coinvolgere i genitori esponendo loro scopi e contenuti dell'ERE
- Favorire acquisizione, mantenimento e generalizzazione i contenuti dell'ERE riprendendoli in modo informale ogni volta che se ne presenti l'occasione e in modo formale nei due anni successivi

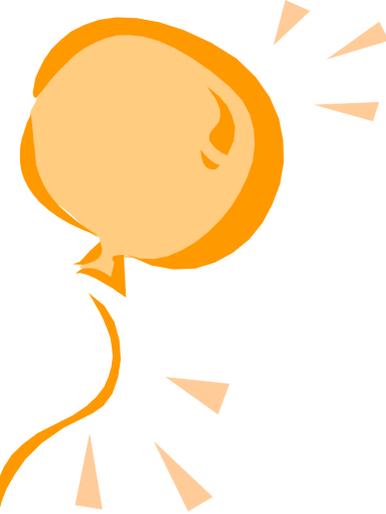
# Come utilizzare i materiali disponibili per l'ERE

- Nel proporre le attività utilizzare uno *stile socratico* (porre domande in modo sistematico, ragionare induttivamente e pervenire a definizioni condivise)

*Esempi di domande:* quali prove ci sono? Esistono spiegazioni alternative? Quali sono i vantaggi e gli svantaggi di ciascuna di queste alternative? Come posso procedere per risolvere il problema?

*Suggerimenti:*

- Limitare o ritardare il più possibile l'esposizione del proprio punto di vista personale
- Evitare affermazioni categoriche
- Porre il più possibile domande
- Evitare riscontri punitivi per eventuali atteggiamenti sbagliati dell'allievo
- Favorire la partecipazione di tutto il gruppo
- Riassumere quanto emerge dalla discussione



# Esempi di attività da realizzare in classe

Alessandra Terreni

# Distinzione tra sensazioni fisiche e sensazioni emotive; distinzione tra sensazioni piacevoli e spiacevoli

- Materiali: la sagoma di un corpo e la sagoma di un cuore, bigliettini riportanti sensazioni fisiche o emotive
- A turno i bambini dovranno scegliere dove posizionare le diverse sensazioni: es. sete, tristezza, prurito, sonno, noia, rabbia, fame, mal di testa, ecc.

(modificato da "Giochi e attività sulle emozioni")

*Scuola dell'infanzia e  
primi anni scuola  
primaria*

# Espansione del repertorio verbale atto ad indicare diverse gradazioni delle principali emozioni

Scuola primaria e  
secondaria di  
primo grado

Ascolta le tue emozioni. Esse guidano il tuo comportamento. Ti fanno piangere se ti sei triste, ti fanno sorridere se ti senti contento, ti fanno gridare se ti senti furioso, ti fanno saltare se ti senti felice.

Quando proviamo a lungo un'emozione nei confronti di qualcuno o di qualcosa diciamo che proviamo un *sentimento*. Tutti proviamo emozioni e sentimenti, anche se a volte alcuni nascondono. Se qualcuno a cui vuoi bene è gravemente ammalato, se in famiglia succede qualcosa di brutto, se un tuo amico si è trasferito in un'altra città, è normale sentirsi tristi. Bambini e bambine, ragazzi e ragazze, uomini e donne, tutti hanno emozioni e sentimenti.

Le emozioni sono tante e ogni emozione ha il suo nome. Più emozioni sai nominare più sarai in grado di capire te stesso e gli altri. Le parole che descrivono emozioni e sentimenti sono molto utili. Ti aiutano a esprimere cosa sta accadendo dentro di te.

Ecco alcune parole che indicano emozioni:

*soddisfatto*

*scontento*

*preoccupato*

*infastidito*

*contento*

*dispiaciuto*

*agitato*

*irritato*

*allegro*

*triste*

*ansioso*

*nervoso*

*felice*

*infelice*

*spaventato*

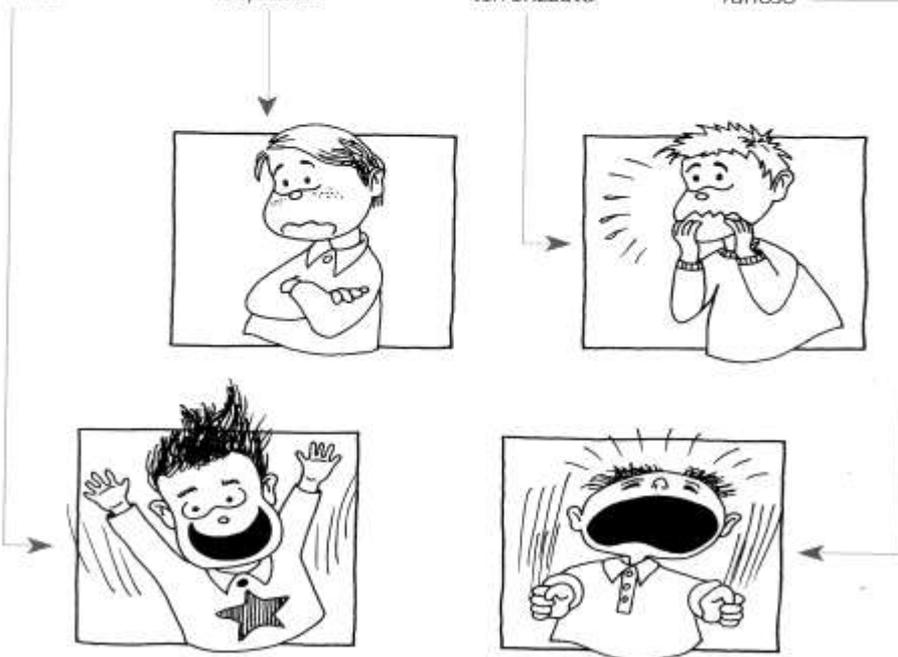
*arrabbiato*

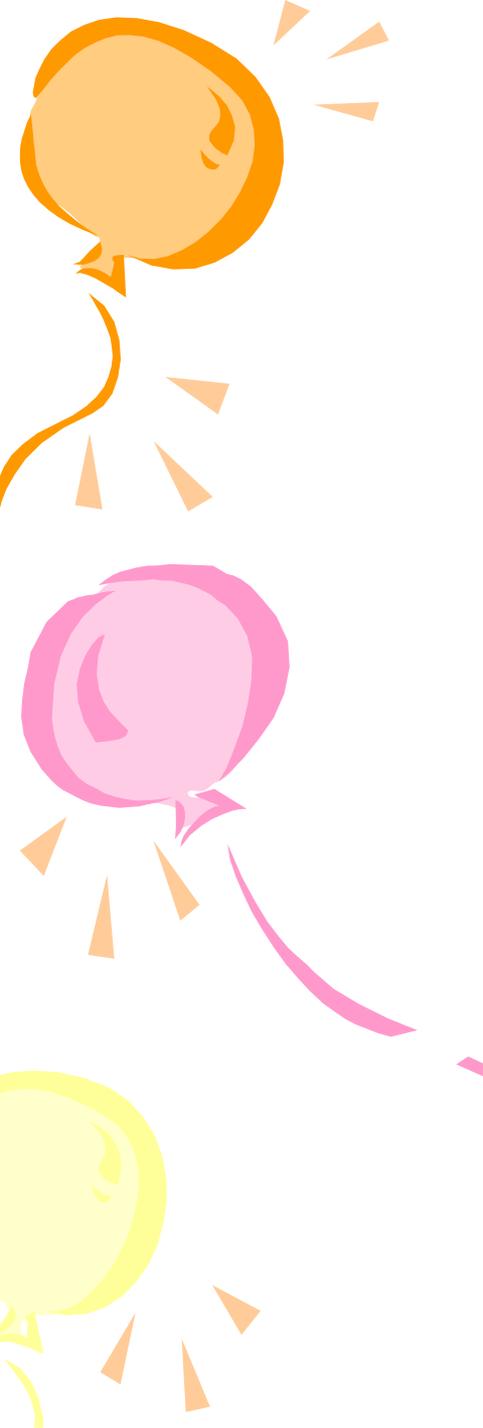
*euforico*

*depresso*

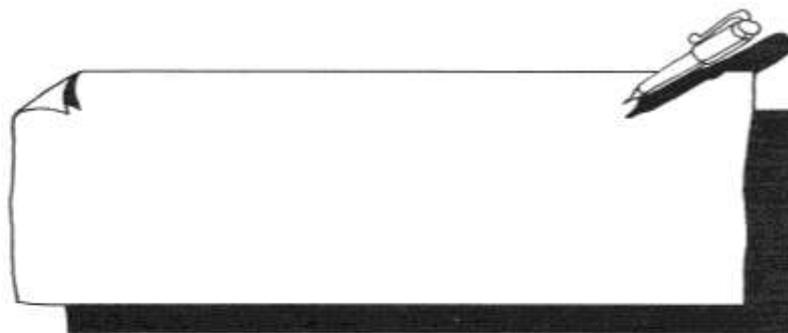
*terrorizzato*

*furioso*





Te ne vengono in mente altre da aggiungere?

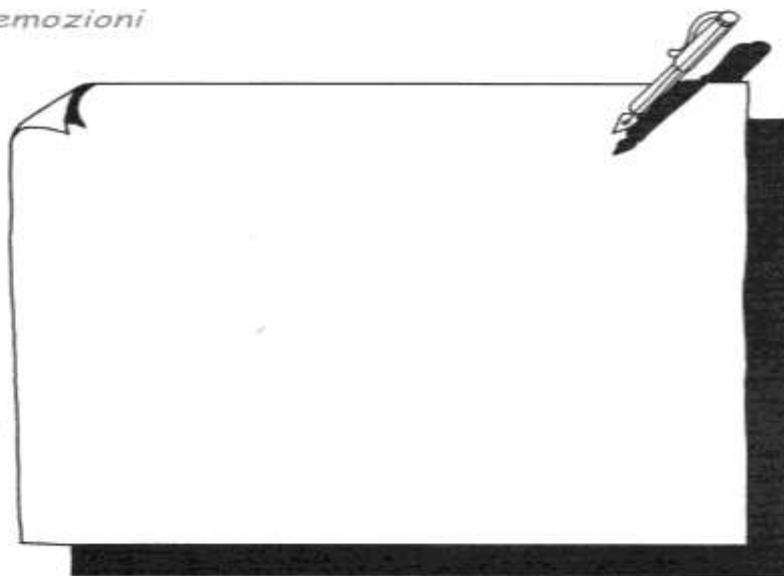


È semplice o complicato per te trovare le parole per indicare come ti senti? Puoi espandere il tuo «vocabolario emotivo» facendo attenzione a come gli altri descrivono le loro emozioni, oppure chiedendo a qualcuno di aiutarti a esprimere come ti senti, oppure ancora svolgendo alcune attività come quelle che ti vengono proposte qui di seguito.

### *Il volto delle emozioni*

Cerca su qualche giornalino a fumetti alcuni personaggi il cui viso mostra chiaramente l'emozione che stanno provando.

Ritaglia questi personaggi (se il giornalino non è tuo, chiedi il permesso!) e incollali qui di fianco o sul tuo quaderno scrivendo il nome dell'emozione che secondo te viene indicata dall'espressione del viso.





Pensa ad una situazione in cui ti sei sentito felice:  
la tua festa di compleanno, Natale, un bel voto a scuola, una giornata di sole... Cosa ti succede quando ti senti felice?  
Ridi, parli, racconti ...

Scuola  
primaria



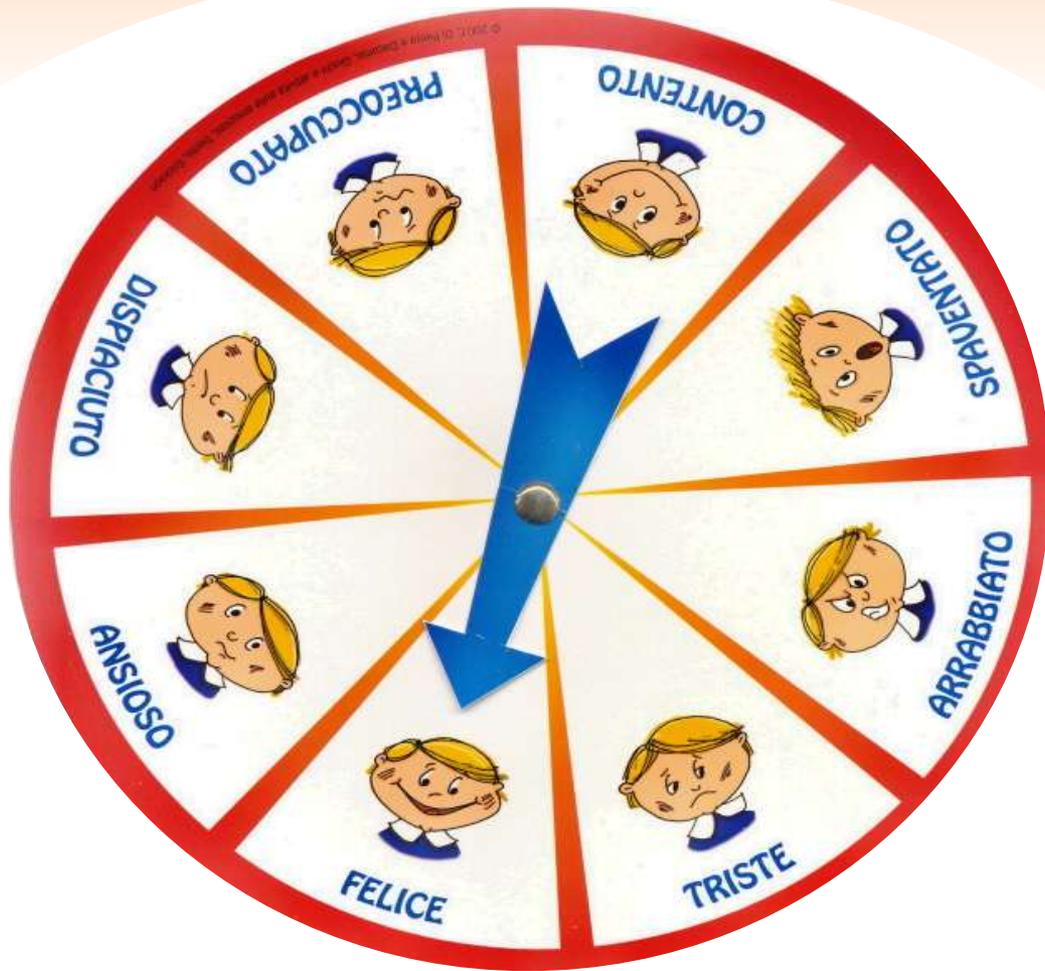
Pensa ad una situazione in cui ti sei sentito triste:  
un brutto voto, una brutta notizia, una giornata di pioggia...  
Cosa ti succede quando ti senti triste?  
Piangi, stai tutto curvo, stai zitto, .....



Pensa ad una situazione in cui ti sei arrabbiato:  
un'ingiustizia, una presa in giro, hai perso qualcosa a cui tenevi, litighi con tuo fratello...Cosa ti succede quando ti arrabbi? Diventi rosso, batti i pugni, lanci gli oggetti, piangi, ti chiudi in camera...



Pensa ad una situazione in cui hai avuto paura:  
un film horror, un rumore di notte, non trovi più la mamma tra la folla,  
l'insegnante ti deve interrogare.... Cosa ti succede quando hai paura?  
Ti trema la voce, tremano le gambe, piangi, urli, ti nascondi, trattiени il respiro ...



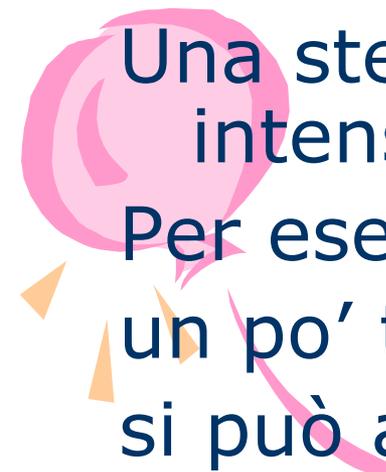
*Il barometro delle emozioni*



# IL TERMOMETRO DELLE EMOZIONI



0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |



Una stessa emozione si può provare con intensità diversa.

Per esempio si può essere

un po' tristi oppure molto tristi;

si può avere

un po' di paura oppure essere terrorizzati;

contenti o felicissimi.



# Pensa a queste situazioni

Che emozioni provi?

Con che intensità da 0 a 10?

Segnalo sul tuo termometro delle emozioni

- ✓ Hai preso un bel voto nella verifica di storia
- ✓ Hai litigato con il tuo migliore amico
- ✓ Stai uscendo per andare al cinema
- ✓ Hai perso un quaderno di scuola
- ✓ Un compagno ti prende in giro dandoti dei soprannomi

Scuola primaria e  
secondaria di  
primo grado

## Il gioco del “così mi sento”

L'abitudine a comunicare i sentimenti aiuta ad avere un rapporto positivo con le persone che ci stanno a cuore e a stare bene con loro.



Questo gioco è un utile allenamento a esprimere i propri sentimenti e le proprie sensazioni.

Si svolge nel seguente modo:

1. Scegli un amico con cui ti piacerebbe provare questo gioco.
2. Sedetevi uno di fronte all'altro.
3. Parlate a turno cominciando ogni frase con le parole "*Quando...mi sento...*"
4. Dopo qualche minuto comunicatevi reciprocamente che effetto vi ha fatto raccontare qualcosa sui vostri sentimenti.
5. Che sensazione avete provato? Ciascuno di voi ha imparato qualcosa sull'altro? Avete scoperto qualcosa di nuovo su voi stessi?



Comprensione del rapporto tra dialogo  
interno cognitivo ed emozioni

**Ma perché a volte siamo tristi,  
a volte allegri?**



**Da che cosa dipende?**

**Ci hai mai pensato?**

Ti racconto una storia:

*Edoardo ha paura del buio e quando arriva l'ora di andare a dormire, chiede alla mamma di accendere una lucina verde vicino al letto.*

*Una notte Edoardo viene svegliato di soprassalto da un rumore improvviso, BUM, arriva dalla cucina. Edoardo si mette a pensare: "Che cosa è stato? Forse qualcuno è entrato in casa, forse i ladri, .... sicuramente sono i ladri, adesso arriveranno in camera mia".*

*Subito Edoardo inizia a tremare per la paura e batte i denti.*

Alessandra Terreni

Tratto da *MI PIACE PIACERMI* M. Vignolo, F. Rossi, G. Bardazza 2005

*E se invece fosse andata così:*

*Edoardo ha paura del buio e quando arriva l'ora di andare a dormire, chiede alla mamma di accendere una lucina verde vicino al letto.*

*Una notte Edoardo viene svegliato di soprassalto da un rumore improvviso, BUM, arrivava dalla cucina. Edoardo si mette a pensare: "Che cosa è stato? Forse è Toby che come al solito si mette a giocare con il suo osso lanciandolo da una parte all'altra della cucina".*

*Edoardo sereno e tranquillo si gira dall'altra parte e si mette a dormire.*

Alessandra Terreni

Tratto da *MI PIACE PIACERMI* M. Vignolo, F. Rossi, G. Bardazza 2005



**Che cosa cambia nelle due storie?**

Alessandra Terreni

Nella prima storia:

**SITUAZIONE**

Edoardo sente  
un rumore  
improvviso  
BUUM!

**PENSIERO**

Forse qualcuno è entrato in  
casa, forse i ladri, si  
sicuramente sono i ladri,  
adesso arriveranno in  
camera mia

**EMOZIONE**

Ho  
paura

Nella seconda storia:

Edoardo sente  
un rumore  
improvviso  
BUUM!

Sarà Toby che come al  
solito si mette a giocare  
con il suo osso lanciandolo  
da una parte all'altra  
della cucina

Sereno e  
tranquill  
o

Alessandra Terreni

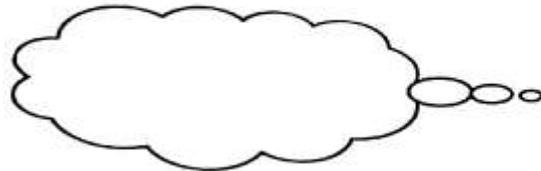


### Un fumetto da completare

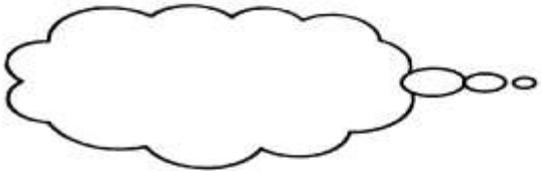


#### Pensiero

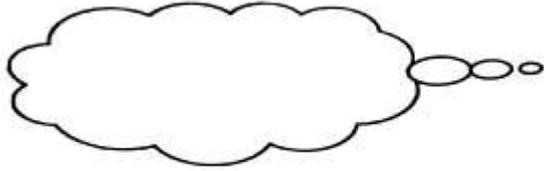
#### Emozione



**Arrabbiato**



**Triste**



**Sereno**

Riconoscimento dei pensieri negativi collegati a specifiche emozioni



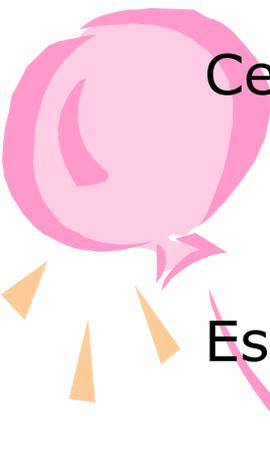
# Identificare e mettere alla prova i pensieri

1. Si invitano i bambini/ragazzi a ricordare un evento recente in cui qualcosa è andato storto
2. Si chiede ai bambini/ragazzi cosa stavano pensando quando si è verificato quell'evento
3. “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

# Le carte del pensare



Sei ad una festa, ma nessuno  
ti chiede di giocare

Cosa penseresti?

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

Cosa penseresti?

© 2007 Erickson

Sbagli un canestro alla finale  
del campionato di basket

Cosa penseresti?

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

Cosa penseresti?

© 2007 Erickson

FIGURA 10.1

Esempio di promemoria per le autoistruzioni\*

Come controllarti

1.



2. Comincia a calmare il tuo corpo.



Fai 2-3 respiri profondi; rilassa i muscoli.

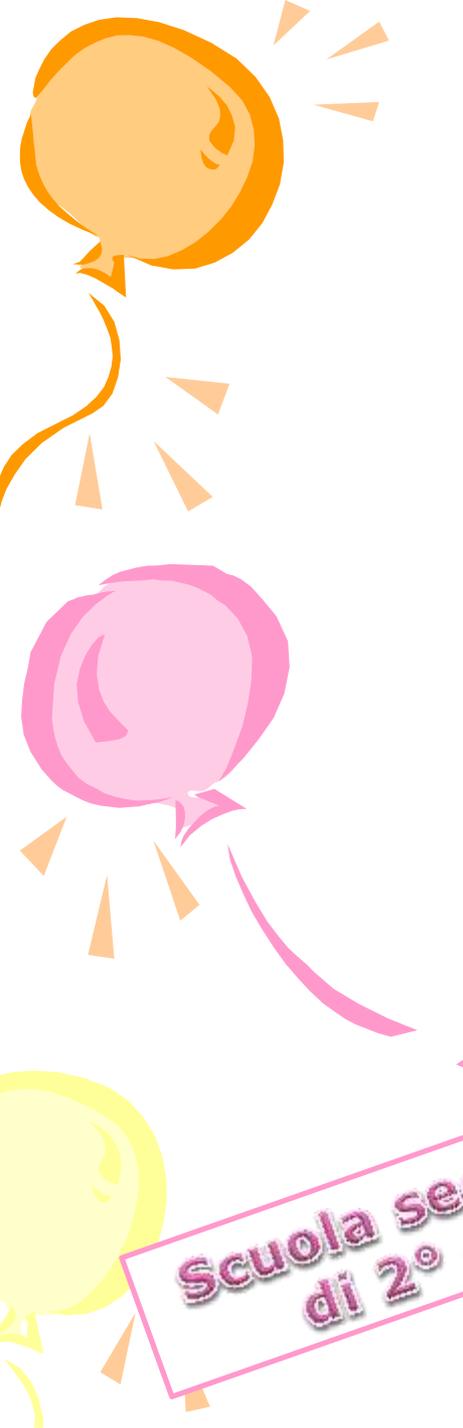
3. Pensa pensieri utili.



4. Allontanati dalla situazione e vai a parlare con qualcuno che ti può aiutare.



\* Per gentile concessione dell'insegnante Marina Marcone Trivilino, autrice dei disegni.



## Il mio umore

### CARTELLONE

Associa i cartoncini che ti vengono consegnati a una delle categorie che trovi di seguito

MOLTO UTILE

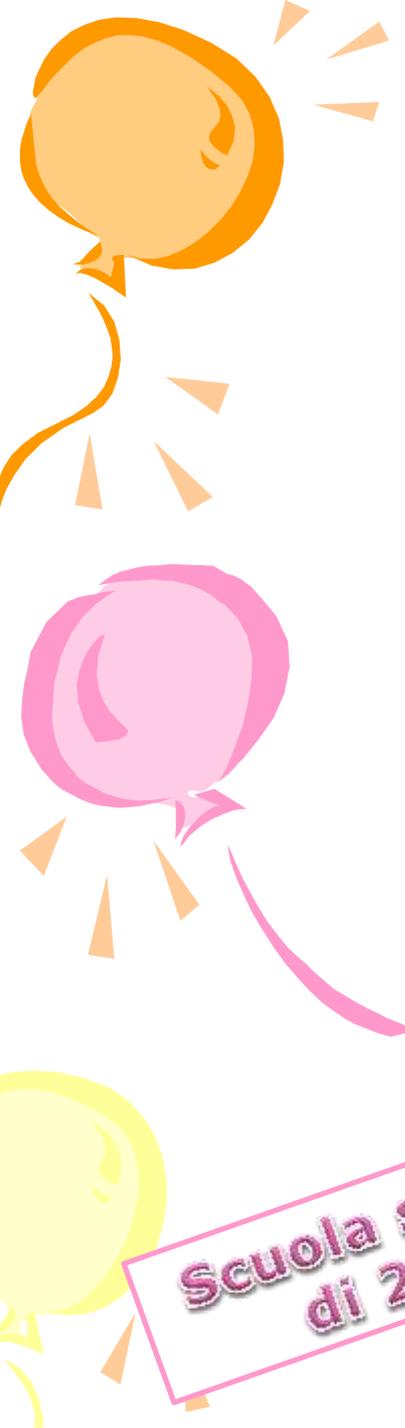
ABBASTANZA UTILE

PER NIENTE UTILE

NON UTILE CON CONSEGUENZE NEGATIVE

A VOLTE UTILE A VOLTE NON UTILE

**Scuola secondaria  
di 2° grado**



ATTIVITÀ  
(continua)

CARTONCINI DA RITAGLIARE



Ascoltare musica	Fare una passeggiata	Giocare a basket	Parlare con un amico
Bere alcool	Prendere a pugni qualcosa	Parlare con un insegnante	Digiunare
Fumare	Abbuffarsi	Picchiare qualcuno	Andare in palestra
Prendere a pugni il muro	Fare shopping	Andare in piscina	Piangere
Parlare con un minifore	Telefonare a un amico	Urlare	Scrivere poesie

Scuola secondaria  
di 2° grado

Alessandra Terreni

# L'educazione razionale-emotiva come strategia anti-bullismo

## Obiettivi:

- Migliorare la capacità di riconoscere e discriminare i propri vissuti emotivi
- Favorire la comprensione che una stessa situazione non sempre provoca la stessa emozione in soggetti diversi
- Riflettere sul concetto di empatia e sulle ripercussioni che questo sentimento ha nei protagonisti

# L'educazione razionale-emotiva come strategia anti-bullismo

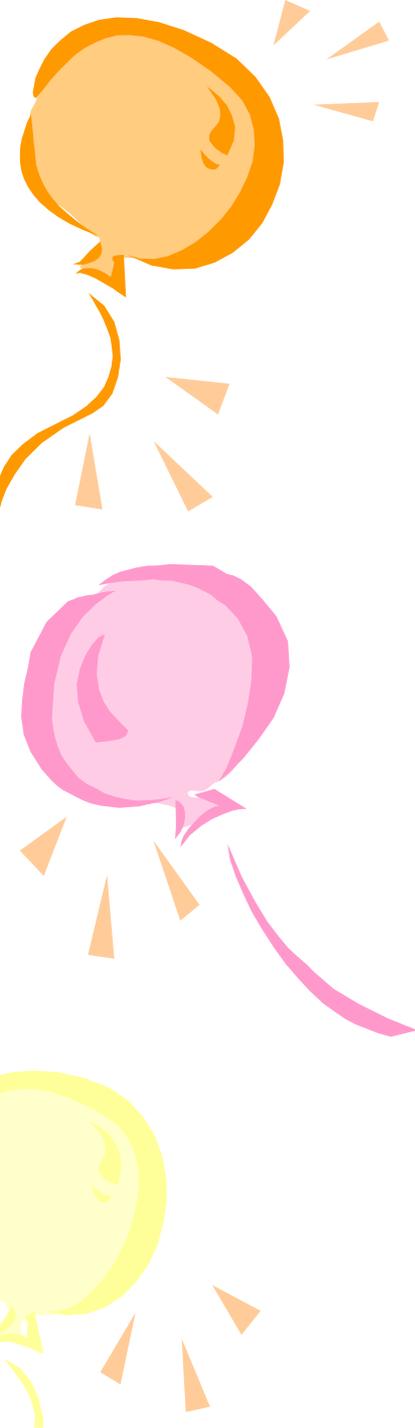
- Conoscenza e gestione delle emozioni determinanti per il benessere psicofisico:

Le vittime spesso faticano a riconoscere e gestire le emozioni

- Incremento della capacità empatica favorisce lo sviluppo di comportamenti positivi e riduce la frequenza di condotte negative

I bulli legittimano il proprio comportamento con una deumanizzazione della vittima

Maggior empatia può stimolare interventi pro sociali e di aiuto da parte del gruppo



(continua)

### L'EMPATIA (Storie)

1. In una classe arriva a metà anno scolastico un nuovo alunno che si chiama Franco. I suoi genitori si sono appena trasferiti in quella zona. Franco si siede da solo in un banco. È triste e non risponde al sorriso di Martina. Durante la ricreazione, Martina e altri bambini lo invitano a giocare ma lui si mette in un angolo con fare scontroso. I compagni se ne vanno, mentre Martina rimane e .....

Continua la storia .....

.....

.....

.....

.....

2. Francesca desidera un motorino da tanto tempo. I suoi genitori le avevano promesso che se si fosse impegnata a scuola, l'avrebbe ricevuto in regalo per il suo compleanno. Francesca cerca quindi di fare sempre i compiti e di stare molto attenta in classe, ma il giorno del suo compleanno i genitori le regalano un maglione del suo colore preferito. Claudia è con lei quando Francesca riceve i regali e capisce che in Francesca c'è qualcosa che non va.

Continua la storia .....

.....

.....

.....

.....

3. Luca, un tuo compagno, viene preso in giro durante la ricreazione da alcuni ragazzi della classe accanto. I primi giorni sembrava che per lui ciò non rappresentasse un problema, ma ora lo vedi sempre più taciturno, non partecipa più ai giochi con l'entusiasmo di prima e ogni tanto scoppia in lacrime. Tu vorresti aiutarlo.

Continua la storia .....





# Affinché l'educazione razionale emotiva si trasformi in benessere per sé e per gli alunni

- Insegnare a pensare non dimenticandosi che siamo dei modelli
- Stare bene con gli alunni, dando maggiore attenzione positiva e valorizzando tutto ciò che funziona.



L'attenzione positiva: contribuisce a insegnare comportamenti adeguati

Crea nel bambino-ragazzo un atteggiamento di fiducia riguardo a se stesso

Aiuta a mantenere un rapporto positivo tra adulto e bambino/ragazzo

- Evitare i **più comuni errori** educativi:



## I più comuni errori educativi

- reagire in modo incoerente,
  - prestare maggiore attenzione ai comportamenti negativi che a quelli positivi,
  - pretendere qualcosa dall'alunno senza preoccuparsi di stimolare motivazione,
  - perdere il controllo,
  - Ricorrere frequentemente a minacce,
  - promettere ricompense per far cessare comportamenti negativi
  - Punire l'alunno anziché penalizzare il suo comportamento
  - Dare premi e penalità nel modo e nei tempi sbagliati
  - Fare ricorso a punizioni che si ripercuotono negativamente su altri aspetti
  - Utilizzare etichette che minano l'autostima
- 
- 

“Non ci sono motivi filosofici, scientifici o morali perché la scuola debba diventare un luogo di sofferenza” Vayer, 1965



Fabio Celi

ASL di Massa e Carrara – Università di Parma

fabio.celi@unipr.it

