

Bosisio Parini 2011

**Costruire il benessere
personale in classe**

Educazione socio-affettiva

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 composition.

Alessandra Terreni

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

Difficoltà che emergono dai colloqui coi ragazzi

- Scarsa autostima e senso di autoefficacia,
- Difficoltà nel riconoscere e/o nel gestire le proprie emozioni (soprattutto tristezza, delusione, rabbia, paura, noia)

Questo può portare, in associazione ad altri fattori di vulnerabilità, a:

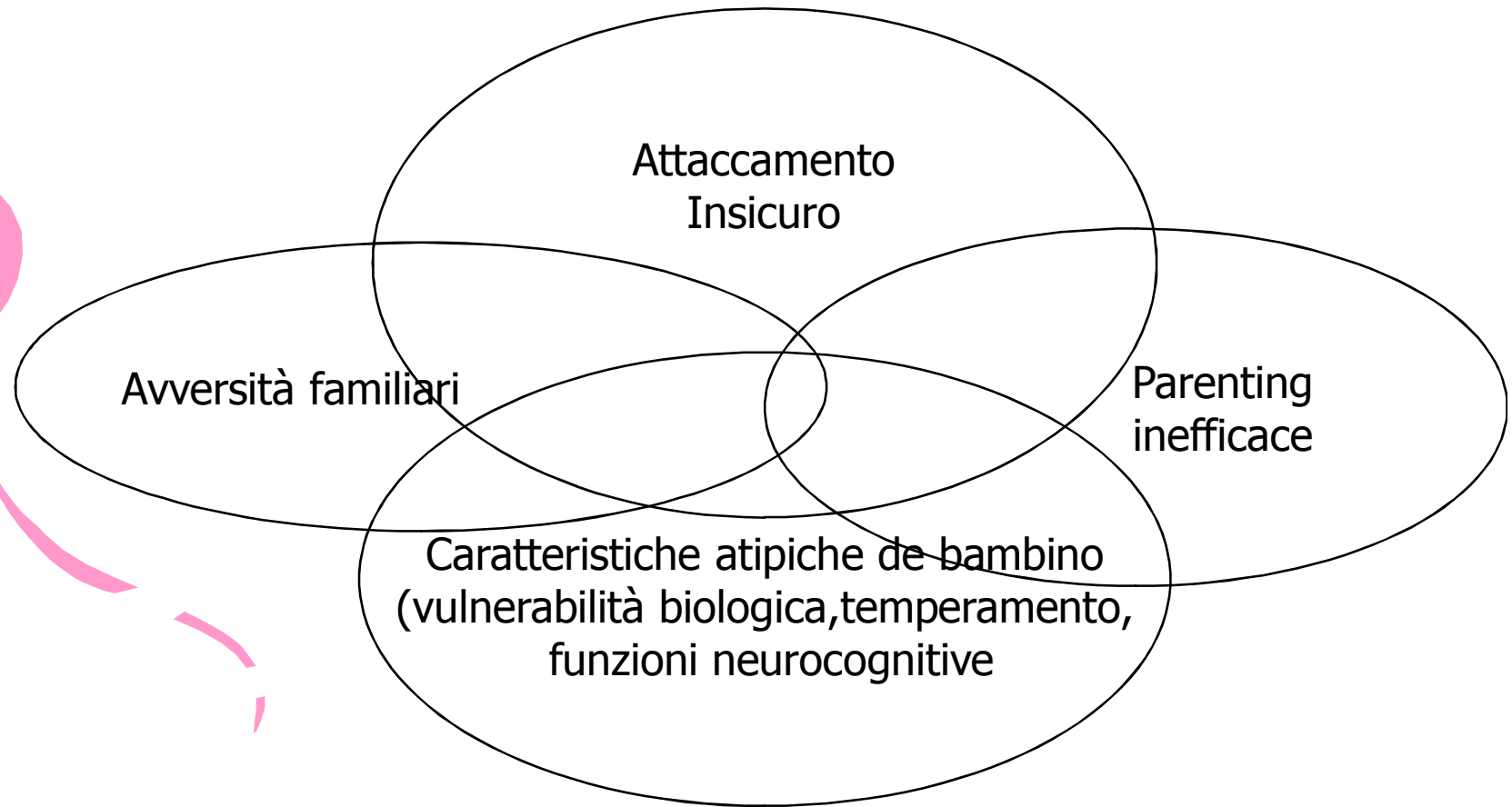
- maggior fatica nel tollerare la frustrazione,
- impulsività,
- difficoltà relazionali,
- eccessiva sensibilità alle pressioni del gruppo,
- rischio di sottovalutare i rischi connessi ai propri comportamenti,
- assunzione di strategie di "evitamento".




Considerazioni finali sul progetto

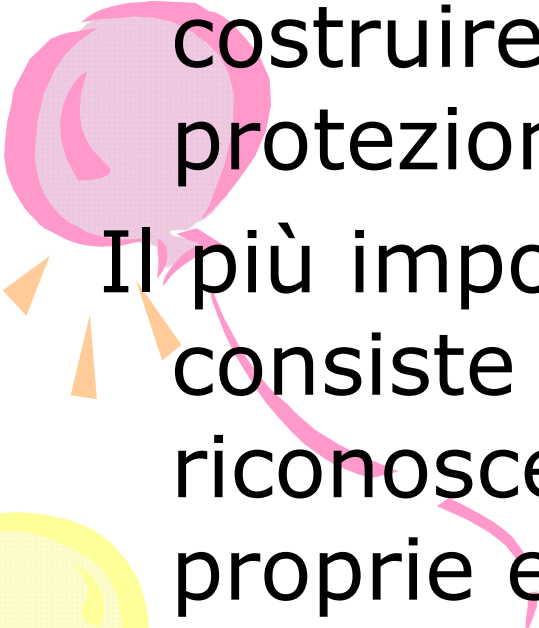
- Alto numero di richieste di counseling da parte dei ragazzi, degli insegnanti e dei genitori
- Apprezzata la possibilità di avere uno spazio di ascolto privilegiato
- Opportunità di attivare percorsi di educazione emotiva e relazionale all'interno delle classi

Aree di rischio






Per prevenire il disagio la strategia più opportuna ed efficace consiste nel costruire e promuovere i fattori di protezione.



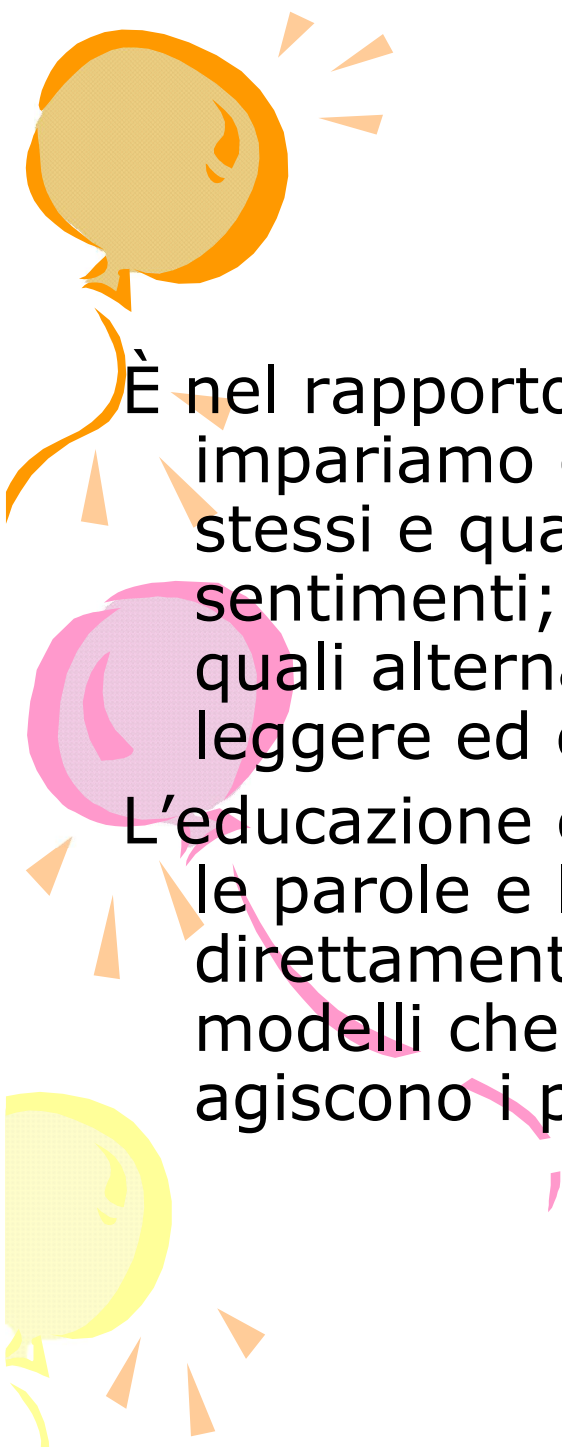
Il più importante fattore di protezione consiste nella capacità di riconoscere, modulare e gestire le proprie emozioni.






Intelligenza emotiva

- Consiste nella consapevolezza emotiva e nella capacità di padroneggiare i propri sentimenti
- Deriva dall'interazione tra il temperamento innato e le esperienze di interazione con gli altri che avvengono sin dalla nascita
- Da essa dipende il benessere psicologico e relazionale



È nel rapporto con gli altri significativi che impariamo come dobbiamo sentirci riguardo a noi stessi e quali saranno le reazioni altrui ai nostri sentimenti; che cosa pensare su tali sentimenti e quali alternative abbiamo per reagire; come leggere ed esprimere speranze e paure.

L'educazione emozionale opera non solo attraverso le parole e le azioni degli insegnanti indirizzate direttamente al ragazzo, ma anche attraverso i modelli che essi gli offrono mostrandogli come agiscono i propri sentimenti e le relazioni tra loro

The slide features three decorative balloons: an orange one at the top left, a pink one in the middle left, and a yellow one at the bottom left. Each balloon has a string and several small triangular flags trailing behind it. The text is positioned to the right of these balloons.

Test di autovalutazione dello stile educativo degli insegnanti

Di ogni affermazione indicare se
sembra vera o falsa sulla base delle
proprie emozioni

Se non si è sicuri indicare la scelta più
vicina a ciò che si prova

Esempi

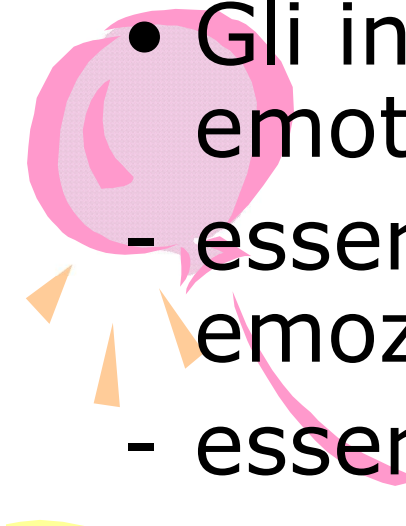
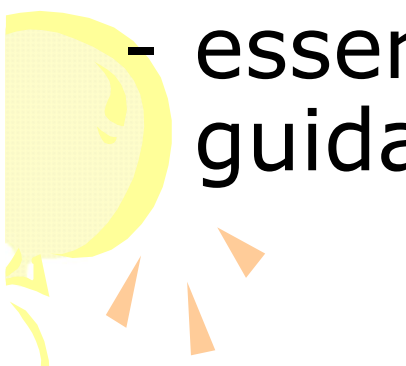
- Aiuto i miei alunni a superare la tristezza in fretta perché possano passare a cose migliori
- Quando un mio alunno fa il triste è proprio insopportabile
- Non c'è molto da fare per un alunno triste, se non cercare di offrirgli del conforto
- Quando un mio alunno è triste, gli faccio sentire che lo capisco

Esempi

- Penso che la collera vada bene finché la si tiene sotto controllo
- La collera non porta a nulla
- Se c'è una lezione da dare sulla collera, è che va benissimo esprimerla
- È importante cercare di capire che cosa abbia causato la collera di un alunno



Allenamento emotivo

- Chiave per crescere persone emotivamente intelligenti
 - Gli insegnanti per “allenare emotivamente” i ragazzi dovrebbero:
 - essere consapevoli delle proprie emozioni e di quelle dei propri alunni
 - essere capaci di empatizzare
 - essere in grado di rasserenarli e di guidarli
- 
- 

Adulti che non riescono a insegnare l'intelligenza emotiva

- **Noncuranti:** sminuiscono, ignorano o sottovalutano le emozioni negative dei ragazzi.
- **Censori:** criticano le espressioni di sentimenti negativi dei ragazzi e possono arrivare a rimproverarli o punirli per queste manifestazioni emotive

Effetti: i b. imparano a giudicare le proprie emozioni e possono credere che c'è qualcosa di sbagliato in loro se le provano

- **Lassisti:** accettano le emozioni dei ragazzi e si dimostrano empatici, ma non riescono a offrire loro una guida o a porre limiti al loro comportamento

Effetti: i r. non imparano a regolare le proprie emozioni

Allenatori emotivi

- Accettano le emozioni negative dei ragazzi come un fatto della vita e usano i momenti emozionali come opportunità per impartire lezioni di vita e costruire relazioni sempre più strette

Processo di allenamento emotivo 5 fasi

- 1) essere **consapevoli dell'emozione** del ragazzo
- 2) riconoscere in quell'emozione un'**opportunità** di intimità e insegnamento
- 3) ascoltare con **empatia** e convalidare i sentimenti del ragazzo
- 4) aiutare il ragazzo a trovare le parole per **definire** le emozioni che sta provando
- 5) porre dei **limiti** mentre esplora le **strategie** per risolvere il problema in questione

L'ASCOLTO ATTIVO

FASE 1 Essere consapevoli delle proprie emozioni

FASE 2 Essere consapevoli delle emozioni dei bambini e riconoscere nell'emozione (anche negativa) un'opportunità di intimità e di insegnamento

FASE 3 Ascoltare con empatia e convalidare i sentimenti del bambino

FASE 4 Aiutare il bambino a trovare le parole per definire le emozioni che prova

FASE 5 Porre dei limiti (se necessario) all'espressione non costruttiva dell'emozione: tutti i sentimenti e tutti i desideri sono accettabili, ma non tutti i comportamenti lo sono → sistema di regole



L'ASCOLTO ATTIVO

FASE 6 Aiutare il bambino a risolvere il problema

- definire il problema e identificare gli obiettivi
- pensare a soluzioni possibili
- valutare le soluzioni proposte
- aiutare il bambino a scegliere una soluzione e a metterla in pratica
- verificare il raggiungimento degli obiettivi e rinforzare l'atteggiamento costruttivo del bambino

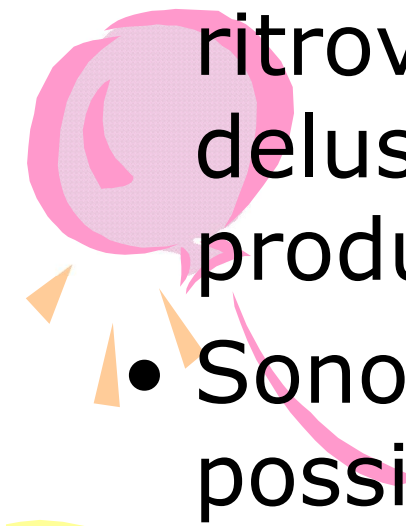



Effetti dell'allenamento emotivo sui ragazzi (1)

- Migliore salute fisica
 - Migliori risultati scolastici
 - Migliori rapporti con gli amici
 - Minori problemi comportamentali
 - Minori reazioni violente
 - Minor numero di sensazioni negative e maggior numero di positive
- 
- 



Effetti dell'allenamento emotivo sui ragazzi (2)

- 
- 
- Quando si spaventano, sono tristi o si arrabbiano riescono meglio a ritrovare la calma, riprendersi dalle delusioni, perseverare nelle attività produttive
 - Sono più protetti nei confronti di possibili "traumi" emotivi (es. lutto, separazione dei genitori, ecc.)



Effetti dell'allenamento emotivo sui ragazzi (3)

- Sono meno a rischio di comportamenti antisociali, tossicodipendenza, inizio precoce di attività sessuale, suicidio adolescenziale

I ragazzi che vedono trascurati i loro bisogni emotivi

Non imparano che l'emozione ha uno scopo e che è possibile passare da un sentimento di intensa tensione, rabbia, paura a sensazioni di agio e protezione

→ Fanno esperienza dell'emozione negativa come di un buco nero di ansia, terrore e disperazione

→ Come risposta provano altra paura, collera, tristezza e possono diventare passivi e inespressivi, o perder il controllo o utilizzare l'espressione dell'emozione in modo strumentale per tenere ancorato a sé l'adulto


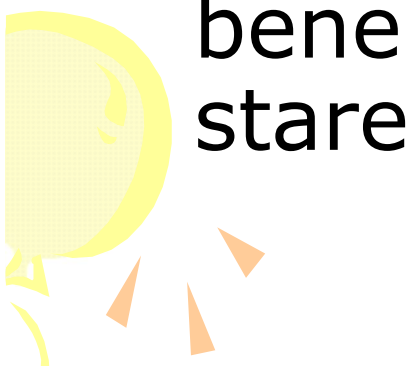


L'allenamento emotivo

- Non elimina tutti i conflitti scolastici (crea però un'intimità e un rispetto più profondi che rendono meno pesante affrontare i problemi)
- Non sostituisce una psicoterapia (nei casi in cui è necessaria)
- Non significa porre fine alla disciplina (anzi il legame emotivo rende gli interventi educativi più efficaci)


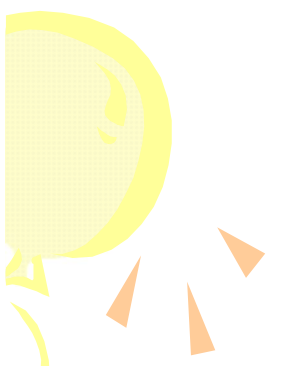


Perché le emozioni sono importanti?

- Perché stabiliscono degli scopi e ci preparano all'azione per raggiungerli
 - Perché si sono evolute per garantirci la sopravvivenza
 - Perché ci aiutano a decidere
 - Perché ci motivano a ripetere quei comportamenti che ci fanno stare bene e a evitare quelli che ci fanno stare male
- 
- 

An orange balloon with a string and a small flame at the top, floating in the upper left corner.

Perché le emozioni sono importanti?

- Perché ci informano sulle nostre reazioni agli eventi
 - Perché trasmettono agli altri informazioni riguardo alle nostre intenzioni o alla nostra prontezza a reagire
- 
- A pink balloon with a string and a small flame at the top, floating in the middle left area.
- 
- A yellow balloon with a string and a small flame at the top, floating in the lower left corner.

La tristezza

- Garantisce il ritiro e la richiesta di aiuto
- Rallenta la nostra attività e ci induce a cercare l'isolamento e a chiudere il mondo fuori
- Ci porta a piangere, aumentando la possibilità di ricevere conforto da se stessi e dagli altri
- Ci informa che sentiamo di aver perso qualcosa o qualcuno di importante

La rabbia

- Garantisce la gestione dei confini
- Ci spinge contro un antagonista o qualcosa di disturbante
- Ci fa sentire pieni di energia per combattere
- Se ne siamo consapevoli possiamo analizzare le nostre valutazioni degli eventi e capire quali bisogni non sentiamo rispettati
- Se la esprimiamo in maniera assertiva gli altri ci rispettano maggiormente

La paura

- Ci avverte del pericolo e ci prepara alla fuga, anche attraverso risposte fisiologiche e motorie appropriate
- Ci porta a ritirarci da qualcosa avvertito come minaccioso aumentando la nostra possibilità di fuggirne
- Se ne siamo consapevoli possiamo analizzare le nostre valutazioni degli eventi e capire da cosa ci sentiamo minacciati
- Comunica agli altri che abbiamo bisogno di essere rassicurati

La gioia

- Garantisce la cooperazione
- Migliora la vita e favorisce la ricerca delle situazioni che la generano, come il contatto con la figura di attaccamento o le situazioni di padronanza
- Aiuta a prendere le decisioni
- Sostiene l'apertura di sé e l'avvicinamento

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons in orange, pink, and yellow, each with a string and several small triangles floating around them.

L'educazione razionale emotiva

- Metodo per l'allenamento emotivo che può essere utilizzabile a scuola a più livelli:
 1. La sua conoscenza può aiutare l'insegnante a gestire lo stress (soprattutto quando in classe ci sono alunni con comportamenti difficili da gestire)
 2. Applicazione incidentale sfruttando le occasioni che si presentano in classe (es. ascolto attivo o gestione dei conflitti)
 3. Percorso strutturato rivolto ai ragazzi utile per prevenire varie forme di disagio e come strategia antibullismo



SCOPI DELL'EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

- Preventivo: ridurre l'insorgere di stati d'animo eccessivamente negativi e facilitare il potenziamento di emozioni positive
- No modellare le emozioni dei ragazzi secondo i propri schemi ma permettergli di autoregolare le proprie emozioni



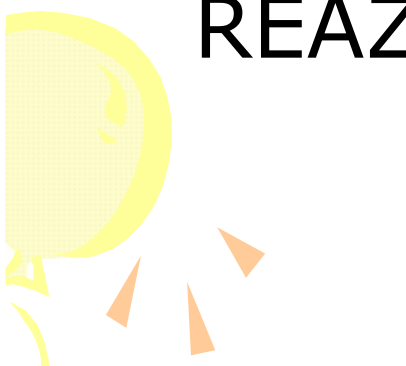
ASSUNTO DI BASE

- **CONCEZIONE ERRONEA DELLE EMOZIONI**



EVENTO → REAZIONE EMOTIVA

- **CONCEZIONE CORRETTA**



EVENTO (A) → PENSIERI (B) →
REAZIONE EMOTIVA (C)

Come ci sentiamo dipende spesso ciò che pensiamo e non da quello che ci succede...

B

Ecco tutti gli esercizi fatti
fino a oggi non sono serviti a
niente.
SONO UN BUONO A
NULLA

☹️
arrabbiato
e triste

C

Luca è alla lavagna, l'insegnante gli ha chiesto
di risolvere un'equazione.

Luca scrive un risultato non corretto e
Roberto dalla prima fila scoppia a ridere.

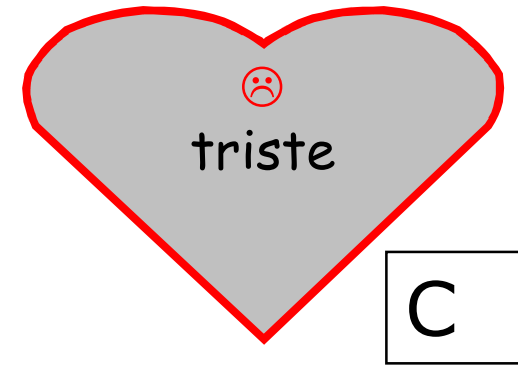
A

È una svista
capita a tutti
IO SONO BRAVO IN
MATEMATICA

😊
sereno

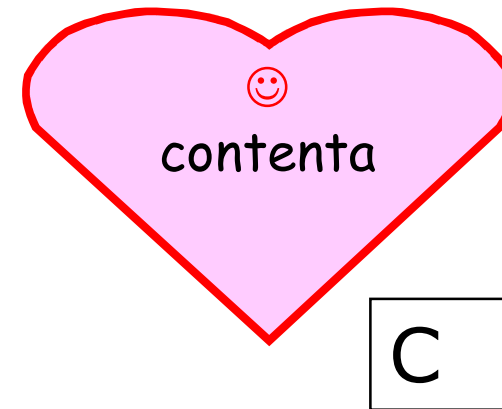
B


C




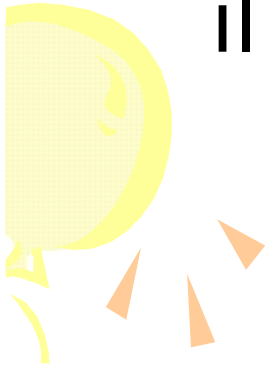
Francesca sta camminando per la strada. Passa davanti a due ragazze che la guardano e poi iniziano a bisbigliare tra di loro

A




- 
- Se al punto B prevalgono distorsioni della realtà o valutazioni esagerate o assolutistiche ne deriverà al punto C una reazione emotiva disturbata.

- 
- Si definiscono irrazionali quei pensieri che provocano eccessiva sofferenza emotiva e che ostacolano il conseguimento dei propri obiettivi.



INTERVENTO SULLE EMOZIONI

- 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
- 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

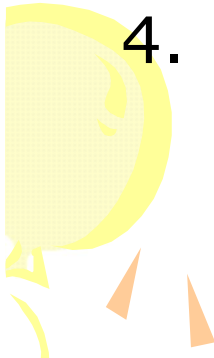
- 
- Per poter applicare questo intervento è indispensabile che l'adulto abbia acquisito una certa padronanza in tale abilità. Risulta quindi necessaria un'autorieducazione razionale-emotiva in 4 fasi:



1. Individuazione delle proprie reazioni emotive inadeguate

2. Individuazione dei propri modi di pensare abituali

3. Correzione e trasformazione dei pensieri irrazionali



4. Pratica di nuovi modi di pensare più adeguati -> sperimentazione di nuove reazioni emotive e comportamentali

I NOSTRI PENSIERI

Durante tutto l'arco della giornata **parliamo con noi stessi** senza quasi rendercene conto.

Parliamo con noi stessi per commentare quello che ci sta succedendo.

Per ricordare qualcosa che è successo in passato.

Per immaginare che cosa potrebbe accadere nel futuro.

Questo parlare con noi stessi si chiama

dialogo interiore

Il dialogo interiore è la causa principale di ciò che proviamo, delle nostre emozioni



Pensieri automatici

- Alcuni nostri pensieri sono stati praticati così frequentemente da diventare automatici.
- Questo rende:
 - difficile individuare ciò che pensiamo in certe situazioni
 - Abbiamo l'impressione di aver reagito emotivamente senza nessun pensiero



Pensieri come forma di comportamento

- Tendiamo a considerare certi pensieri parte della nostra natura.
- In realtà il modo di pensare si acquisisce attraverso l'esperienza.
- Cambiare modo di pensare è come cambiare certe abitudini.
- Utile sforzarsi di cambiare i modi di pensare che ci portano frequentemente a reazioni emotive spiacevoli molto intense.

Un'insegnante viene pesantemente criticata durante un consiglio di classe

**PENSIERI CHE PORTANO A FORTI EMOZIONI
NEGATIVE**

Tutti penseranno che non
so fare bene il mio lavoro

Non sopporto che mi si
dicano certe cose

E' terribile!!

Come si permettono!

Sono un fallimento!!

Non devono
assolutamente trattarmi in
questo modo

ANSIA DEPRESSIONE

RABBIA



PENSIERI CHE RIDUCONO LA TENSIONE EMOTIVA

Quello che mi hanno detto è ingiusto!!! Trovo fastidioso sentirmi dire queste cose ma sono solo opinioni! Non è successo niente di irreparabile!


Tutto questo è sgradevole ma pur sempre sopportabile!

Preferirei non essere trattata in questo modo. Non mi piace il loro comportamento ma sono pur sempre esseri umani, non sta scritto da nessuna parte che il loro comportamento debba essere sempre gradevole!!



IRRITAZIONE-FASTIDIO



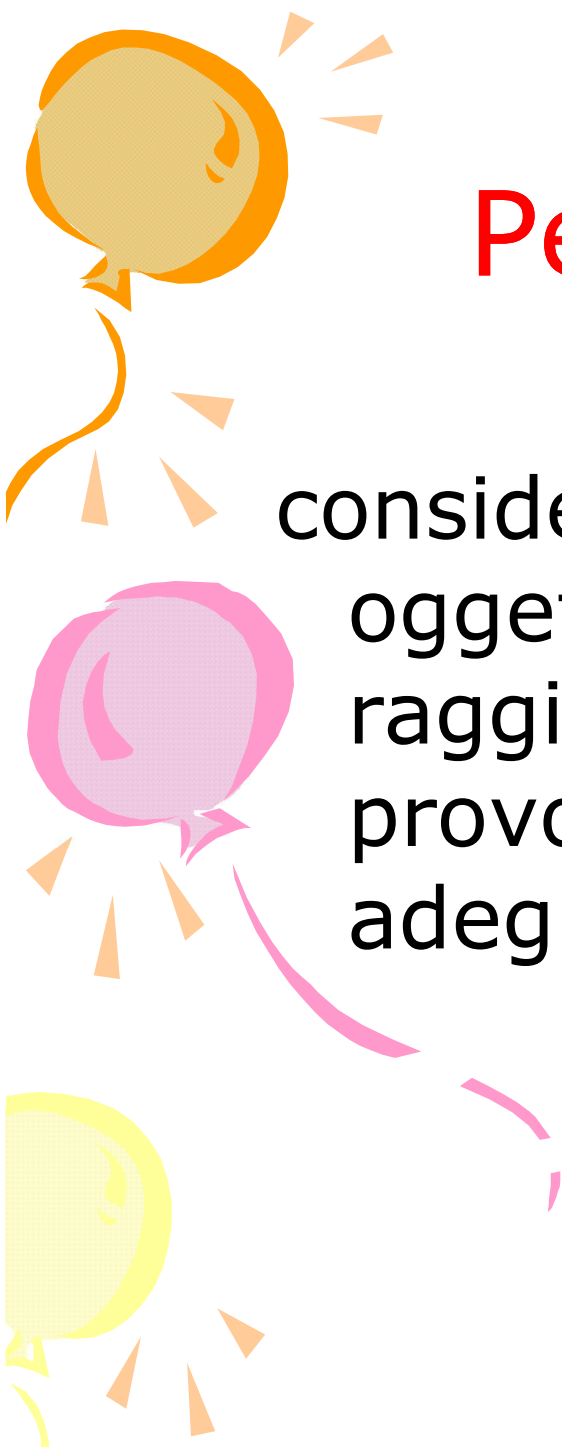
- 
- Nell'ultimo caso, non essendo sconvolta, l'insegnante ha maggiori probabilità di affrontare con lucidità la situazione e superare i dissidi evitando un crescendo di aggressività!



Costruire l'ABC delle proprie emozioni

- Suddividere le proprie esperienze in 3 parti:
 - A. **la situazione attivante** da cui ha inizio l'episodio emotivo (importante separare l'evento dalle valutazioni e interpretazioni che lo riguardano)
 - B. **i pensieri** con cui commentiamo le situazioni (importante identificare eventuali pensieri irrazionali)
 - C. **la reazione emotiva**

Pensieri razionali



considerazioni realistiche e
oggettive che aiutano a
raggiungere i propri scopi e
provocano reazioni emotive
adeguate


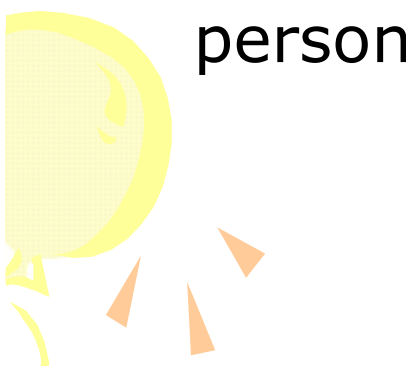


Pensieri irrazionali

Considerazioni irrealistiche, esagerate che ostacolano il conseguimento dei propri scopi e provocano reazioni emotive eccessive sia come intensità sia come durata



Categorie principali di pensieri irrazionali

- DOVERIZZAZIONI o USO ASSOLUTISTICO DEL VERBO DOVERE (es. "Io devo assolutamente, tu devi assolutamente, gli altri (le cose) devono assolutamente.."). Errore considerare esigenza assoluta ciò che è preferibile!
 - ESPRESSIONI DI INSOPPORTABILITA', INTOLLERANZA (es. "Non tollero che, è insopportabile,..."). Aspetto sgradevole di eventi o persone vengono ingigantiti.
- 
- 



Categorie principali di pensieri irrazionali

- VALUTAZIONI GLOBALI SU SE STESSI E GLI ALTRI (es. "Non valgo niente!, Sei uno stupido!, Sei una carogna! Sono un verme!..."). Errore giudicare una persona globalmente partendo da uno o pochi comportamenti.
- PENSIERI CATASTROFIZZANTI (es. "E' tremendo!! Sarebbe terribile!!!.."). Errore considerare eventi spiacevoli e fastidiosi come terribili e orrendi!!



Categorie principali di pensieri irrazionali

- **INDISPENSABILITA' E BISOGNI ASSOLUTI** (es. "Bisogna assolutamente!!, Non si può vivere senza!!,..). Errore considerare un bisogno assoluto ciò che sarebbe solo preferibile.

Come eliminare i pensieri che creano problemi: la messa in discussione delle convinzioni irrazionali

ARGOMENTAZIONI UTILI PER AFFRONTARE I PENSIERI IRRAZIONALI:

- DOVERIZZAZIONI: "Perché le cose devono andare come voglio io????, Perché devo assolutamente fare questa cosa??? Sarebbe bene, preferibile, bello.. ma questo non vuol dire che deve per forza andare così!!"
- INSOPPORTABILITA': "Come faccio a dimostrare che è insopportabile?! Al massimo si tratta di una cosa molto fastidiosa o dolorosa ma alla quale si può sempre sopravvivere"

Come eliminare i pensieri che creano problemi: la messa in discussione delle convinzioni irrazionali

ARGOMENTAZIONI UTILI PER AFFRONTARE I PENSIERI IRRAZIONALI:

- VALUTAZIONI GLOBALI: "Posso giudicare il comportamento ma non la persona! Le persone sono qualcosa di diverso e più complesso della somma dei loro comportamenti. Gli esseri umano, finché sono vivi, possono sempre cambiare!"
- CATASTROFIZZAZIONI: "Qual è la cosa peggiore che può succedere?? Se succedesse sarebbe davvero la fine del mondo??? Sarebbe molto spiacevole ma può essere superato"

Come eliminare i pensieri che creano problemi: la messa in discussione delle convinzioni irrazionali

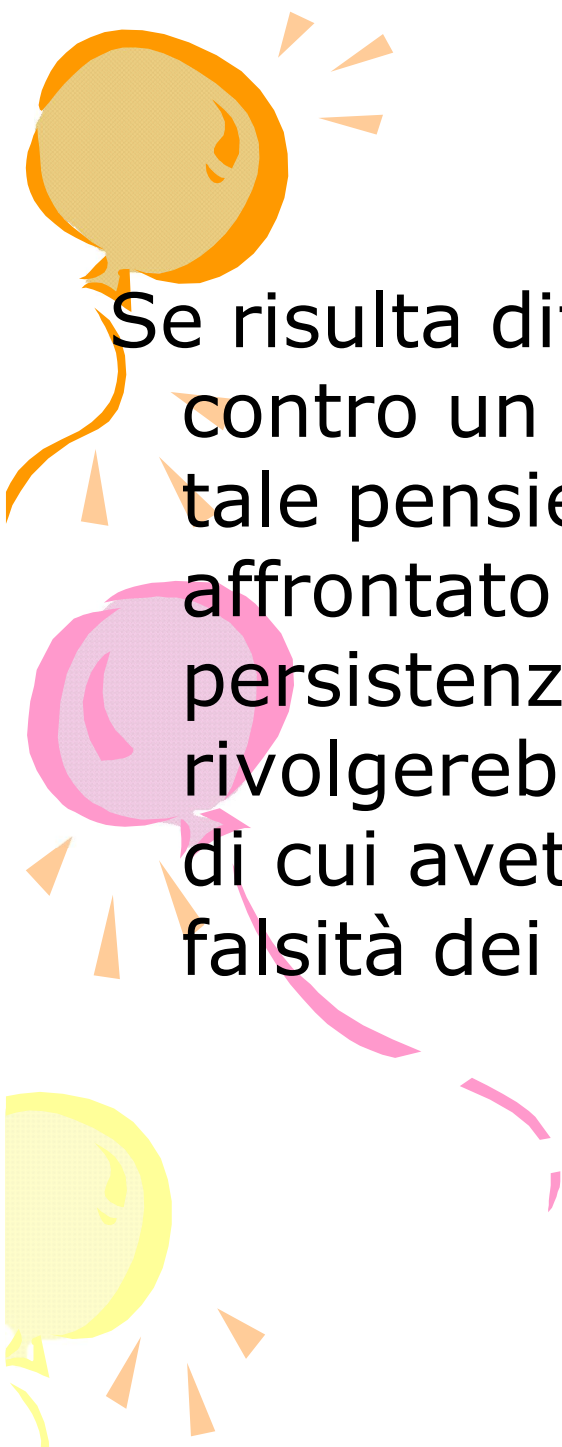
ARGOMENTAZIONI UTILI PER AFFRONTARE I PENSIERI IRRAZIONALI:

- **INDISPENSABILITA', BISOGNI ASSOLUTI:**
"Certe cose sono belle, ci rendono la vita più gradevole ma non sono indispensabili. Posso non avere certe cose e vivere lo stesso anche se un po' meno bene".

Come eliminare i pensieri che creano problemi: la messa in discussione delle convinzioni irrazionali

REGOLE DA SEGUIRE PER AFFRONTARE I PENSIERI IRRAZIONALI:

1. Essere convincenti e insistenti
2. Attaccare i pensieri e non l'emozione
3. Utilizzare argomentazioni realistiche e non false risposte consolatorie ("La vita è bella! In fin dei conti non è molto importante, Tutto si sistemerà per il meglio! Non era poi così interessante!")
4. Affrontare tutti gli elementi irrazionali presenti in un pensiero (es. "Devo ottenere ad ogni costo il suo affetto e se non lo ottenessi sarebbe terribile!")



Se risulta difficile trovare argomentazioni contro un pensiero irrazionale significa che tale pensiero è molto radicato e va affrontato con maggiore energia e persistenza. Immaginate come si rivolgerebbe a voi qualcuno che stimate e di cui avete fiducia per convincervi della falsità dei vostri pensieri

Il processo di ristrutturazione cognitiva

A: succede qualcosa di spiacevole

B: ci pensi sopra in modo irrazionale

C: provi un'emozione spiacevole molto forte

D: metti in discussione i pensieri irrazionali

E: cominci a pensare in modo razionale e a provare un'emozione adeguata