

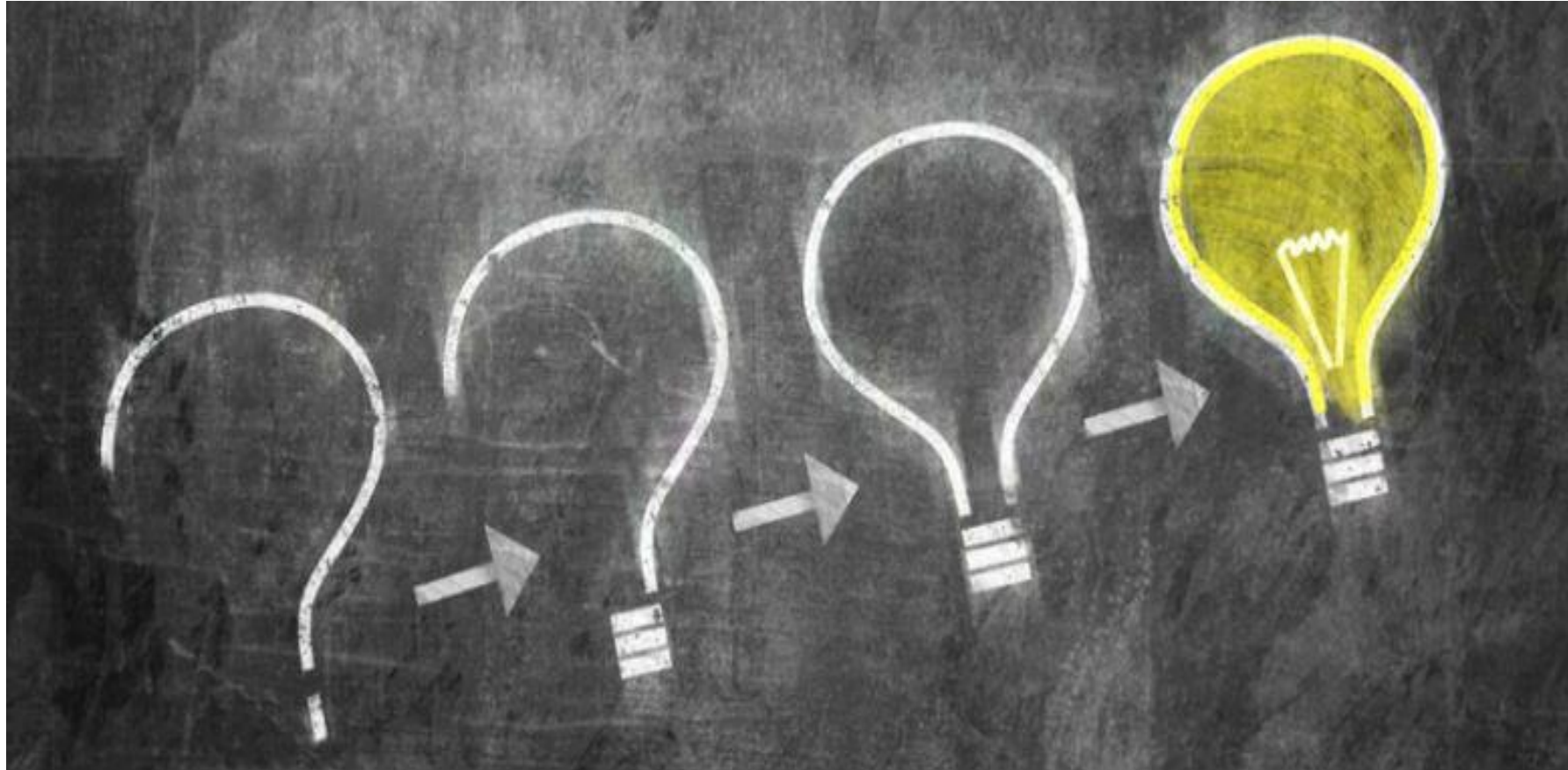
A SCUOLA SERENAMENTE

CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI

TODI - 2018

DOTT.SSA FEDERICA CITAREI

RICAPITOLANDO...



EMOZIONI

Filastrocca delle emozioni
per bambini allegri o musoni.

Se son triste una lacrima scende,
ma se esce il sole il sorriso splende.

Braccia conserte se sono arrabbiato,
ma se ho paura trattengo il fiato.

Spalanco gli occhi sorpreso mi sento,
poi con gli amici gioco contento.

Le provan tutti queste emozioni,
adulti, bambini, allegri o musoni.

E per finire la filastrocca
fare un giro ora mi tocca

Batto le mani,

faccio un saltino

e qui concludo con un inchino.



RABBIA

Sono tutto arrabbiato,
Cosa mai mi è capitato?
Ho il faccìn tutto rosso,
e mi sento un po' scosso.

Pesto i piedi per terra
e vorrei far la guerra.

Sento tutti nemici
anche i miei cari amici:
non ci voglio parlare
e nemmeno giocare.



Il pancino mi duole
e mangiar lui non vuole,
neppure un boccone
neanche per colazione.

Son tutto nervoso
e mi sento furioso,
una bomba che scoppia
un tornado che soffia,
un vulcano che erutta
un' onda che spruzza.

RABBIA

Come faccio a calmarmi?

Io vorrei rilassarmi!

Ho bisogno di urlare,

di correr e saltare,

di una parola d'amore,

di un abbraccio dal cuore.

Questo è quello che mi aiuta

e la rabbia tramuta

in una pace tranquilla

in una calma che brilla!



PAURA

Mamma mia che spavento!
Sto tremando come il vento,
sono pallido e son bianco
sono proprio molto stanco.
Ho sentito un gran baccano
e son saltato sul divano.

Chissà cosa mai sarà
quel frastuono che è di là?!
Un fantasma, un mostro blu
o un ragno che vien giù?



Un tremendo temporale
o un alieno che fa male?
Che paura! Che terrore,
sto piangendo per l'orrore.
Non ho voce per parlare
e nemmeno per urlare.
Ma che sbaglio madornale!
Che abbaglio micidiale:
né un fantasma né un ragnetto
né un mostro poveretto.

PAURA

Solo un vaso tutto rotto
ed un grande quarantotto:
alla mia mamma dalla mano
è scivolato piano piano,
quel bel vaso arancione
in frantumi sul balcone.
Non dovevo aver paura
la mia casa è ben sicura.
Nessun mostro o fantasma
ci viene a far la nanna:

loro abitan lontano
e a quest'ora russan piano,
coricati nei lettini
sognando topolini.
Ogni mamma sta cullando
e il suo bimbo rassicurando:
che sia mostro, alieno
o umano un ragnetto o un marziano!



TRISTEZZA

Che terribile magone
sento qui un gran groppone,
ben nascosto dentro un fosso.
Il mio cuore ha un gran fardello
e niente sembra tanto bello:
né giocare o disegnar
né cantar o raccontar.
Solo e triste e disperato
io mi sento abbandonato.
Dagli occhietti scendon giù
lacrimoni sempre più.
Col nasin tutto colante



è un tirar su ogni istante.
Ma che brutta la tristezza!
Che se ne vada via in fretta!
Ho bisogno di un abbraccio,
e sapere che io piaccio,
un bacione sulla guancia
e tante coccole sulla pancia.
Chi mi dà una carezza
per mandar via la tristezza?
Il magone se ne va
e il mio sorriso tornerà!

GIOIA

Sono felice e contento
e ora so che cosa sento:
la mia bocca è all'insù,
il mio cuor batte di più
Salto, corro e sgambetto
e quasi quasi scoppia il petto.
Ho un sorriso a mezza luna
ed è proprio una fortuna.
La mia mamma e gli amici
vorrei far tanto felici,
perché niente è più gioioso
di un dì così festoso.
Rido e canto, ma cos'è?



Son contento, ma perché?
Di motivi ne ho un milione
e il mio cuore è in confusione.
Son felice e son contento
e di questo non mi pento.
"Devi stare un po' tranquillo
e non saltare come un grillo!"
Io so che lei ha ragione
ma son tutto un'emozione
"Un bel respiro devi fare
e la tua gioia raccontare"
Così mi dice la mia mamma
e ben presto torna la calma.

UNA PICCOLA GALASSIA

*La classe è come una piccola galassia piena di stelle!
Le stelle rappresentano ogni piccola sfumatura emotiva
e comportamentale che va a formare la costellazione.*

Ecco, ogni alunno è una costellazione.

In ogni alunno, come in ogni costellazione, risiede la differenza.

La differenza è il valore aggiunto e non il problema.

*Quando si lavora nella galassia-classe non basta porre l'attenzione sull'apprendimento,
molto più saliente risulta considerare il modo di apprendere.*

Come apprende un bambino arrabbiato?

Come apprende una bambina triste?

Come apprende una ragazza ansiosa?

Ma non solo!

UNA PICCOLA GALASSIA

Da cos'è dovuto quel problema che si trasforma in comportamento-problema?

Ciò che fa parte dello studente, problematiche comprese, è competenza della scuola, contesto principe nel quale egli passa gran parte del tempo di ogni singola giornata.

Non solo, della scuola fanno parte le ore di studio, le domande dei parenti sul percorso, le notti prima delle prove e le preoccupazioni connesse.

La scuola è molto più della scuola!

La scuola ha a che fare con le emozioni: le emozioni a scuola.

(M. Turrini)

COSA SONO
LE EMOZIONI?



EMOZIONI

***Ognuno sa
che cosa sia un'emozione
finché non gli viene chiesto
di darne una definizione.***

(Fehr, Russell, 1984)

EMOZIONI

Reazioni affettive di breve durata ad uno stimolo dovute alla **valutazione** dello stimolo stesso, che includono:

- aspetti cognitivi,
- vissuti e sensazioni interne, '*feelings*',
- reazioni somatico-viscerali,
- tratti e comportamenti espressivi,
- azioni o tendenze all'azione o disposizioni all'azione.

EMOZIONI PRIMARIE

Le emozioni primarie o di base sono:

- ❖ **Gioia**, emozione positiva di chi ritiene *soddisfatti* tutti i propri desideri;
- ❖ **Tristezza**, si origina a seguito di una *perdita* o da uno scopo non raggiunto;
- ❖ **Rabbia**, generata dalla *frustrazione* che si può manifestare attraverso l'aggressività;

EMOZIONI PRIMARIE

- ❖ **Paura**, emozione dominata dall'istinto che ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto ad una situazione pericolosa;
- ❖ **Sorpresa**, si origina da un evento inaspettato;
- ❖ **Disgusto**, risposta repulsiva.

Queste sono emozioni **innate** e sono riscontrabili in qualsiasi popolazione, per questo sono definite primarie ovvero **universali**.

EMOZIONI SECONDARIE

Le **emozioni secondarie** si originano dalla combinazione delle emozioni primarie e si sviluppano con la crescita dell'individuo e l'interazione sociale. Alcune di esse sono:

- **Invidia**, stato emozionale in cui un soggetto sente un forte desiderio di avere ciò che l'altro possiede;
- **Vergogna**, reazione emotiva che si prova in conseguenza alla trasgressione di regole sociali o morali;
- **Gelosia**, stato emotivo che deriva dalla paura di perdere qualcosa che appartiene già al soggetto;

EMOZIONI SECONDARIE

- **Perdono**, sostituzione delle emozioni negative che seguono un'offesa percepita con delle emozioni positive;
- **Nostalgia**, stato di malessere causato da un acuto desiderio di un luogo lontano, di una cosa o di una persona assente o perduta, di una situazione finita che si vorrebbe rivivere;
- **Delusione**, stato d'animo di tristezza provocato dalla constatazione che le aspettative non hanno riscontro nella realtà.

Queste emozioni sono più **complesse** e hanno bisogno di più elementi esterni o pensieri eterogenei per essere attivate.

GIOIA



Si prova quando un desiderio, un'aspettativa o un bisogno sono stati soddisfatti, o un problema è stato risolto. È l'eccitazione dell'appagamento e della soddisfazione

Reazioni somato-viscerali: leggerezza, sorriso...a volte pianto, aumento dell'energia (attivazione), senso di appagamento.

Disposizioni all'azione: fantasticare, progettare, costruire sul guadagnato, investire su altro.



TRISTEZZA

Si sperimenta quando si valuta che si è perso irrimediabilmente qualcosa di caro e/o non si è realizzato ciò che ci si aspettava.

Il soggetto triste *perde energie ed entusiasmo* per le attività che prima le piacevano e tende ad *isolarsi*.

Postura: ricurva e di chiusura.

Mimica facciale: fronte corrugata, labbra piegate e sguardo perso nel vuoto.



TRISTEZZA

Agiti comportamentali: crisi di pianto, passività, anedonia, carenza di appetito e a volte insonnia.

Continue lamentele e recriminazioni rivolte verso se stesso.

Una persona triste non ha più mordente sia da un punto di vista relazionale sia sociale, preferisce la solitudine in cui continua a pensare e ripensare a quello che ha perso.

L'intensità emotiva varia in base all'importanza data all'oggetto perso.

TRISTEZZA

La tristezza mette un freno al nostro interesse per le distrazioni e i piaceri, fissa l'attenzione su ciò che abbiamo perduto, e - almeno per il momento - ci sottrae l'energia per intraprendere nuove imprese. In breve, essa instaura una sorta di ritiro riflessivo dalle occupazioni frenetiche della vita, lasciandoci in uno stato di sospensione che ci consente di elaborare il lutto per la perdita, di meditare sul suo significato, di adeguarci psicologicamente ad essa e, infine, di fare nuovi progetti che ci consentiranno di sopravvivere.



Goleman, 1995



RABBIA

Si sperimenta quando si valuta che si è subito un **torto ingiusto**.

È provocata da una moltitudine di eventi, che hanno in comune il far sentire il soggetto aggredito.

L'evento dà origine ad una reazione: l'organismo si attiva e mette a disposizione energia, il soggetto si sente pronto a difendersi, ad attaccare, ad aggredire per riportare il giusto equilibrio e non lasciarsi sopraffare dal torto.

RABBIA

Le persone tendono a sostituire l'impulso che percepiscono di aggredire fisicamente, con un'aggressione verbale oppure evitando la relazione con l'altro.

Il corpo arrabbiato si esprime protraendosi in avanti con modalità minacciose, il tono muscolare è in tensione ed il viso è rosso.





PAURA

Si sperimenta quando si valuta che ci sia un **pericolo** o una **minaccia**.

In termini di tendenza all'azione e corrispettivi fisiologici-comportamentali, la risposta **fight-or-flight** (attacco-fuga) è la prima reazione automatica che si utilizza quando si sperimenta paura.

Lo scopo è quello di **difendersi** o di scappare dalla situazione pericolosa.

PAURA

Modificazioni fisiologiche: respiro veloce, tachicardia, tensione muscolare e sudorazione.

Posizione difensiva di chiusura, tende a inclinarsi all'indietro, a indietreggiare.

Il tono muscolare si irrigidisce e il movimento diventa incerto, a scatti e pronto alla fuga.



VERGOGNA

Si sperimenta quando ci si rende conto di aver agito o parlato in maniera riprovevole o disonorevole.

Modificazioni fisiologiche: respiro veloce, tachicardia, sudorazione, salivazione ridotta, tremore, rossore del volto.

Posizione dimessa, di sottomissione e resa, tendenza ad abbassare il capo e lo sguardo.

Disposizione all'azione: voler «sprofondare»

STATO D'ANIMO

Lo **stato d'animo** è una modalità affettiva *più duratura, stabile, complessa e ricca di aspetti cognitivi e valutativi*, spesso senza la presenza di oggetti esterni o interni che stimolano direttamente emozioni specifiche.

Si può considerare come sinonimo di **umore**.

RUMORE EMOZIONALE

*Proprio come nella mente
esiste un costante mormorio di fondo di pensieri,
c'è anche un incessante rumore emozionale;
se chiamate qualcuno
alle sei di mattina o alle sette di sera,
lo troverete sempre nell'uno
o nell'altro stato d'animo.*

(Goleman)

EMOZIONI A SCUOLA

La scuola è il luogo dove i bambini
instaurano **relazioni**,
dove vivono **emozioni e sentimenti**;
è qui che trasmettono paura, rabbia, imbarazzo,
tristezza, felicità o esprimono affetto con un gesto.

EMOZIONI A SCUOLA

È nella vita quotidiana scolastica
che gli alunni vivono stati d'animo e sensazioni
che possono essere tra loro
anche molto discordanti.
Possono **associare** la scuola
a emozioni negative.

EMOZIONI A SCUOLA

Per percepire positivamente l'ambiente
scolastico

è necessario starci bene:

creare a scuola **benessere emotivo**

ha lo scopo di diffondere

un clima sereno

per facilitare l'apprendimento,

sviluppare la solidarietà

e curare la formazione di tutti.

(Polito, 2005)

EMOZIONI A SCUOLA

Creare **benessere a scuola** significa:

- ❖ potenziare **l'autostima**
- ❖ renderli pronti ad affrontare le **frustrazioni**
 - ❖ **coinvolgerli** nelle scelte didattiche
 - ❖ offrire **percorsi personalizzati**
- ❖ fornire strategie di apprendimento **adeguate.**

Creare benessere emotivo vuol dire favorire i processi di apprendimento.

EMOZIONI A SCUOLA

L'apprendimento e la crescita sono processi connessi alla sfera relazionale e affettiva.

Successi e insuccessi scolastici

possono generare vissuti caratterizzati da

gioia, soddisfazione, orgoglio,

ma anche da frustrazione, rabbia, tristezza e angoscia.

A loro volta gli stati d'animo e le emozioni

influenzano direttamente i

processi di apprendimento scolastico.

EMOZIONI A SCUOLA

La scuola si confronta costantemente con questi aspetti fondamentali legati alla crescita e allo sviluppo degli alunni.

La scuola è un luogo di relazioni ed è proprio in questo scambio che nascono i vari aspetti dell'affettività e si creano i presupposti per gli apprendimenti.

EMOZIONI A SCUOLA

Per favorire la socializzazione e l'apprendimento è fondamentale creare in classe un ambiente emotivo accogliente.

È ben difficile insegnare quando gli alunni non sanno stare insieme, non sono in grado di collaborare in gruppo e non rispettano le regole della convivenza.

Al contrario se si instaura un clima accogliente in classe si può favorire l'apprendimento e lo sviluppo cognitivo ed emotivo dei bambini.

(Polito, 2003)

EMOZIONI A SCUOLA

Lavorare per un obiettivo comune ed essere gratificati per questo favorisce la coesione sociale, motiva gli alunni ad aiutarsi reciprocamente e aumenta il loro rendimento scolastico.

È attraverso le interazioni che i bambini:

- potenziano le loro abilità di elaborazione mentale
 - arricchiscono i propri schemi cognitivi
- comprendono in modo più approfondito i contenuti.

LIFE SKILLS EDUCATION IN SCHOOLS

Nel 1993 l'OMS ha pubblicato il Documento
"life skills education in schools".

Si tratta di "competenze sociali e relazionali che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace le varie situazioni; di rapportarsi con autostima a se stessi, con fiducia agli altri e alla più ampia comunità (dalla famiglia, alla scuola, al gruppo degli amici e conoscenti, alla società di appartenenza, ecc).

La mancanza di tali skills socio-emotive può causare in particolare nei ragazzi e nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta a stress".

LIFE SKILLS EDUCATION IN SCHOOLS

- 1. Decision making** (*capacità di prendere decisioni*): competenza che aiuta ad affrontare in maniera costruttiva le decisioni. Capacità di elaborare attivamente il processo decisionale valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili.
- 2. Problem solving** (*capacità di risolvere i problemi*): permette di affrontare i problemi della vita in modo costruttivo.

LIFE SKILLS EDUCATION IN SCHOOLS

- 3. Pensiero creativo:** capacità tramite cui si è in grado di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni. Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette, a rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni di vita quotidiana.
- 4. Pensiero critico:** abilità di analizzare le informazioni e le esperienze in modo obiettivo. Aiuta a riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti.

LIFE SKILLS EDUCATION IN SCHOOLS

5. **Comunicazione efficace:** sapersi esprimere con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni. Capacità di manifestare opinioni e desideri, bisogni e paure, esser capaci, in caso di necessità, di chiedere consiglio e aiuto.
6. **Capacità di relazioni interpersonali:** aiuta a mettersi in relazione e a interagire con gli altri in modo costruttivo e positivo. Aiuta a creare e mantenere relazioni significative.

LIFE SKILLS EDUCATION IN SCHOOLS

- 7. Autoconsapevolezza:** riconoscimento di sé, del proprio carattere, delle proprie forze e debolezze, dei propri desideri e delle proprie insofferenze. Prerequisito per la comunicazione efficace, per instaurare relazioni interpersonali e per sviluppare empatia.
- 8. Empatia:** capacità di immaginare come possa essere la vita per un'altra persona anche in situazioni con le quali non si ha familiarità. Aiuta a capire e accettare i "diversi" e migliorare le interazioni sociali.

LIFE SKILLS EDUCATION IN SCHOOLS

- 9. Gestione delle emozioni:** capacità di riconoscere le emozioni in se stessi e negli altri; la consapevolezza di come esse influenzino il comportamento in modo da gestirle efficacemente.
- 10. Gestione dello stress:** capacità di riconoscere le fonti di stress nella vita quotidiana, comprenderle e controllarle.

LIFE SKILLS EDUCATION IN SCHOOLS

In sintesi l'OMS, con la promozione nelle scuole e nelle istituzioni formative non istituzionali, delle life skills, avvia una strategia di **prevenzione** attraverso processi di istruzione e di formazione, assumendone il concetto di salute del singolo come "*stato di benessere psico-fisico e relazionale*" in continuo divenire.

EMOZIONI A SCUOLA

La prevenzione del disagio e la promozione della salute non devono essere esclusivamente affidati a esperti: gli interventi da attuare sono sempre più complessi e devono prevedere che la scuola con le proprie risorse si adoperi per attuarli.

(Marmocchi, Dall'Aglio, Zannini, 2004)

EMOZIONI A SCUOLA

Il docente deve dare la propria disponibilità a entrare in contatto con il mondo affettivo dei propri alunni e con i propri vissuti emotivi attivati da tale esperienza.

È necessario quindi che sia disposto a fare un'**autoriflessione** per comprendere che nell'educare alle emozioni può essere messa in gioco anche la propria affettività.

EMOZIONI A SCUOLA

È necessario avere una buona consapevolezza riguardo al proprio stile relazionale e affettivo, ai propri punti deboli e di forza e a come potrebbero giocare un ruolo nel percorso che si accinge ad intraprendere con la classe.

METODICHE D'INTERVENTO

Le metodiche d'intervento attraverso cui la scuola può agire sono:

- ▶ **informale**, si concretizza **quotidianamente** nell'interscambio scolastico tra docente e alunno. Si suddivide in tre ambiti di azione educativa: le *dinamiche di insegnamento-apprendimento*, la relazione di aiuto in *situazioni di forte attivazione emotiva e l'elaborazione nel gruppo di temi sensibili*.
- ▶ **formale**, tramite la pianificazione e realizzazione di **percorsi strutturati**. Riguarda i percorsi costituiti da una serie di attività finalizzate allo sviluppo delle specifiche competenze nell'ambito affettivo e relazionale.

METODICA INFORMALE

Le dinamiche dei processi di insegnamento-apprendimento

Ciò che avviene nei processi di insegnamento-apprendimento è affettivamente carico. La prima strategia è l'**attenzione e l'ascolto**. Dovete «sentire» le tonalità affettive degli alunni quando cercano di apprendere, sentire la loro ansia, il loro senso di impotenza o di soddisfazione e gioia, la loro rabbia per gli insuccessi, ecc.

Se vi sembra di non «sentire» abbastanza, chiedete con delicatezza.

Sarà un'attenzione che manderà un messaggio di cura affettivamente rilevante.

METODICA INFORMALE

Nelle dinamiche di insegnamento-apprendimento ci sono alcuni punti sensibili affettivamente, in cui prestare un ascolto più attento e attivo e in cui lavorare.

1. L'inizio dell'attività, in cui si deve comprendere

Un processo di apprendimento inizia con il confronto dell'alunno con qualche tipo di input, che deve essere decodificato e compreso a fondo. Ogni inizio di una situazione nuova crea la paura di non essere all'altezza delle difficoltà che si incontrano; c'è eccitazione, curiosità e speranza ma c'è anche un gran bisogno di ricevere aiuto.

METODICA INFORMALE

In queste fasi iniziali vi sono ottime occasioni di lavorare sulle varie dimensioni della vita affettiva, potete chiarire cosa fa sentire in ansia, il rapporto tra autoefficacia, comportamento e stato d'animo, ecc. Potete parlare di **affettività vera**, di quella che gli alunni staranno realmente **vivendo**.

Questa «verità» è ovviamente un pregio impagabile di questo prezioso lavoro educativo informale.

METODICA INFORMALE

2. Il cuore dell'apprendimento, in cui si elabora

Dopo aver compreso, si elabora, si connette, si confronta, si sceglie, si valuta, si decide, si crea il nuovo, si spinge la conoscenza un poco più in là.

In questa seconda fase si vivono molti stati affettivi:

ancora ansia e timore di non farcela, ma anche entusiasmo, euforia, senso di soddisfazione, ecc.

Una certa quantità di affettività aiuta molto il ricordo, la decisione, l'audacia di alcune scelte, la creatività.

METODICA INFORMALE

3. Il prodotto, in cui si esprime

Dopo aver elaborato, il prodotto dell'attività mentale prende una forma concreta e viene socializzato parlando, scrivendo, muovendosi, colorando, agendo. L'azione di chi apprende incontra il **feedback** dato spesso dall'adulto, che commenta, corregge, approva, condanna, ecc. In alcuni casi l'alunno attende con ansia il feedback, che lascerà un segno affettivo.

METODICA INFORMALE

Quando l'alunno ha finito e vi guarda, vi sta chiedendo un'assunzione di responsabilità diretta, sul piano dell'apprendimento e su quello della relazione affettiva. Mentre riceve il giusto feedback dovrebbe ricevere anche un **insegnamento affettivo** su come gestire il suo stato d'animo e la sua emozione.

METODICA INFORMALE

Un **feedback intenso** dal punto di vista affettivo lavora meglio, consolida meglio le tracce in memoria, rende più solido e profondo il processo mentale che ha portato a quell'azione.

Dunque aiuta ad apprendere.

METODICA INFORMALE

Per far conseguire ai propri studenti il successo formativo è necessario prendersi cura del loro vissuto emotivo e avere a cuore la loro autorealizzazione.

Significa entusiasmarli con la propria passione conoscitiva, incoraggiarli con la propria sensibilità, valorizzarli con la propria stima, agevolare il loro studio con esperienze di apprendimento appassionanti, significative, autentiche, sfidanti.

(Polito, 2005, p. 12)

METODICA INFORMALE

Educazione «incidentale» all'affettività nella relazione di aiuto in situazioni di crisi

Accade spesso che un alunno vada in crisi affettiva, sia quando le emozioni di base esplodono drammaticamente con i relativi comportamenti aggressivi o di rifiuto e fuga, sia quando particolari stati d'animo lo disturbano a livelli problematici (l'ansia, il rancore, la tristezza, ecc.).

METODICA INFORMALE

Le situazioni di crisi emotiva sono un'opportunità educativa. L'alunno in crisi, anche con il suo comportamento problematico sta chiedendo: «Fa' qualcosa di educativo!». Ma non è semplice e spesso siete travolti dalle vostre stesse emozioni. In quelle situazioni «vere», l'apprendimento incidentale che potete contribuire ad attivare lascerà un segno più profondo e duraturo. L'alunno sentirà che non avete paura delle emozioni, sue e vostre, anche forti. Sentirà che avete a cuore la sua vita affettiva, e per questo attivate la vostra.

METODICA INFORMALE

In una situazione carica dal punto di vista affettivo ci si può relazionare all'alunno seguendo alcuni passi educativi fondamentali.

1. Osservare, osservare, osservare i segni affettivi

Erickson riteneva che la competenza clinica più importante fosse proprio l'osservazione e questo è vero anche per l'insegnante, anche se in situazione di crisi deve osservare velocemente, al volo, possibilmente senza farsi condizionare troppo dai suoi pregiudizi. Alcuni segni della vita affettiva sono esili, quasi nascosti, ma osservando bene si possono cogliere nello sguardo, nella postura, nelle parole dette e in quelle taciute.

METODICA INFORMALE

2. *Allarsi con il vissuto affettivo, dare ascolto empatico*

«Sei proprio arrabbiato!», «Mi sembri triste, sfiduciato... credi di non farcela?». Allarsi con il vissuto affettivo significa cercare di capire empaticamente cosa sta provando l'alunno in quel momento, legittimare quel vissuto, riconoscerne la presenza. Non dobbiamo certo esagerare i vissuti, ma neppure minimizzarli o peggio, negarne la legittimità. Questa alleanza empatica è una fase strategica della relazione educativa di aiuto, se non scatta l'alunno non si sentirà compreso e si rischia di perdere, oltre alla buona occasione, un altro pezzo di credibilità e di vicinanza.

METODICA INFORMALE

3. Dare un nome ai vissuti emotivi

Dare un nome ha di per sé un effetto benefico, assicurante sulla persona che sta vivendo uno stato affettivo, distanzia, contiene e nello stesso tempo trasmette parti di quella competenza del «riconoscere».

Dare un nome accompagna l'empatia e la costruisce, attraverso il nominare insieme si riesce a costruire un significato condiviso.

METODICA INFORMALE

4. *Elaborare strategie di azione*

Si dovrebbe poi cercare di comprendere cosa ha portato a quel vissuto affettivo e cosa si può fare per esprimere eventualmente quel vissuto in modo più accettabile e per agire in modo costruttivo in quella situazione.

«Perché ti senti così?», «Cosa potresti fare?».

Si rafforza la relazione formativa in ambito affettivo se cercate di aiutare concretamente l'alunno nel progettare e realizzare corsi di azione alternativi.

METODICA INFORMALE

In sintesi, entrare in modo educativo in una situazione affettivamente carica significa:

osservare bene i segni,

sintonizzarsi sullo stato affettivo e condividerlo,

dare nomi e aiutare la comprensione e l'espressione-azione alternativa.

In queste interazioni assumeranno un significato fondamentale il grado di coinvolgimento e di responsività all'alunno, il calore, la vicinanza e, se gradito, il contatto fisico.

METODICA INFORMALE

Attività del gruppo classe su «temi sensibili»

La terza dimensione è quella di alcune situazioni sensibili che il gruppo classe affronta nella sua quotidianità.

Si pensi, ad esempio, alle frequenti discussioni che avvengono in circolo, alle «assemblee», alle decisioni collettive, agli incontri di filosofia quotidiana, all'elaborazione comune di regole e simili. Queste sono occasioni vere e importanti per lavorare in senso educativo sui temi affettivi.

METODICA INFORMALE

Un'altra occasione di gruppo da sfruttare sistematicamente a ogni livello di scolarità è il racconto, che può diventare racconto e scrittura di sé (Pennebaker, 2004), lettura e lavoro su storie (Burns, 2006a; b; c; Sunderland, 2004a), elaborazione e scrittura di racconti (Zipes, 1996).

In una comunità di persone che apprende insieme, che vive tante ore insieme e che cresce insieme anche dal punto di vista affettivo dovrebbe esistere un rituale di scrittura e di racconto.

METODICA INFORMALE

Raccontarsi storie in un gruppo ha delle caratteristiche fondamentali:

- è interattivo
- insegna coinvolgendo, affascinando
- aggira le resistenze
- alimenta l'immaginazione e la creazione
- stimola le abilità di soluzione di problemi
- dà fiducia nelle possibilità di successo
- stimola autonomia e responsabilità
- mette in dubbio convinzioni e atteggiamenti
- facilita la comprensione
- fornisce modelli e valori

(Burns, 2006)

METODICA INFORMALE

Il gruppo stesso può essere l'autore, oppure può utilizzare storie «psicologicamente orientate», costruite cioè con l'intenzione di fornire spunti di riflessione e di crescita psicologica. Nel gruppo si affrontano insieme anche situazioni difficili, cariche di tensione, come quelle in cui si vive aggressione e violenza. Il gruppo si può attivare, guidato dal docente, per esplorare i propri vissuti, dar loro un nome, cercare di comprenderne le dinamiche, simularle, riviverle, modificarne l'espressione, evolverle

METODICA INFORMALE

Gli alunni che hanno problemi di aggressività hanno bisogno di sentire che l'adulto non teme che la situazione gli sfugga di mano.

Sono rassicurati dal fatto di essere autorizzati a mostrare la dinamica che li ha fatti arrabbiare; diminuisce il bisogno di reiterare recriminazioni e lamentele.

METODICA INFORMALE

Molte volte i docenti sono infastiditi quando gli alunni si attardano a discutere su litigi che li hanno coinvolti, come se non si volesse essere presi di mezzo in qualcosa di inutile che rallenta solo il normale andamento del «vero» lavoro scolastico. Si tende a misconoscere il bisogno di approfondire e comprendere cos'è capitato. Ma non sono soltanto queste le situazioni delicate che il gruppo deve affrontare. Si pensi al complesso di stati d'animo e sentimenti che provano quando uno dei compagni di classe ha una disabilità, con comportamenti strani o gravemente problematici.

METODICA INFORMALE

Il gruppo può allora essere l'ambito in cui poter dare voce e significato alle proprie paure, timori, dubbi che la presenza di un compagno con difficoltà evoca.

Le paure e i disagi vanno affrontati insieme, si dovrebbe coinvolgere direttamente il gruppo, non lasciarlo solo con le proprie ansie. Questo va fatto non soltanto nel momento iniziale dell'accoglienza, per poi dimenticarsene; il gruppo può avere ancora paura, o questo stato d'animo può evolvere in qualche altro disagio affettivo che va colto.

METODICA INFORMALE

Altra possibile attività che si può realizzare nel gruppo è la cosiddetta «**banca del tempo**» in cui si organizzano dei momenti giornalieri da trascorrere individualmente con un alunno a turno.

Questa azione perché porta alla capitalizzazione e all'accumulo di esperienze positive che fortificano la relazione tra docente e alunno e la rafforzano in modo che possa sopportare conflitti e tensioni senza deteriorarsi.

METODICA INFORMALE

L'alunno sceglie di fare qualcosa e l'adulto lo affianca in modo non direttivo, inviandogli messaggi di **interesse** e partecipazione incondizionata «sono interessato », «ti aiuto».

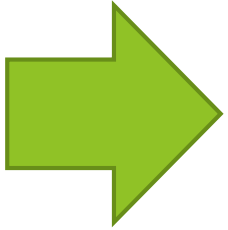
Queste situazioni di **fiducia reciproca**, veicolano un'immagine del docente come supporto fidato, disponibile, fonte di sicurezza e di prevedibilità, di conforto e di aiuto per una successiva soluzione di problemi.

METODICA INFORMALE

In conclusione, nella scuola si può e si deve fare moltissimo, sempre, a ogni livello di scolarità, per l'educazione all'affettività, e si può trovare una giusta complementarietà tra percorsi strutturati ed espliciti (adattati creativamente e criticamente) e interventi informali e diffusi nei processi di insegnamento-apprendimento, nelle discipline, nella relazione di aiuto e in molte attività di gruppo particolarmente sensibili.

EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITÀ

Esempio di **educazione informale** può essere una discussione dopo una partita sportiva tra compagni di classe.



Nell'ottica dell'educazione all'affettività,
cosa chiedereste ai vostri alunni?

EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITÀ

- ▶ Che emozioni avete provato mentre giocavate?
- ▶ Che emozioni state provando ora?
- ▶ Confrontiamo le emozioni di chi ha vinto con quelle di chi ha perso.
Quali sono?
- ▶ Dopo la fine della partita qualcuno ha provato o sta provando invidia?
- ▶ Come potrebbe superare questo senso di invidia?

EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITÀ

Attività più **strutturate** hanno come obiettivi specifici:

- ❖ riconoscimento delle emozioni, degli stati d'animo e dei sentimenti;
 - ❖ comprensione delle reazioni fisiologiche del corpo;
 - ❖ riconoscimento dei messaggi non verbali;
- ❖ consapevolezza che ogni significato attribuito ad un indizio sullo stato affettivo è frutto di un'interpretazione soggettiva;
- ❖ capacità di ascoltare, comprendere ed aiutare l'altro;
 - ❖ capacità di litigare.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Insegnare l'alfabeto delle emozioni
è un processo simile a quello in cui si impara a leggere,
poiché comporta la promozione della capacità di leggere
e comprendere le proprie ed altrui emozioni
e l'utilizzo di tali abilità per comprendere meglio
se stessi e gli altri.

(Kindlon e Thompson, 2000)

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

L'Educazione Razionale Emotiva (ERE) è un percorso didattico derivato dalla Terapia Razionale Emotiva, attraverso cui si cerca di educare la mente dell'alunno al rafforzamento di quell'aspetto dell'intelligenza che è in grado di favorire reazioni emotive equilibrate e funzionali.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

L'Educazione Razionale Emotiva è una strategia **preventiva** che mira a favorire il **benessere emotivo** del bambino e dell'adolescente;

può essere intesa sia come prevenzione primaria che secondaria, in quanto interviene prima che si manifestino forme di disagio oppure sulle iniziali manifestazioni di malessere.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Una peculiarità dell' Educazione Razionale Emotiva rispetto ad altri programmi che lavorano sulla dimensione emotiva, è l'accento posto sull'apprendimento di **abilità metacognitive**: mira a sviluppare la capacità di comprendere i meccanismi cognitivi che sono alla base dell'emozione, in modo da poter agire su di essi e quindi operare una trasformazione delle reazioni emotive spiacevoli e disfunzionali.

(Di Pietro e Dacomo, 2007)

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

L' Educazione Razionale Emotiva è maggiormente adatta per prevenire ed agire sulle problematiche di tipo **internalizzato**, quali ansia paura tristezza, fragilità dell'autostima, rispetto ai disturbi esternalizzanti.

(Di Pietro & Dacomo, 2007)

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Realizzare un percorso di Educazione Razionale Emotiva nella classe significa creare 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 alla risoluzione dei problemi e delle difficoltà che incontra nella vita di ogni giorno.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Realizzato secondo tre modalità distinte:

- ▶ **Approccio informale:** i concetti connessi al benessere emotivo vengono trasmessi all'alunno mentre questo si trova ad affrontare una determinata situazione difficile.
- ▶ **Lezioni strutturate:** si imposta un programma articolato in una serie di lezioni che si sviluppano in base ad una tassonomia di obiettivi.
- ▶ **Integrazione nelle materie curriculari:** i contenuti di questo tipo di educazione vengono inseriti all'interno delle materie che si prestano maggiormente a tale integrazione.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Gli **obiettivi** più importanti 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.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Si sviluppa attraverso quattro fasi:

- ❖ Riconoscimento e identificazione delle proprie **emozioni**.
- ❖ Identificazione del **rapporto** esistente fra emozioni e pensieri.
- ❖ Riconoscimento e trasformazione dei **pensieri disfunzionali**.
- ❖ Messa in pratica di nuovi modi di pensare di sentirsi e di comportarsi.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Attuare un processo di alfabetizzazione emotiva significa insegnare al bambino l'**ABC** delle emozioni.

Il modello dell'emozione adottato nell'ambito dell'educazione emotiva include i tre elementi che intervengono in qualsiasi manifestazione emotiva:

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

A → evento attivante, la situazione vissuta dall'individuo.

C → reazione emotiva e comportamentale.

B → rappresentazione mentale della realtà, modo di pensare, ovvero di interpretare e valutare, dentro la propria testa, ciò che è avvenuto al punto A.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Non è A (l'evento) a causare C (l'emozione),
ma piuttosto è l'elemento **B** (i pensieri)
che determina il tipo di reazione emotiva e comportamentale.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

CONCEZIONE ERRONEA



CONCEZIONE CORRETTA



EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

L'ABC 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, ma anziché essere sopraffatto da esse, sarà in grado di **gestirle**.

EDUCAZIONE RAZIONALE

EMOTIVA

I pensieri **irrazionali** portano ad avere reazioni emotive esageratamente negative in rapporto a una data situazione. Le caratteristiche sono:

- descrivono in modo non realistico gli eventi distorcendoli
- sono pensieri esagerati, assolutistici
- non aiutano a raggiungere i propri scopi
- portano a reazioni emotive eccessivamente intense e prolungate.

I pensieri **razionali** comportano una visione più realistica e spesso positiva della realtà, che ridimensiona l'impatto emotivo di certi eventi e facilita il conseguimento dei propri scopi.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

I principali contenuti irrazionali collegati a reazioni emotive eccessive e dannose sono:

PENSIERO ASSOLUTISTICO

PENSIERO CATASTROFICO

INTOLLERANZA E INSOPPORTABILITÀ

SVALUTAZIONE GLOBALE DI SÉ O DEGLI ALTRI

INDISPENSABILITÀ E BISOGNI ASSOLUTI

GENERALIZZAZIONI

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA DOVERIZZAZIONI

O USO ASSOLUTISTICO DEL VERBO DOVERE

È una modalità di pensiero che solitamente si esprime con termini quali «**devo assolutamente**», «**bisogna sempre**». Comprende sia la tendenza a doverizzare che a pensare in termini di bisogni assoluti.

L'illogicità di tale pensiero sta nel fatto che, partendo da un obiettivo che si preferirebbe conseguire, questo si trasforma da preferenza razionale a **esigenza assoluta**.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

PENSIERO CATASTROFICO

Consiste nel considerare il verificarsi di certe cose come un evento **terribile** quando sarebbe solo spiacevole o fastidioso.

Comporta l'esagerare oltremodo l'aspetto spiacevole o doloroso di certi eventi.

Spesso sono pensieri che anticipano in modo esageratamente negativo eventi **futuri**, provocando reazioni di **ansia**.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

INTOLLERANZA E INSOPPORTABILITÀ

Si tratta di pensieri che denotano una **bassa tolleranza** nei confronti delle frustrazioni.

Consistono nel ritenere che certi eventi, obiettivamente spiacevoli, non possano essere sopportati. Sono forme di esagerazione attraverso cui l'aspetto sgradevole di un evento o persona viene ingigantito, determinando un atteggiamento di **rabbia** o di **evitamento**.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

SVALUTAZIONE GLOBALE DI SÉ O DEGLI ALTRI

Consiste nel giudicare una persona nella sua **globalità** partendo da uno solo o da pochi comportamenti osservati.

Si ritenere che, poiché non si è riusciti bene in qualcosa, si è un fallimento totale. Ciò determina **distimia** e sconforto.

La svalutazione globale può essere rivolta agli altri; si ritiene che, poiché uno o più aspetti del comportamento di una persona sono negativi, allora l'intera persona è negativa. Questi pensieri fanno nascere nei loro confronti un atteggiamento di **ostilità** e rifiuto.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

INDISPENSABILITÀ E BISOGNI ASSOLUTI

È un modo di pensare che porta erroneamente a considerare **indispensabile** ciò che in realtà è solo desiderabile, auspicabile, utile, ma di cui si può anche fare a meno, pur con qualche inconveniente.

Con questa forma di pensiero si trasformano certi eventi, certe persone o certi oggetti in qualcosa di **essenziale** per la felicità.

Le conseguenze emotive di questo modo di pensare possono essere **ansia, depressione, ostilità, ecc...**

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

GENERALIZZAZIONE

Significa pensare in termini di «**sempre**», «**mai**»,
«**tutti**», «**nessuno**».

Si tratta di pensieri poco realistici in quanto è altamente improbabile che certe cose si verifichino proprio sempre o mai o che tutti, proprio tutti, agiscano in un certo modo.

Sono **generalizzazioni estreme** che portano ad avere una visione **disfattista** della realtà.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Riconoscere le componenti irrazionali del proprio dialogo interiore è un passo molto importante per superare gli stati d'animo spiacevoli, ma non è sufficiente.

II passo successivo consiste nell'**attaccare** tali pensieri negativi e nel **sostituirli** con altri più costruttivi.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Esempi di domande utili per attaccare i propri pensieri sono:

- Cosa c'è di vero in quello che penso, quali fatti potrei avere ignorato?
- Cosa c'è di non vero? C'è in me un atteggiamento assolutistico o catastrofizzante?
- C'è qualche esagerazione nel mio modo di pensare?
- Questo modo di pensare mi aiuta a stare meglio?

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

- Questo modo di pensare mi aiuta a stare meglio?
- Pensare che certe cose sono insopportabili, mi aiuta a superare meglio le difficoltà?
- Questi pensieri mi sono utili per riuscire a ottenere quello che vorrei?
- Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere in questa situazione? Quanto è probabile che si verifichi davvero? Sarebbe proprio terribile o insopportabile se ciò si verificasse?

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Attaccare i pensieri irrazionali e negativi significa indebolirne la forza, in modo da introdurre nella nostra mente un dubbio sulla loro veridicità.

Questo rende più facile sostituirli con altri più costruttivi.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Esempi per trasformare i principali contenuti irrazionali:

-Il pensiero **assolutistico** «devi assolutamente», «bisogna per forza» può essere sostituito con pensieri che esprimono desideri, opportunità, convenienza «Sarebbe meglio se ...», «Vorrei che ...», «Conviene, è meglio che ... ».

-Il pensiero **catastrofico** può essere sostituito con pensieri che ridimensionano in modo più realistico l'evento. Ad esempio: «È spiacevole, è doloroso, ma non è la fine del mondo».

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

-I pensieri che esprimono **intolleranza e insopportabilità** possono essere sostituiti constatando che certi eventi o certe persone:
«Sono solo sgradevoli, fastidiosi, ma pur sempre sopportabili».

-La tendenza a **svalutare** totalmente se stessi o gli altri con aggettivi denigratori può essere superata limitandosi a esprimere giudizi solo sui comportamenti e non sulle persone, ricordandosi che gli individui sono qualcosa di molto più complesso della semplice somma dei loro comportamenti.

EDUCAZIONE RAZIONALE

EMOTIVA

-I pensieri che esprimono indispensabilità e **bisogni assoluti** possono essere sostituiti con affermazioni che esprimono preferenze. Ad esempio: «Mi piacerebbe ... ma so che non è indispensabile, anche se lo desidero molto» , «Anche se non posso ottenere questa cosa potrò avere altre gratificazioni ... ».

-I pensieri che esprimono **generalizzazioni** (sempre, mai, nessuno) possono essere trasformati ricorrendo a termini quali spesso, a volte, molti, qualcuno.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Il lavoro di riconoscimento, attacco e trasformazione dei pensieri distruttivi richiede una certa pratica, finché vecchie abitudini nel modo di pensare non lasceranno il posto ad altre più costruttive e positive.

Si tratta di sostituire vecchi percorsi mentali con nuovi percorsi che portano a emozioni più funzionali e soddisfacenti.

EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Un modo per attuare questa pratica di igiene mentale consiste nel prendere nota degli episodi emotivi più spiacevoli esaminandoli «a tavolino» e ricostruendoli in base al modello **ABC**.

Si analizzano i pensieri irrazionali individuati e si trasformano.

Questo lavoro potrà essere effettuato mettendo tutto per iscritto su un apposito «diario emotivo».

Utile è trascrivere su un cartoncino i **pensieri positivi alternativi** in modo da facilitarne l'assimilazione e l'utilizzo nelle situazioni in cui risultano efficaci.

CONOSCERE LE EMOZIONI

COSA SONO LE
EMOZIONI?

Brainstorming

su quali siano

e come siano fatte

le emozioni

aiuta l'alunno

a fare chiarezza

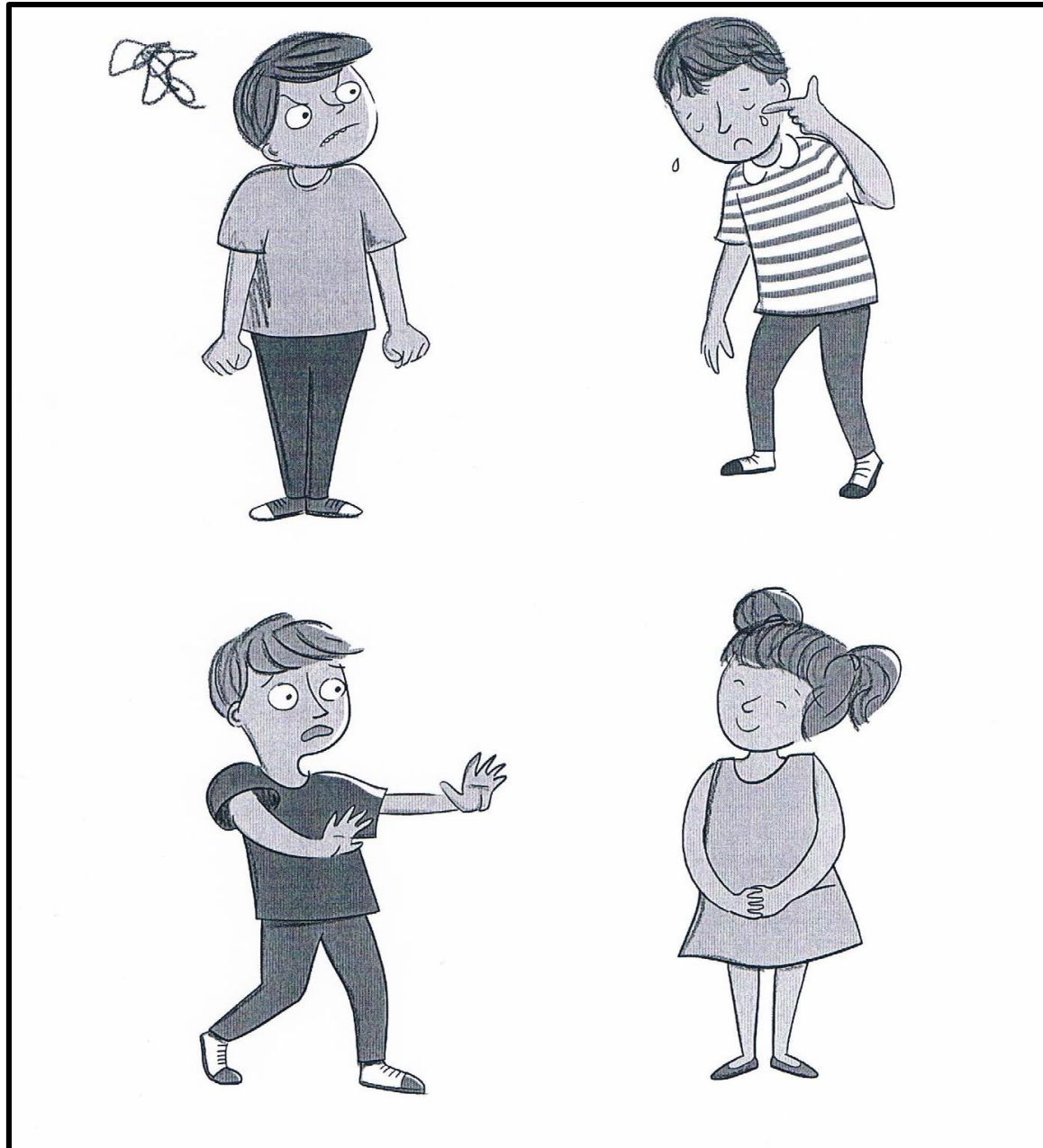
in questo universo.

QUALI SONO
LE EMOZIONI?

COME SONO
FATTE LE
EMOZIONI?

RICONOSCERE LE EMOZIONI

Sai dare un nome all'emozione che esprimono questi volti?



Cosa ti ha aiutato a capire quale era l'emozione?

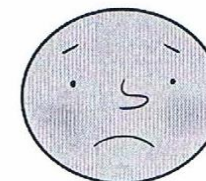
RICONOSCERE LE EMOZIONI

Unisci le frasi con il volto per indicare come ti sentirsi in queste situazioni

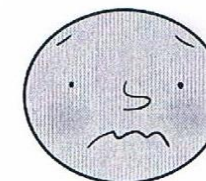
Il mio cane è scappato e non si trova



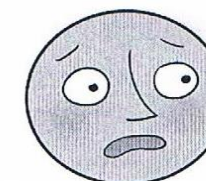
La mia mamma è andata a parlare con la maestra



Il mio amico ha svelato un mio segreto

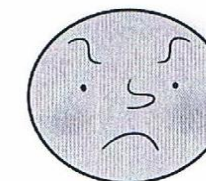


Di notte ho sentito un forte rumore



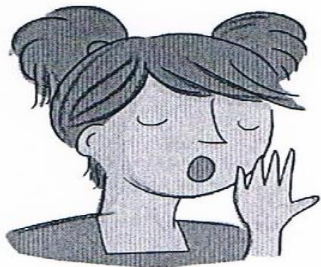
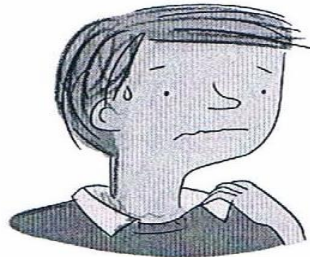
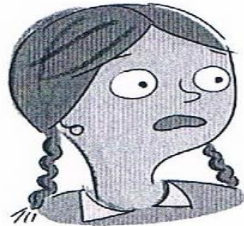
I miei genitori non mi hanno permesso di fermarmi a dormire dalla mia amica

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

RICONOSCERE LE EMOZIONI



Felice

Arrabbiato

Triste

Meravigliato

Spaventata

Ansioso

Annoziata

Infastidita

Unisci ogni
viso alla parola

RICONOSCERE LE EMOZIONI

HO MOSTRATO
AGLI AMICI
LA MIA BICICLETTA
NUOVA

HO SENTITO
UN RUMORE
IMPROVISO
NEL CUORE
DELLA NOTTE

LA MAESTRA SI E'
ACCORTA CHE
STAVO COPIANDO
IL COMPITO
DI MATEMATICA

LA MAMMA
HA PARLATO
CON LA
MAESTRA

NON HO
STUDIATO
PER IL COMPITO
DI STORIA

NON POSSO
ANDARE A CASA
DEI MIEI AMICI
A GIOCARE

IL MIO
CAGNOLINO
E' SCAPPATO

HO PENSATO
UNA COSA
BRUTTA MA
NON LA VOGLIO
DIRE



Unisci ogni
evento al volto
più adatto, può
anche essere
più di uno

RICONOSCERE LE EMOZIONI

Le persone possono capire le emozioni degli altri anche dalla posizione del loro corpo. Cosa stanno provando questi personaggi?



RICONOSCERE LE EMOZIONI



Indica l'emozione che provano e colora la parte del corpo che lo comunica

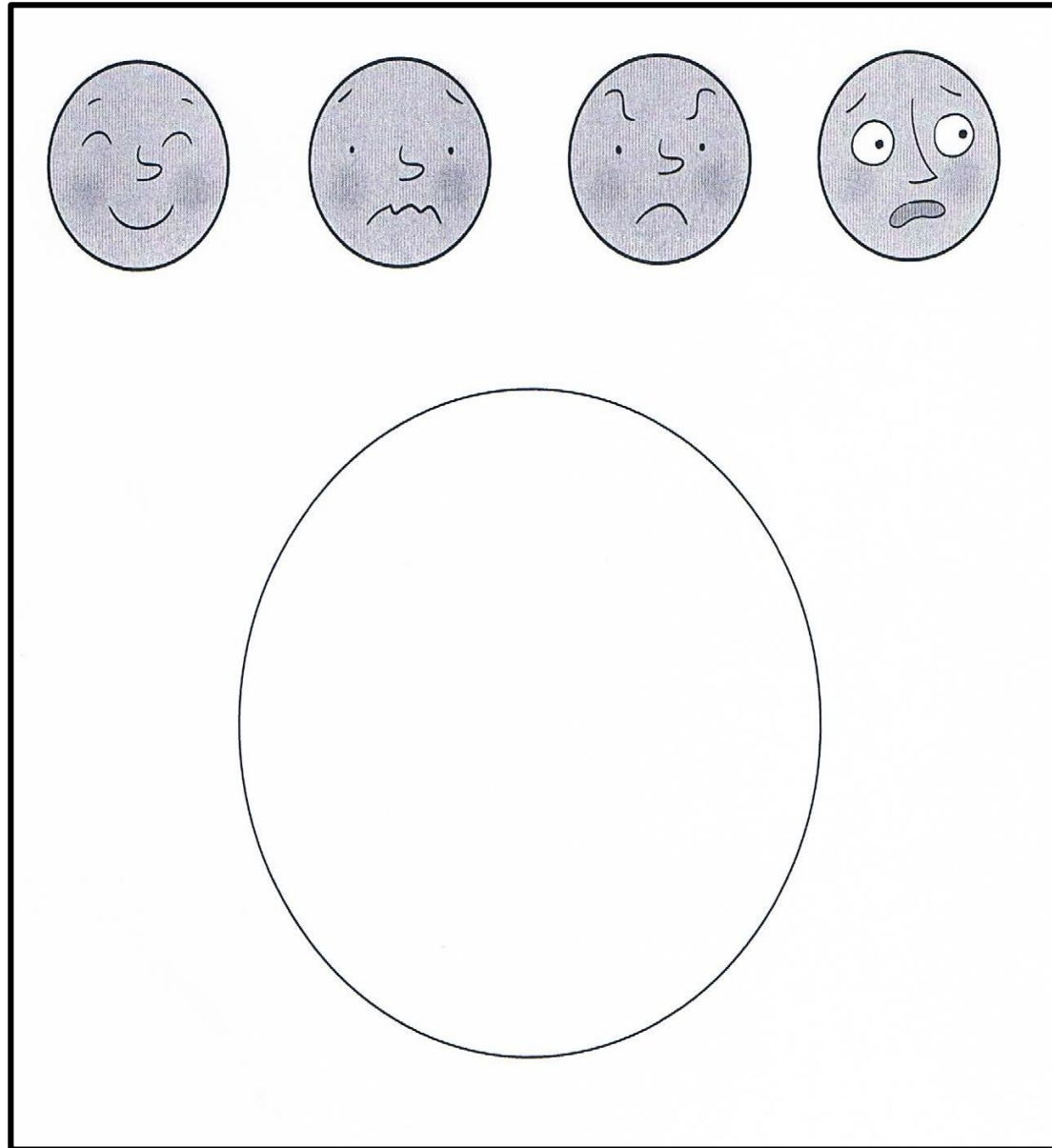
RICONOSCERE LE EMOZIONI

GIOCO DEL MIMO

- Preparare delle scene di episodi emotivi, aventi due o tre protagonisti.
- Per ciascuna scena prendere in disparte due o tre alunni e spiegare loro nei dettagli cosa dovranno mimare. Portarli davanti al resto del gruppo per mimare la scena. Agli spettatori vengono fornite delle indicazioni sull'ambiente in cui si svolge la scena e su chi sono i personaggi. Alla fine gli spettatori devono indicare quali emozioni hanno riconosciuto nei personaggi.
- Chiedere agli alunni se nella vita reale è sempre semplice riconoscere le emozioni altrui. Ci sono modi diversi di esprimere la stessa emozione? Conosci qualcuno che quando si arrabbia alza la voce e qualcun altro che invece sta zitto e tiene il broncio?

CHE EMOZIONE PROVI?

Disegna
nel cerchio
l'espressione del volto
che descrive meglio
come ti sei sentito
oggi



CHE EMOZIONE PROVI?

Il Diario delle Emozioni

Si chiede agli alunni di annotare su un diario le emozioni che provano nel corso della giornata, le cause che le scatenano e le loro conseguenze.

L'annotazione prosegue per un mese, poi, bisogna fare il punto della situazione:

Quale emozione ho provato più spesso?

Cosa succede quando sono ...?

Quali situazioni mi fanno provare questa emozione?

Diario delle
emozioni

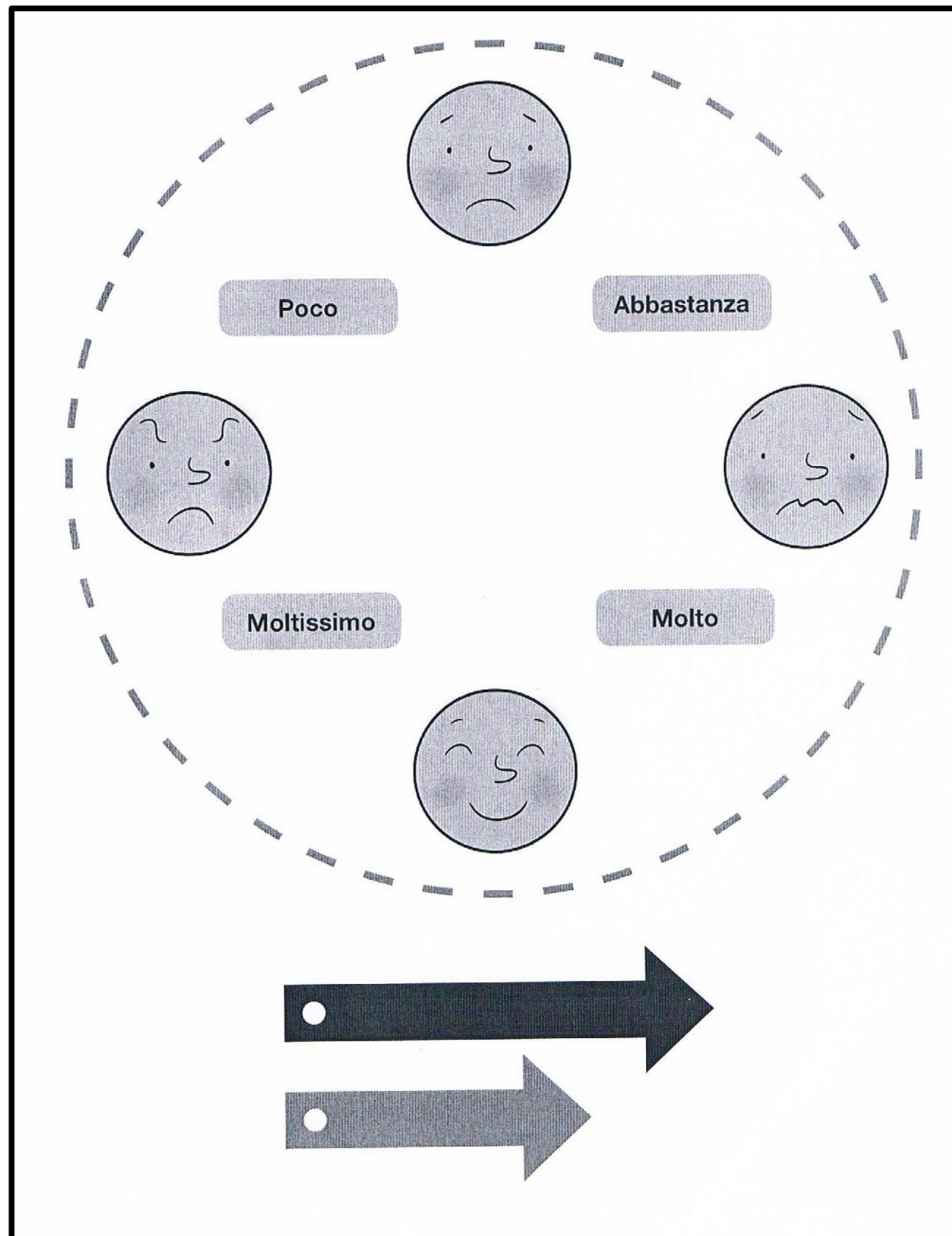


CHE EMOZIONE PROVI?

DIARIO DEGLI EPISODI EMOTIVI

Data	Situazione (cosa è successo, dove, con chi).	Come ti sei sentito (triste, arrabbiato, agitato, invidioso, geloso).	Intensità (da 1 a 10).

CHE EMOZIONE PROVI?



CHE EMOZIONE PROVI?

COSTRUIRLO

- Fotocopiare la figura
- Incollarla su un cartoncino
- Ritagliare il disco e le lancette
- Bucare il centro del cerchio e la base delle lancette
- Inserire un fermacampione nella lancetta piccola, poi in quella grande, passarlo nel buco del disco e chiuderlo.

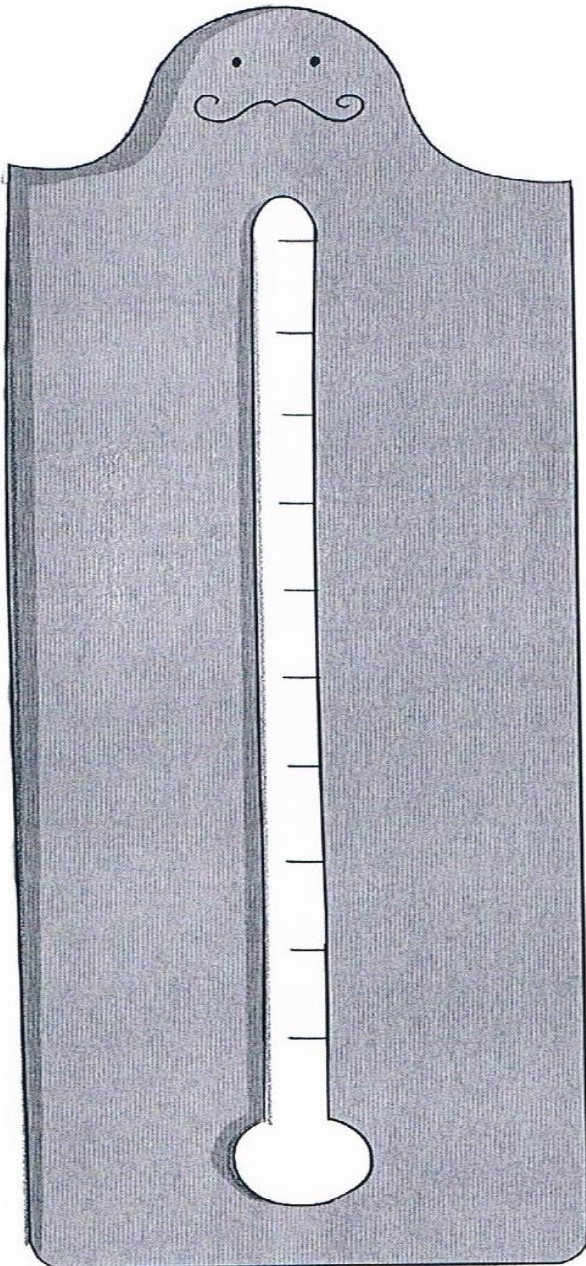
UTILIZZARLO

L'alunno indicherà l'emozione che ha provato in una determinata situazione spostando la lancetta grande. Indicherà poi l'intensità con cui ha provato quell'emozione spostando la lancetta piccola.

Barometro
delle
emozioni



CHE EMOZIONE PROVI?



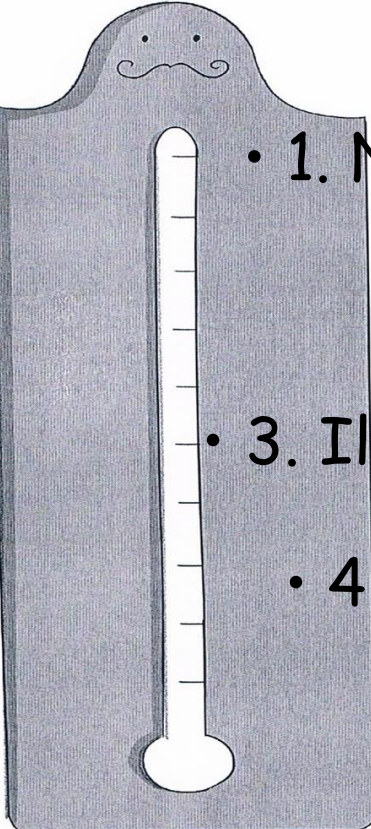
10. Massima intensità. Non riesco proprio a controllare il mio stato d'animo.
- 9.
8. Intensità elevata. È molto difficile riuscire a controllare il mio stato d'animo.
7. Abbastanza elevata. Penso proprio di non farcela.
- 6.
5. Un po' elevata. Forse riesco a resistere ma non sono sicuro.
- 4.
3. Poco intensa, quasi normale.
- 2.
1. Minima intensità. Questa situazione mi è indifferente.

Questo termometro ti servirà per indicare con che intensità provi una certa emozione

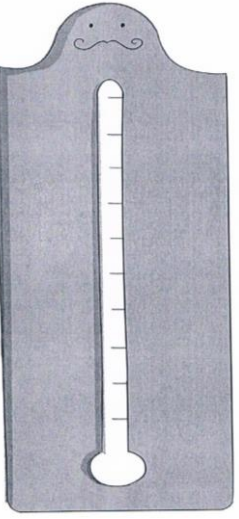
CHE EMOZIONE PROVI?

Leggere una alla volta le situazioni e chiedere di indicare a che livello salirebbe, per ciascuno di loro, il termometro delle emozioni in quella particolare situazione.

Elenco delle situazioni:

- 
- 1. Non hai studiato bene e l'insegnante sta per interrogarti.
 - 2. Sei stato invitato a una festa di compleanno.
 - 3. Il tuo amico preferito è venuto ad abitare vicino a casa tua.
 - 4. Un compagno ti prende in giro dandoti dei soprannomi.
 - 5. Hai preso un bel voto in matematica.

CHE EMOZIONE PROVI?



- Come mai in alcune situazioni il termometro è salito di più?
- Come mai non avete provato tutti le stesse emozioni con la stessa intensità?
- Immaginate che siano passati tre giorni da quando si è verificata una certa situazione. Pensate che l'intensità dell'emozione cambierebbe? E cosa succederebbe dopo una settimana, e dopo un mese?
- Pensate che le emozioni cambino solo per il passare del tempo o pensate che si possa fare qualcosa per far diminuire le emozioni spiacevoli?

ABC DELL'EMOZIONE

Data: _____

A SITUAZIONE (Quello che ti è successo, la situazione in cui ti sei trovato)	B PENSIERI (Tutto quello che passava nella tua mente in quei momenti)	C EMOZIONE (Come ti sei sentito)

ABC DELL'EMOZIONE

TROVA IL
PENSIERO

Marco e Luca ridono
mentre Andrea sta
presentando alla classe
la sua ricerca.
Quali potrebbero essere
i pensieri di Andrea?
Scrivi almeno due
varianti



INTERVENTO SULL'AUTOSTIMA

L'autostima dipende dai pensieri e dalle aspettative del soggetto stesso, dal suo modo di vedere le cose e dai suoi rapporti con l'ambiente.

Per produrre una modificazione dell'autostima occorre modificare i pensieri e l'ambiente.

Bisogna lavorare sulle aspettative.

L'insegnante deve formulare per lui obiettivi realistici e insegnargli ad avere aspettative realistiche.

INTERVENTO SULL'AUTOSTIMA

Un rischio che si corre è quello di insegnare ad un alunno a definire i suoi obiettivi **confrontandosi con gli altri**, in quanto nella maggior parte dei casi ne uscirà perdente. Se invece si definiscono le aspettative sulla base di un **confronto con se stesso** e con i suoi progressi, anche il vissuto di successo finirà per risultare migliore.

INTERVENTO SULL'AUTOSTIMA

Chiarite e corrette le aspettative occorre aumentare sia le opportunità obiettive di successo dell'alunno che la sua soggettiva percezione del successo stesso.

Il docente per far ciò ha a disposizione una serie di metodi, tra cui il **Prompting e Fading**, il **Modeling**, lo **Shaping** e le **Tecniche basate sul Rinforzo**.

INTERVENTO SULL'AUTOSTIMA

Prompting e Fading: tecniche di aiuto e riduzione dell'aiuto consiste nel fornire all'individuo uno o più stimoli discriminati sotto forma di aiuti. Gli aiuti sono di solito sintetici, percettivamente evidenti (introducono un elemento nuovo) e vengono proposti al momento esatto in cui dovrebbe verificarsi la prestazione. Una volta che ha consolidato il comportamento si riduce gradualmente l'aiuto dato.

INTERVENTO SULL'AUTOSTIMA

Modeling: tecniche di apprendimento tramite l'osservazione del comportamento dell'educatrice che funge da **modello comportamentale**.

Shaping: tecniche di modellaggio tramite cui è possibile ampliare i repertori di capacità dei bambini, facilitando la costruzione di nuove abilità. Si basa essenzialmente sul rinforzo di comportamenti che progressivamente si avvicinano a quello ricercato.

INTERVENTO SULL'AUTOSTIMA

Il docente deve poi intervenire sulla **percezione del successo** dell'alunno.

Il docente deve fare in modo che l'alunno impari a percepire gli aspetti positivi della sua prestazione, a pensare che non è obbligatorio eccellere sempre e comunque, che tutti, in certi momenti, possono avere bisogno di aiuto per raggiungere una meta.

INTERVENTO SULL'AUTOSTIMA

L'alunno ha anche un proprio **stile di attribuzione**.

Se attribuisce la responsabilità dell'insuccesso ad una situazione **specific**a, su cui non ha controllo, la sua autostima non ne risulterà necessariamente compromessa.

Se attribuisce l'insuccesso ad una causa **globale** e fuori dal suo controllo, la percezione di sé sarà molto più negativa, e molto più difficile il cambiamento.

Lo scopo dell'intervento sugli stili di attribuzione è quello di insegnare all'alunno di distinguere gli **stili adattivi** da quelli **disadattivi**.

INTERVENTO SULL'AUTOSTIMA

Formarsi un solido senso di autostima
è fondamentale per tutti, soprattutto per i bambini.

Sentirsi bene riguardo a quello che si è
consente anche ai più piccoli
di apprendere in modo più efficace,
li aiuta ad affrontare meglio le tensioni della vita
e li spinge a crearsi un futuro migliore.

INTERVENTO SULL'ANSIA

Alla base di un intervento sull'ansia

fondamentale è il rapporto empatico con l'alunno,

al fine di comprenderlo ed aiutarlo.

Con situazioni ansiogene ben determinate

si può intervenire programmando **l'esposizione graduale**

in cui il raggiungimento degli obiettivi parziali

deve essere adeguatamente rinforzato.

INTERVENTO SULL'ANSIA

Esposizione graduale:

tecnica che consiste nel programmare la modificazione di un comportamento disfunzionale facendo un piccolo passo alla volta.

Occorre scomporre l'obiettivo (il comportamento problematico) in sotto-obiettivi di difficoltà minore e di esporsi a questi, ossia di affrontarli, in modo graduale, dal più facile al più difficile.

INTERVENTO SULL'ANSIA

Particolarmente utile può rivelarsi ricorrere ad un **modello di comportamento**, cioè di un'altra persona che mostra all'alunno cosa deve fare, che non succede nulla a fare una certa cosa.

Può risultare di grande aiuto l'osservazione di un modello competente quando si insegnano ad un alunno nuove abilità.

INTERVENTO SULL'ANSIA

In alcuni casi
l'esposizione a determinate situazioni
o l'imitazione di un modello
potrebbero generare nell'alunno troppa ansia;
sarebbe quindi opportuno ricorrere al **role-playing**
ovvero delle simulate.

INTERVENTO SULL'ANSIA

Altro intervento è inserire nella programmazione obiettivi concernenti l'abilità di **pensare in modo adattivo**.

Gli obiettivi possono essere:

- ▶ distinguere i pensieri razionali da quelli irrazionali
- ▶ riconoscere se i proprio pensieri sono razionali o irrazionali
- ▶ riconoscere che i pensieri razionali ci aiutano a superare meglio le difficoltà, mentre quelli irrazionali servono solo a peggiorare la situazione.

INTERVENTO SULL'ANSIA

Il lavoro di potenziamento
degli stili razionali di pensiero
è un percorso di
Alfabetizzazione Emotiva
secondo l'impostazione
dell'Educazione Razionale Emotiva.

INTERVENTO SULLA DEPRESSIONE

La scelta delle strategie da usare con alunni con depressione deve basarsi sulle conclusioni tratte dall'analisi delle informazioni raccolte sul caso specifico. Le strategie scelte devono essere adeguate ai livelli di sviluppo e di funzionamento cognitivo, emozionale e comportamentale dell'alunno, e operare su tre aree generali: comportamentale, cognitiva e/o cognitivo-comportamentale.

INTERVENTO SULLA DEPRESSIONE

I docenti possono far uso di strumenti
come le strategie di **autoistruzione**,
il training sull'autoregolazione,
le tecniche di rilassamento,
il training sulle abilità sociali,
l'educazione razionale emotiva,
l'insegnamento di abilità di problem solving.

INTERVENTO SULLA DEPRESSIONE

Primo punto essenziale dell'intervento è impostare in modo attento la relazione di aiuto con l'alunno, che deve essere un rapporto di fiducia e calore, con una comunicazione aperta ed equilibrata.

Nella prima fase deve essere attivamente incoraggiata la libera espressione dei sentimenti, anche di quelli più disturbati e disturbanti.

Occorre mettersi in una posizione di ascolto, di interesse, di accettazione di partecipazione empatica per ciò che ci comunica.

Si può poi programmare un'educazione emotiva, intesa come insegnamento della capacità di riconoscere le proprie emozioni.

INTERVENTO SULLA DEPRESSIONE

Per migliorare il tono dell'umore dell'alunno si possono utilizzare l'**automonitoraggio**, la **programmazione di attività piacevoli**, la **messa in discussione delle idee irrazionali**, la **modificazione dello stile di attribuzione**, l'**autovalutazione** e l'**autorinforzo**.

INTERVENTO SULLA DEPRESSIONE

Automonitoraggio: osservazione e conseguente annotazione del proprio comportamento sia esterno che interno.

Programmazione delle attività piacevoli: il docente aiuta l'alunno a programmare sistematicamente le attività quotidiane e pianificare gli obiettivi giorno per giorno.

INTERVENTO SULLA DEPRESSIONE

Messa in discussione dei pensieri irrazionali: attraverso una strategia dialettica, aiutare l'alunno a mettere alla prova le modalità disfunzionali di valutazione della realtà adottate.

Correzione dello stile attributivo: aiutare l'alunno a diventare consapevole delle sue più frequenti attribuzioni disfunzionali e di come trasformarle per renderle più realistiche ed obiettive.

INTERVENTO SULLA DEPRESSIONE

Autovalutazione: aiutare l'alunno a valutare in modo corretto il suo comportamento e a porsi livelli di prestazione più accessibili.

Autorinforzamento: aiutare l'alunno a individuare specifici compiti da eseguire e ad apprendere modalità di autoricompensa contingenti all'esecuzione del compito.

INTERVENTO SULLA DEPRESSIONE

Immaginazione positiva: il docente suggerisce all'alunno di chiudere gli occhi e immaginare una scena in tutti i suoi particolari. Si fa allenare l'alunno a familiarizzare con nuove modalità di comportamento funzionali ad un miglioramento del tono dell'umore.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Indispensabile è insegnare a conoscere l'emozione della rabbia, a riconoscerla e a definire i differenti livelli con cui si può provare.

Riconoscerla aiuta già a gestirla.

Per essere consapevole della propria emozione occorre riconoscere i segnali che spesso sono indicatori dell'elevata intensità delle emozioni stesse.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Occorre **normalizzare** questa emozione e spiegare si manifesta a tre livelli: corpo, mente e comportamento. Utile è stilare una lista dei segnali corporei, cognitivi e comportamentali generati dalla rabbia.

Si discutono poi insieme facendo riferimento a situazioni avvenute, anche con degli esercizi di simulate.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Dopo aver appreso a identificare il momento in cui comincia a provare rabbia, l'alunno può acquisire le abilità per gestirla.

Deve imparare ad attenuare la tensione fisica mediante il **rilassamento** attraverso:

Respirazione profonda addominale (diaframmatica),

Visualizzazione di una scena rilassante,

Tecnica del robot/bambola di pezza.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Si insegna poi ad utilizzare il dialogo interno.

Le autoistruzioni verbali permettono di mantenere ad un livello di intensità adeguato le proprie emozioni.



Si fanno poi delle simulate e il docente fornirà un feedback

INTERVENTO SULLA RABBIA

Infine si insegna come **agire effettivamente** con la rabbia, mediante un'azione o risolvendo il problema che originariamente ha fatto arrabbiare l'alunno.

Intraprendere un'azione può consistere nell'esprimere i propri stati d'animo in modo assertivo, allontanarsi dalla situazione, chiedere l'aiuto di qualcuno.

INTERVENTO SULLA RABBIA

COPING POWER PROGRAM

Programma di prevenzione primaria nato nel 2009.

Strutturato in due percorsi complementari:

- 1) potenziare a implementare abilità emotive e sociali, in particolare strategie di gestione della rabbia
- 2) contatto educativo stipulato con gli alunni basato su un sistema di token economy

INTERVENTO SULLA RABBIA

Il primo percorso è un training sulle sei abilità di base che caratterizzano i moduli del programma:

- ▶ Porsi obiettivi a breve e lungo termine
- ▶ Riconoscere le emozioni e individuare livelli di intensità diversi
- ▶ Modulare e gestire le emozioni
- ▶ Riconoscere il punto di vista altrui (prospective taking)
- ▶ Risolvere adeguatamente le situazioni conflittuali (problem solving)
- ▶ Riconoscere le proprie qualità e quelle degli altri

INTERVENTO SULLA RABBIA

Il programma, pur nascendo da esigenze di intervento su classi difficili con problematiche comportamentali, è stato elaborato come modello di prevenzione universale affinché ne possano beneficiare tutti gli alunni.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Alla base del programma vi è una **storia** che consente di affrontare tutte le abilità previste dal programma in modo coinvolgente e potendole inserire all'interno delle attività didattiche della classe.

La storia è costituita da immagini nitide, chiare, concentrate sull'azione e soprattutto dettagliate riguardo alle vicende in quanto il lavoro di analisi dell'immagine è alla base della comprensione del testo e della strutturazione del racconto da parte dei bambini.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Le **schede didattiche** e le indicazioni per il lavoro multidisciplinare consentono una generalizzazione e un coinvolgimento di tutte le materie, e più in generale, degli aspetti della vita scolastica.

Le attività rispondono ai criteri della didattica inclusiva attraverso esperienze di apprendimento significativo e cooperativo, utilizzando diverse tipologie di linguaggi e strumenti per favorire i diversi stadi di apprendimento.

INTERVENTO SULLA RABBIA

I docenti possono applicare un programma che consente di potenziare negli alunni una serie di **abilità di tipo emotivo, sociale e relazionale** mentre svolgono le normali attività didattiche.

Il docente dispone di un racconto, che viene utilizzato come libro di testo per l'anno scolastico, e che consente di strutturare attività esperienziali e didattiche con la classe sviluppando sia **abilità sociali che scolastiche**.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Aspetto distintivo del programma è il lavoro rispetto ai **traguardi personali**, un semplice contratto comportamentale, dove però è l'alunno stesso, nel contesto del gruppo, a proporre il tema sul quale vuole impegnarsi.

Con l'aiuto del docente questo tema viene **operazionalizzato** e suddiviso in una serie di obiettivi comportamentali legati al contesto scolastico che vengono definiti di mese in mese per facilitare un graduale raggiungimento della meta prefissata.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Il raggiungimento del traguardo mensile da parte di tutti gli alunni consente di ottenere un premio scelto dai bambini.

In questo modo è possibile **responsabilizzare** i bambini e renderli maggiormente **consapevoli** delle proprie difficoltà, potendo esercitarsi a individuare quei comportamenti che devono essere modificati. Il punto di forza del traguardo individuale consiste nel fatto che non genera dinamiche competitive tra gli alunni, proprio perché mette in evidenza come ciascuno di loro abbia un aspetto del proprio comportamento in cui può migliorarsi che non necessariamente coincide con quello degli altri compagni.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Non solo non crea competizione ma incentiva condotte di tipo **collaborativo** e di **aiuto reciproco** tra gli alunni in quanto per ottenere il premio di classe tutti devono aver raggiunto il proprio traguardo mensile. Le regole vengono invertite da una logica competitiva a una **cooperativa**: se tutti devono arrivare al traguardo per avere il premio, allora diventa naturale aiutarsi l'uno l'altro e dare da tutor ai compagni più in difficoltà e se emergono delle difficoltà, è responsabilità di tutti cercare di risolverle.

Inoltre, gli alunni sono **incentivati** costantemente a mettere in atto condotte collaborative, attraversarsi momenti di riflessione e monitoraggio dei traguardi.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Infine, il sistema dei traguardi aiuta a rimettere in moto circoli virtuosi, perché favorisce l'instaurarsi di situazioni in cui l'alunno riesce a migliorare una condotta in modo graduale ma visibile, e il docente ha la possibilità di notarlo e gratificarlo.

DOMANDE?



GRAZIE
DELL'ATTENZIONE!