

"La competenza emotiva come utile precursore per favorire comportamenti funzionali. Strategie di potenziamento della regolazione emotiva"

Relatrice

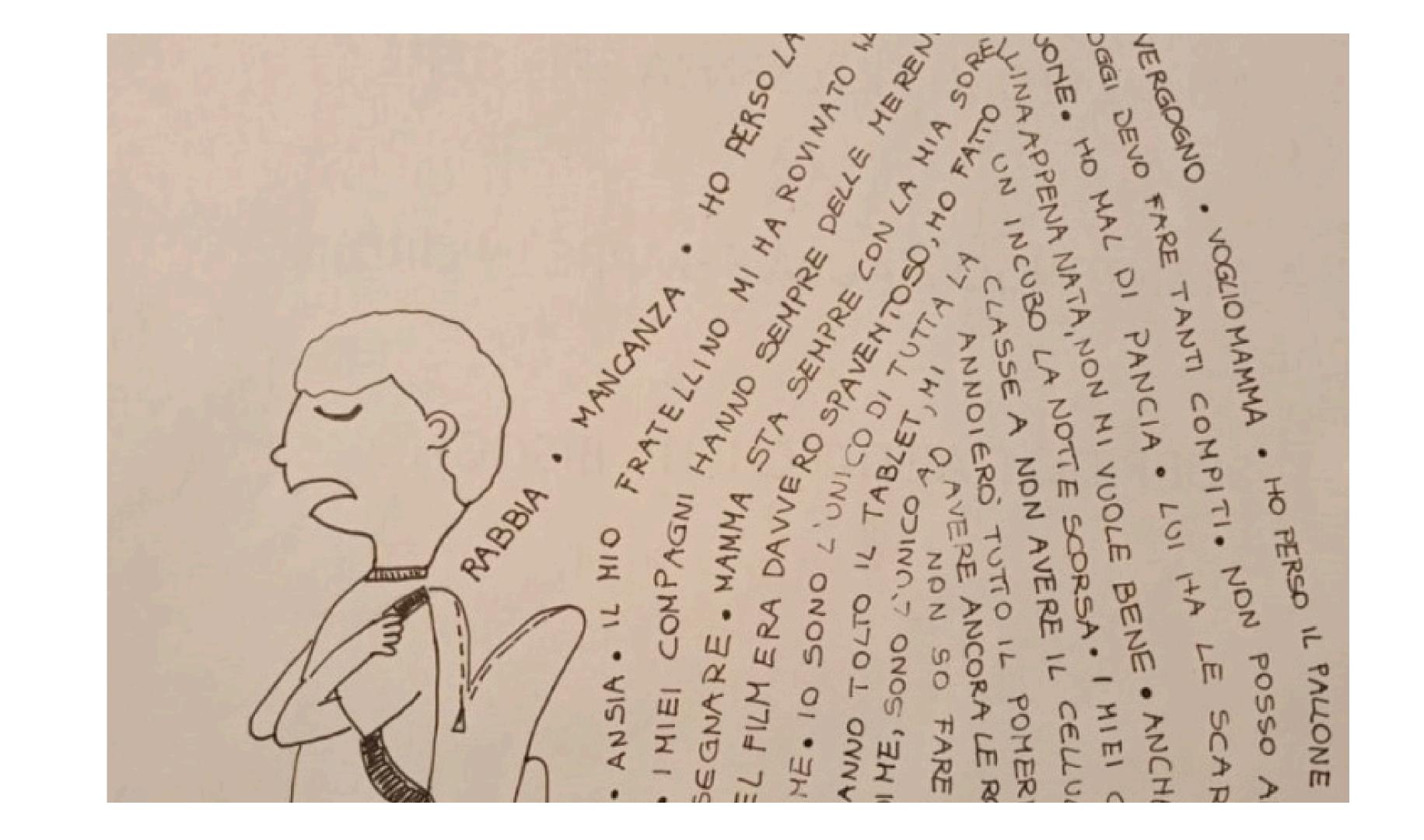
Dott.ssa Valentina Colucci Psicologa e psicoterapeuta

Di cosa parleremo....



• La recente letteratura scientifica relativa alla Warm Cognition (Lucangeli 2017) evidenziano l'importanza dello sviluppo della "competenza emotiva" che indica la capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni e utilizzarle in maniera costruttiva per raggiungere i propri obiettivi di vita.

• In questo senso la scuola oltre a diventare luogo di osservazione privilegiata per l'analisi e la valutazione delle dinamiche emotive e cognitive tipiche dei processi di sviluppo di bambini e adolescenti funge da strumento da utilizzare al fine di rendere tali processi il più funzionali possibile.



JOGLIO L'ILHI IERI ABBIAMO OTAIV LA PARTITA OGGI CI SARA LA MAESTRA LEA, MI DIVERTIRO DI SICURO IL HIO FRATELLIND DGGI PRANZA ALL'ASILO, POSSO STARE PIÙ TEMPO CON

Di cosa parleremo



- 1 Obiettivo formativo: riconoscere il ruolo delle "Emozioni" all'interno dell'esperienza quotidiana e i tre livelli di rappresentazione delle stesse:
- 2 obiettivo formativo: analizzare il concetto di "Intelligenza emotiva" (Salovay 1990) facendo riferimento in modo particolare alla gestione e il controllo dei vissuti emotivi
- 3. obiettivo formativo: Analizzare il rapporto emozioni e pensiero al fine di individuare il legame presente tra le manifestazioni emotive e le valutazioni cognitive che si fanno degli eventi.
- 4 obiettivo formativo: analizzare le dimensioni relative ad autostima e impotenza appresa e fobia scolare come conseguiti ai bias di pensiero

 Tale conoscenza aiuta i bambini e gli adolescenti a comprendere il ruolo della
 "ristrutturazione cognitiva" e di come questa possa essere utile al fine di ritrovare
 benessere in alcune circostanze ad alto impatto emotivo.

Le emozioni

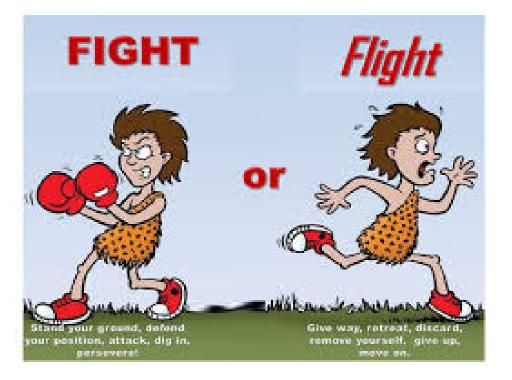


- Con il termine emozione si fa riferimento ad un complesso meccanismo che comporta cambiamenti piuttosto ampi e interrelati in vari sottosistemi dell'organismo in risposta ad un evento scatenante caratterizzato da un significato fondamentale per l'individuo in termini di sopravvivenza biologica prima e psicologica dopo.
- Le emozioni sono sistemi biologicamente predisposti per rispondere a determinati stimoli e prepararci alla risposta all'ambiente.



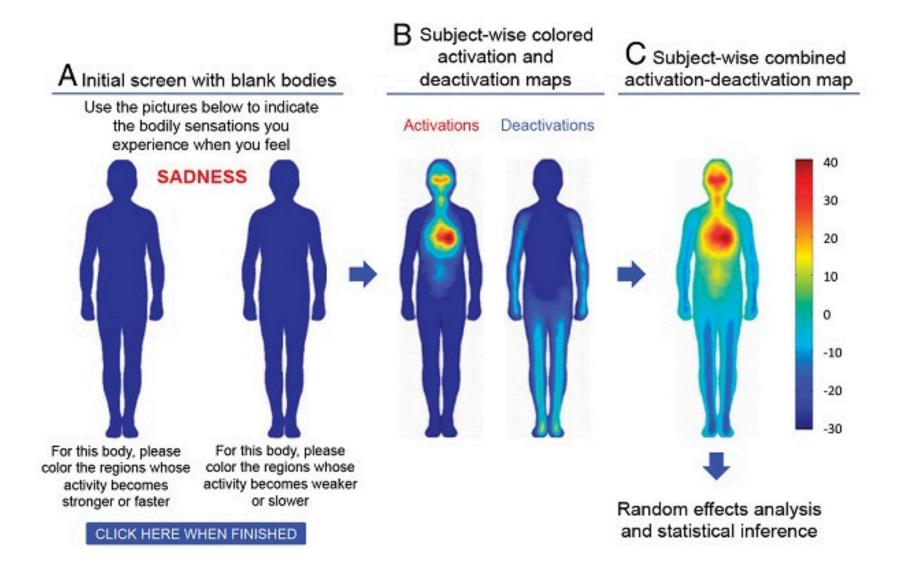








• Fisiologico: rappresentato da tutti i cambiamenti che riguardano il corpo (sudorazione, accelerazione del battito cardiaco, respirazione, rossore, pallore etc)





2. Espressivo: fa riferimento alle diverse espressioni facciali collegate alle emozioni che viviamo. Darwin (1872) pubblicò un libro in cui descriveva in dettaglio le espressioni facciali delle emozioni degli animali e degli esseri umani con lo scopo di dimostrare che le espressioni facciali dell'uomo erano innate, universali e che traevano origine da quelle animali.





• 3. Cognitivo: caratterizzato dalla conservazione della traccia emotiva associata all'evento e alla sua rappresentazione consapevole e soggettiva

• Comunicare le proprie emozioni caratterizza il III livello perché prevede una rappresentazione mentale di quello che si sta provando



A cosa servono le emozioni?



- 1.Ci permettono di adattarci all'ambiente
- 2. Costruiscono e danno significato all'esperienza in corso.
- 3.Comunicano informazioni importanti agli individui della stessa specie
- 4 Ci proteggono dai pericoli

•	Le emozioni primarie sono innate e si presentano fin dalla nascita. Paura;	M46
-		
•	rabbia;	
•	gioia;	
•	Sorpresa;	
•	tristezza;	
•	Disgusto	
•	Le emozioni secondarie sono mediate dal ruolo dell'apprendimento e dei processi cogn	itivi.
•	vergogna,	
•	colpa,	
•	ansia,	
•	imbarazzo	

Intelligenza emotiva



- L'intelligenza emotiva è stata trattata la prima volta nel 1990 dai professori Peter Salovey e John D. Mayer nel loro articolo "Emotional Intelligence".
- "L'intelligenza emotiva coinvolge l'abilità di
- Percepire;
- valutare ed esprimere un'emozione:
- l'abilità di accedere ai sentimenti e/o crearli quando facilitano i pensieri;
- l'abilità di accedere alla conoscenza emotiva;
- l'abilità di regolare le emozioni per promuovere la crescita emotiva e intellettuale"



Intelligenza emotiva

Conoscenza delle proprie emozioni: cioè la capacità di riconoscere un sentimento nel momento in cui si presenta

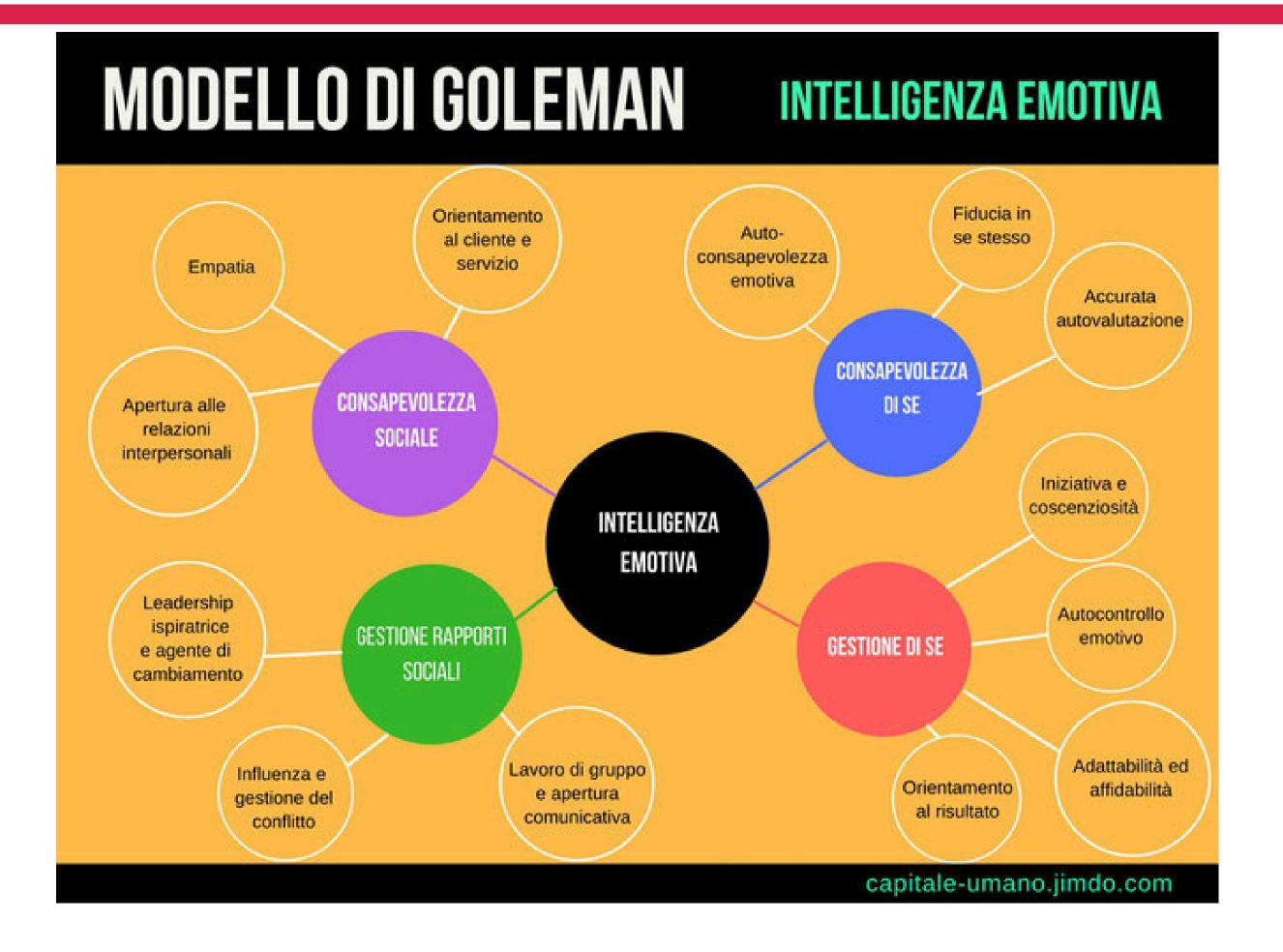
Controllo delle emozioni: la capacità di controllare i sentimenti in modo che siano appropriati si fonda sull'autoconsapevolezza : capacità di calmarsi, di liberarsi dall'ansia, dalla tristezza, dall'irritabilità ecc.

Motivazione di sé stessi: la capacità di dominare le emozioni per raggiungere un obiettivo permette di: concentrare l'attenzione, trovare motivazione, controllo di sé, essere creativi. La capacità di ritardare la gratificazione e di controllare gli impulsi è alla base di qualunque tipo di realizzazione.

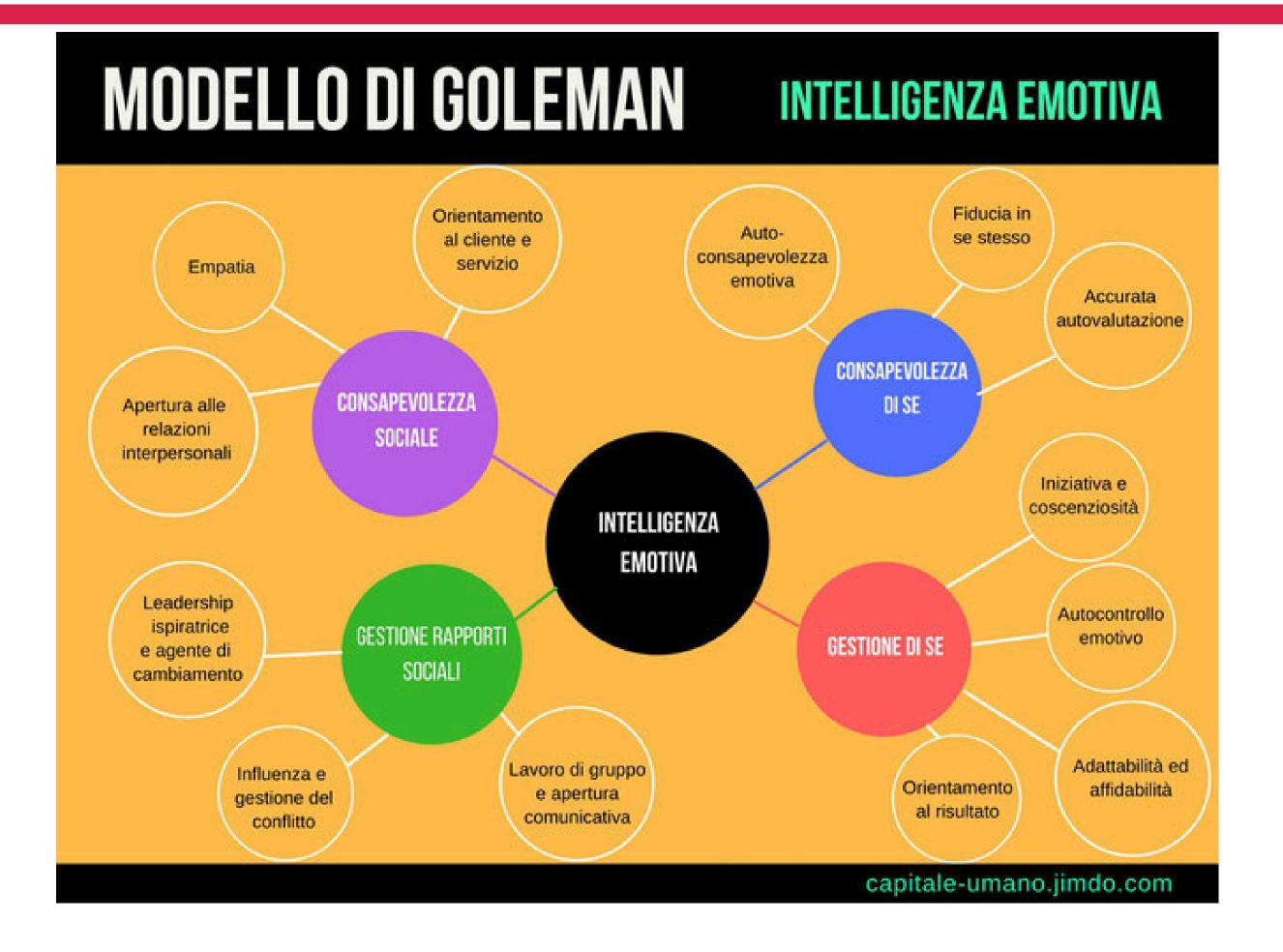
Riconoscimento delle emozioni altrui: empatia 'provare dentro'. La mancanza di empatia ha un elevato costo sociale.

Gestione delle relazioni: capacità di dominare le proprie e le emozioni altrui. La capacità di continuare a 'pensare' anche in situazioni di turbolenza prodotta dalle emozioni degli altri.











Emozioni e scopi

Emozioni e scopi sono legati in vari modi:

- 1. le emozioni esistono proprio per "sorvegliare" gli scopi: informano l'individuo del raggiungimento o della compromissione dei suoi scopi in modo immediato, globale e proprio grazie alla loro immediatezza che conducono ad altrettante immediate reazioni comportamentali;
- 2. **le emozioni attivano scopi**, cioè scatenano reazioni comportamentali. Ad esempio: nel senso di colpa lo scopo sorvegliato è il rispettare le norme condivise o non provocare un danno, l'emozione negativa segnala la compromissione di questo scopo, e attiva lo scopo di riparare il danno provocato.
- 3. **le emozioni diventano scopi**. Un individuo può fare o non fare qualcosa allo scopo di provare o meno un'emozione: ad esempio fare un regalo per provare la gioia causata dalla riconoscenza dell'altro.



Emozioni e scopi

Emozioni e scopi sono legati in vari modi:

- 1. le emozioni esistono proprio per "sorvegliare" gli scopi: informano l'individuo del raggiungimento o della compromissione dei suoi scopi in modo immediato, globale e proprio grazie alla loro immediatezza che conducono ad altrettante immediate reazioni comportamentali;
- 2. **le emozioni attivano scopi**, cioè scatenano reazioni comportamentali. Ad esempio: nel senso di colpa lo scopo sorvegliato è il rispettare le norme condivise o non provocare un danno, l'emozione negativa segnala la compromissione di questo scopo, e attiva lo scopo di riparare il danno provocato.
- 3. **le emozioni diventano scopi**. Un individuo può fare o non fare qualcosa allo scopo di provare o meno un'emozione: ad esempio fare un regalo per provare la gioia causata dalla riconoscenza dell'altro.



Caso 1. Lo scopo epistemico originario (ovvero, il piacere di imparare)

Una prima possibilità (quella che forse tutti gli insegnanti vorrebbero realizzata...) è che lo studente abbia già una motivazione intrinseca all'apprendimento, cioè che studi la materia semplicemente perché gli interessa. In questo caso, il fatto stesso di acquisire conoscenze su quell'argomento gli può dare emozioni positive: ad esempio, se un ragazzo ha una curiosità su un argomento di biologia o vuole risolvere un problema matematico, quando soddisfa questo suo scopo, o addirittura nel momento del suo perseguimento, cioè mentre studia biologia o matematica, proverà un'emozione positiva semplicemente perché sapere quella cosa gli interessava.

In questo caso, lo studente R compie l'azione di studiare la matematica, ma poiché egli ha lo scopo terminale di sapere di matematica, soddisfare o anche solo perseguire quello scopo gli provoca un'emozione positiva.



Caso 2. L'emozione del processo (ovvero, imparare è un gioco)

Poniamo che l'insegnante I insegni la matematica utilizzando sempre un approccio giocoso,

indovinelli, giochi matematici, curiosità, cosicché i suoi studenti tutte le volte che fanno matematica si divertono un mondo.

Qui lo studente R studia la matematica perché questo lo fa divertire, cioè la meta del suo piano è non tanto la matematica, ma il fare in classe i giochi matematici. Come si sa, è tipico del gioco non avere scopi ulteriori: lo facciamo per farlo, e basta. Tuttavia in questo caso può capitare che lo scopo di far bene i giochi matematici, nato come mezzo per lo scopo di divertirsi, diventi scopi

terminale, e che allo studente venga l'interesse per la matematica in sé. Così si torna al caso 1.



Caso 3. L'emozione per l'insegnante (ovvero, il trasferimento emotivo)

Per alcuni, il processo che ha portato ad appassionarsi allo studio ha avuto origine da un'emozione sociale: l'affetto, simpatia, ammirazione o addirittura l'innamoramento per un insegnante. Poniamo

che R sia innamorata del professore di matematica: potrebbe essere una buona ragione per studiare matematica. In questo caso il processo che conduce alla "voglia di studiare" si sviluppa in due

momenti: inizialmente A ha può provare trasporto per un professore e, poiché spesso sulle emozioni sociali vige uno scopo di reciprocità (ad esempio, vogliamo essere amati da chi amiamo, stimati da

chi stimiamo), da questo nasce uno scopo quale "essere amato dal professore". Ma per raggiungerlo, R deve perseguire uno scopo strumentale ad esso, lo scopo di fare qualcosa che sia

gradito al professore, ad esempio sapere bene la sua materia, che induce all'azione di studiarla a

fondo.



Caso 4. L'emozione dell'insegnante (ovvero, il contagio emotivo)

In certi casi, l'emozione positiva per una certa materia, e quindi la voglia di studiarla, deriva dal piacere provato dall'insegnante per la materia stessa. Nella vita quotidiana, spesso accade che gli studenti dicano di un insegnante: "E' un bravo insegnante. Si capisce che gli piace la materia".

Dobbiamo prendere con molta serietà queste intuizioni del senso comune, e coglierne il senso di meccanismi psicologici molto importanti. Un insegnante che prova piacere nell'insegnare la propria

disciplina esprimerà il proprio stato d'animo attraverso la mimica facciale, i movimenti del corpo, i gesti; e la sua emozione positiva, attraverso il meccanismo del contagio, si può facilmente trasferire agli studenti: anch'essi proveranno un'emozione positiva verso quella disciplina e così, per il potere motivante dell'emozione, crescerà la loro voglia di studiarla.

Emozioni e apprendimento



Nella motivazione all'apprendimento, le emozioni, ed in particolare le emozioni positive, hanno un importante ruolo di stimolo, di incentivo rispetto allo scopo dello studio, ed è secondo noi

importante notare come tale motivazione possa essere influenzata positivamente da emozioni piacevoli non intrinsecamente legate all'interesse per la materia, ma alla triangolazione studente – insegnante – materia.

Ciò che vorremmo mettere in evidenza è che la motivazione allo studio in certi casi può essere influenzata favorevolmente dai comportamenti e/o dalle emozioni degli insegnanti e dalle emozioni provate dagli studenti nei loro confronti.



Emozioni e apprendimento

Da queste ultime considerazioni emerge un'importante ipotesi:

1.se gli insegnanti provano emozioni positive per le materie che insegnano e/o per il loro lavoro in generale, i loro stati emotivi potrebbero riverberarsi positivamente anche sulla sfera emotiva e motivazionale dei discenti; 2.viceversa lo stato emotivo negativo degli insegnanti potrebbe ripercuotersi negativamente anche sul tono emotivo e la motivazione degli studenti.

Emozioni. Un'arma per l'apprendimento Isabella Poggi Laura Bartolucci Sissy Violini Dipartimento di Scienze dell'Educazione – Università Roma Tre



"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 – Intelligenza emotiva per un bambino che diventerà uomo)



ALCUNI PERCORSI DI POTENZIAMENTO DELLA COMPETENZA EMOTIVA

Competenza emotiva



Possiamo sviluppare la competenza emotiva attraverso l'educazione emotiva.razionale (DiPietro)

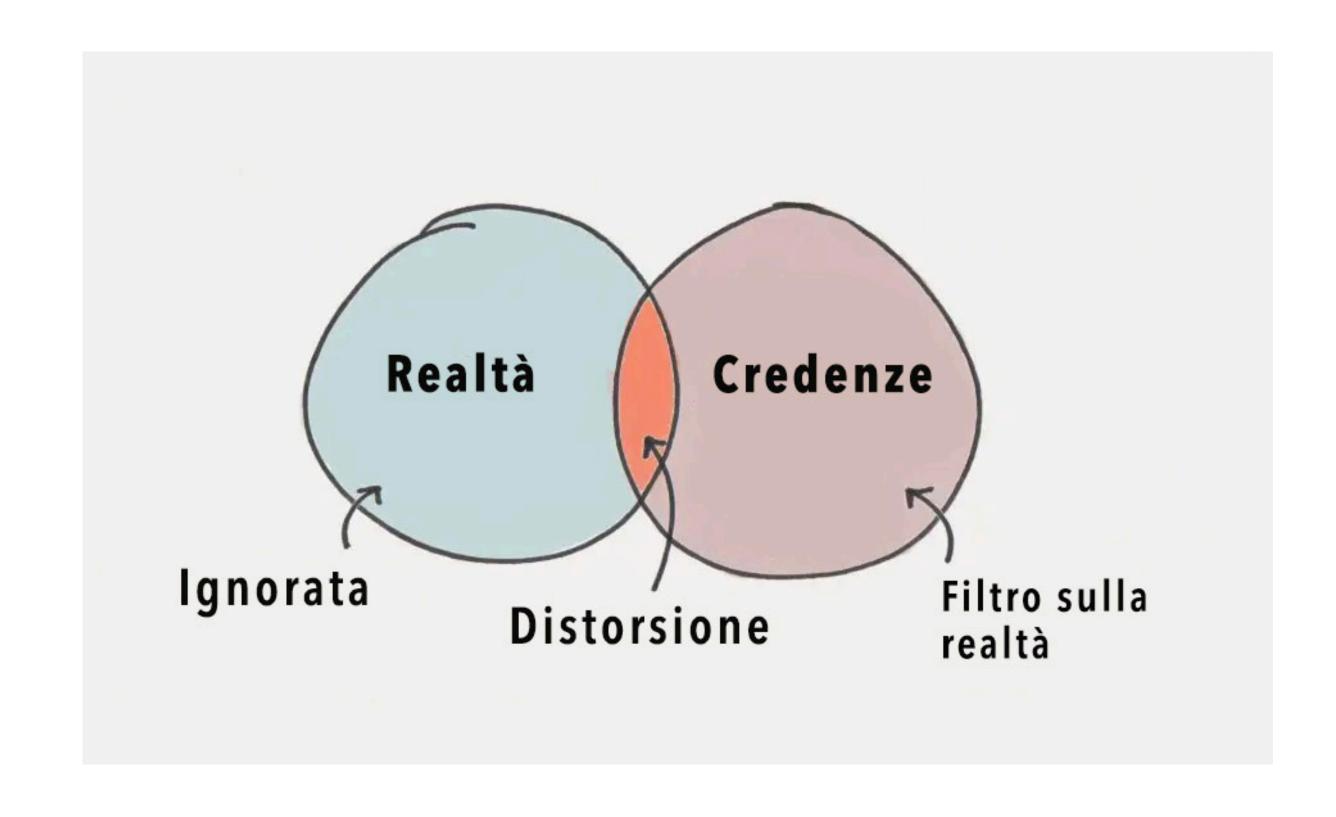
L'accostamento dei due termini "razionale" ed " emotiva" sta indicare il superamento del dualismo mente-emozioni e l'adesione a un modello olistico che vede la dimensione emotiva e la dimensione cognitiva strettamente interdipendenti e influenzantesi a vicenda.

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

In breve, si tratta di aiutare il ragazzo ad apprendere come mettere la mente al servizio del cuore.



Relazioni tra pensieri-eventi ed emozioni





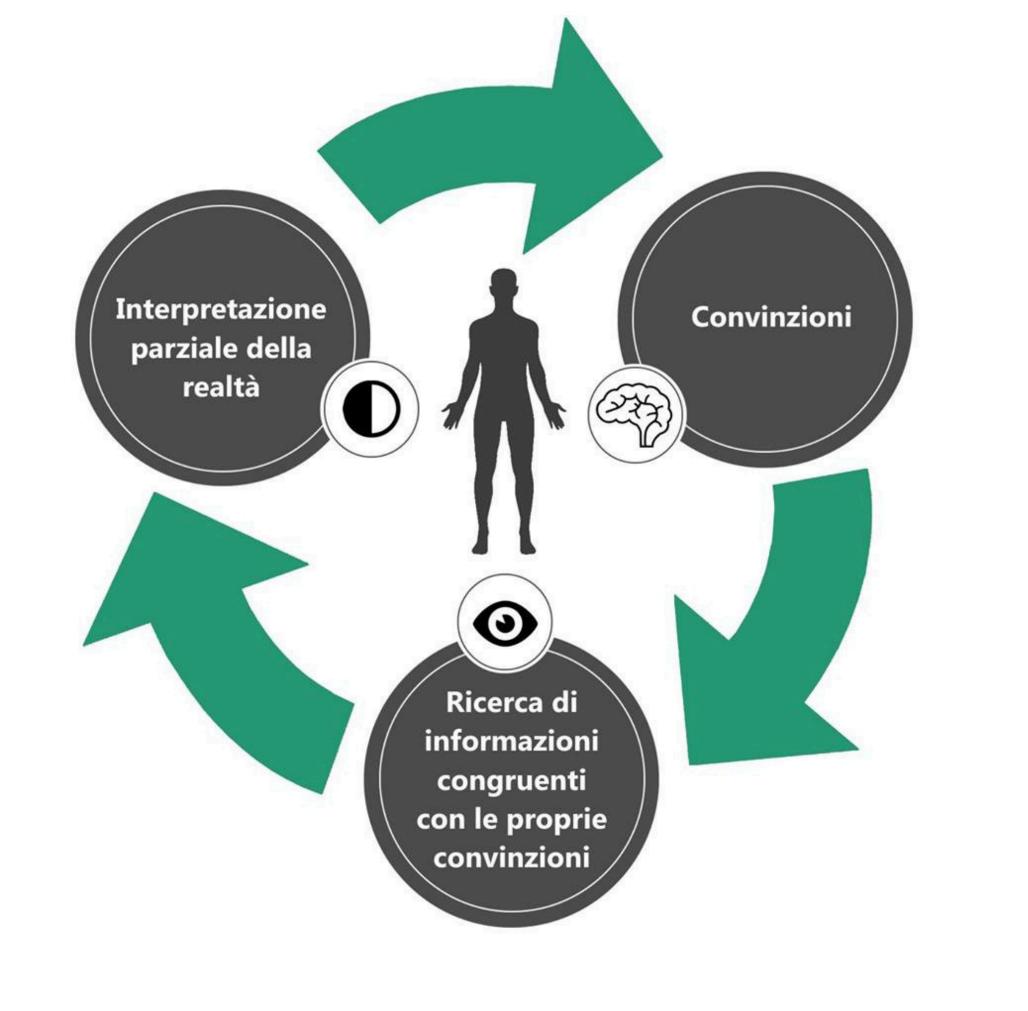
BIAS COGNITIVI

- **Pensiero dicotomico:** gli eventi sono valutati in forma estrema, del tipo buono / cattivo, nero / bianco, on / off, etc.
- Supergeneralizzazione: si giunge a una conclusione generale partendo da un evento particolare.
- Astrazione selettiva: si presta attenzione ad un solo aspetto o a un solo dettaglio della situazione. Gli aspetti positivi sono spesso ignorati a vantaggio di quelli negativi.





- **Pensiero dicotomico:** gli eventi sono valutati in forma estrema, del tipo buono / cattivo, nero / bianco, on / off, etc.
- Supergeneralizzazione: si giunge a una conclusione generale partendo da un evento particolare.
- Astrazione selettiva: si presta attenzione ad un solo aspetto o a un solo dettaglio della situazione. Gli aspetti positivi sono spesso ignorati a vantaggio di quelli negativi.
- Inferenza arbitraria: vengono tratte conclusioni in maniera affrettata e non supportata dai fatti
- **Personalizzazione:** vengono attribuite caratteristiche personali a una situazione. "
- Lui ce l'ha con me"
- Visione catastrofica: si anticipano gli eventi pensando che il peggio accadrà sicuramente.
- **Doverizzazione:** ci si autoimpone regole rigide e severe su come le cose dovrebbero andare.







BIAS COGNITIVI



Pensieri o convinzioni

Mario: "Cavoli! Il compito dell'autista è solo di caricare e scaricare persone!

Ora arriverò in ritardo al colloquio di lavoro!"

Giovanna: "Arriverò tardi e non riuscirò mai a fare tutto quello che ho programmato e la giornata andrà tutta storta"

Luca: "forse arriverò tardi ma non ci posso fare niente per ora.

Quasi quasi ne approfitto e finisco di leggere questo articolo che mi interessa"



Conseguenze

(emozioni e comportamenti)

Marios di arrabbia a alza i puoni



Rapporto tra pensiero ed emozione

Alla base delle emozioni c'è la percezione cognitiva, soggettiva di un evento.

Emozione e comportamento evento pensiero activating event Dener system onsequences L'evento La reazione Il pensiero "Se mi viene un In macchina, Paura intensa, bloccato nel traffico malessere fisico, infarto nessuno mi potrà soccorrere" tentativo di "fuga"



Competenza emotiva

- FASE 1 Riconoscimento e identificazione delle emozioni
- FASE 2 Identificazione del rapporto tra pensieri ed emozioni
- FASE 3 Riconoscimento e trasformazione dei pensieri disfunzionali
- FASE 4 Messa in pratica di nuovi modi di pensare di sentirsi e di comportarsi

KICONOSCIMENTO E IGENTIFICAZIONE:



A pesca di emozioni



Racconta un episodio in cui di sei sentito

KICONOSCIMENTO E IGENTIFICAZIONE

M4E

A pesca di emozioni: il mimo







Fai una faccia



Riconoscimento e identificazione

 Si propone ai bambini di monitorare al mattino il proprio stato d'animo scegliendo un viso che descriva l'emozione. Si invitano i bambini a scegliere un altro viso quando durante il giorno cambia il loro stato d'animo.

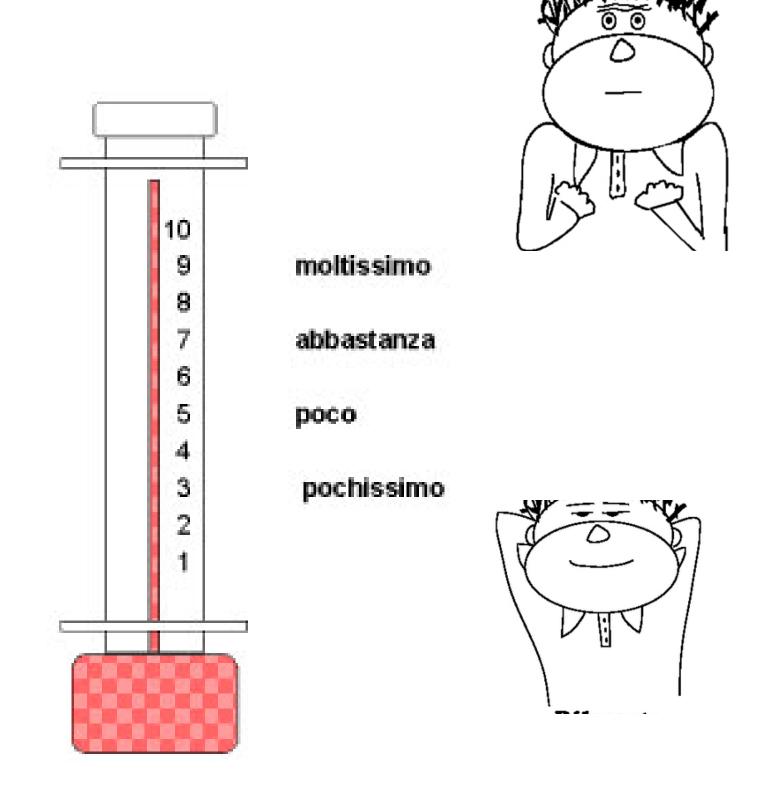




KICONOSCIMENTO E IGENTIFICAZIONE :



Il termometro delle emozioni







INCILLIFUATION ACI TAPPOITO LIA

nensieri ed emozioni



- Nasce in America negli anni '70 come percorso derivato dall'estensione in ambito educativo della RET (Rational-Emotive Therapy). Si sviluppa in Italia negli anni '90 grazie allo psicoterapeuta Mario Di Pietro .
- Insegna al bambino "l'ABC delle emozioni", secondo il modello RET:

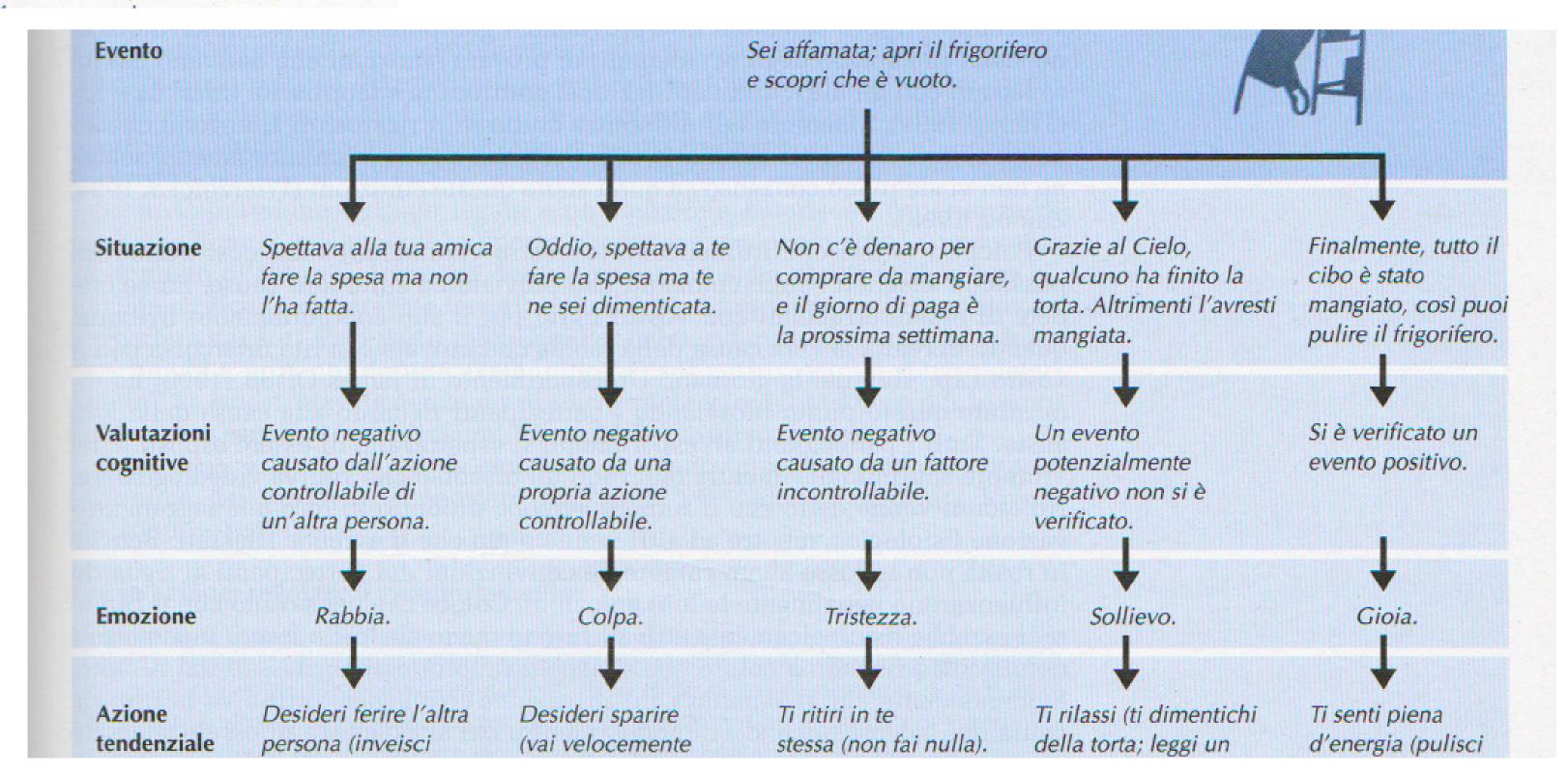
A Evento attivante Pensieri Reazione emotivo-comporto

- Le emozioni non derivano direttamente dalle situazioni vissute, ma dal modo in cui ciascuno valuta le situazioni.
- Non deve essere modificata l'emozione, ma i PENSIERI IRRAZIONALI, che provocano eccessiva sofferenza emozionale o ostacolano il raggiungimento di obiettivi.

ESERCITIAMOCI

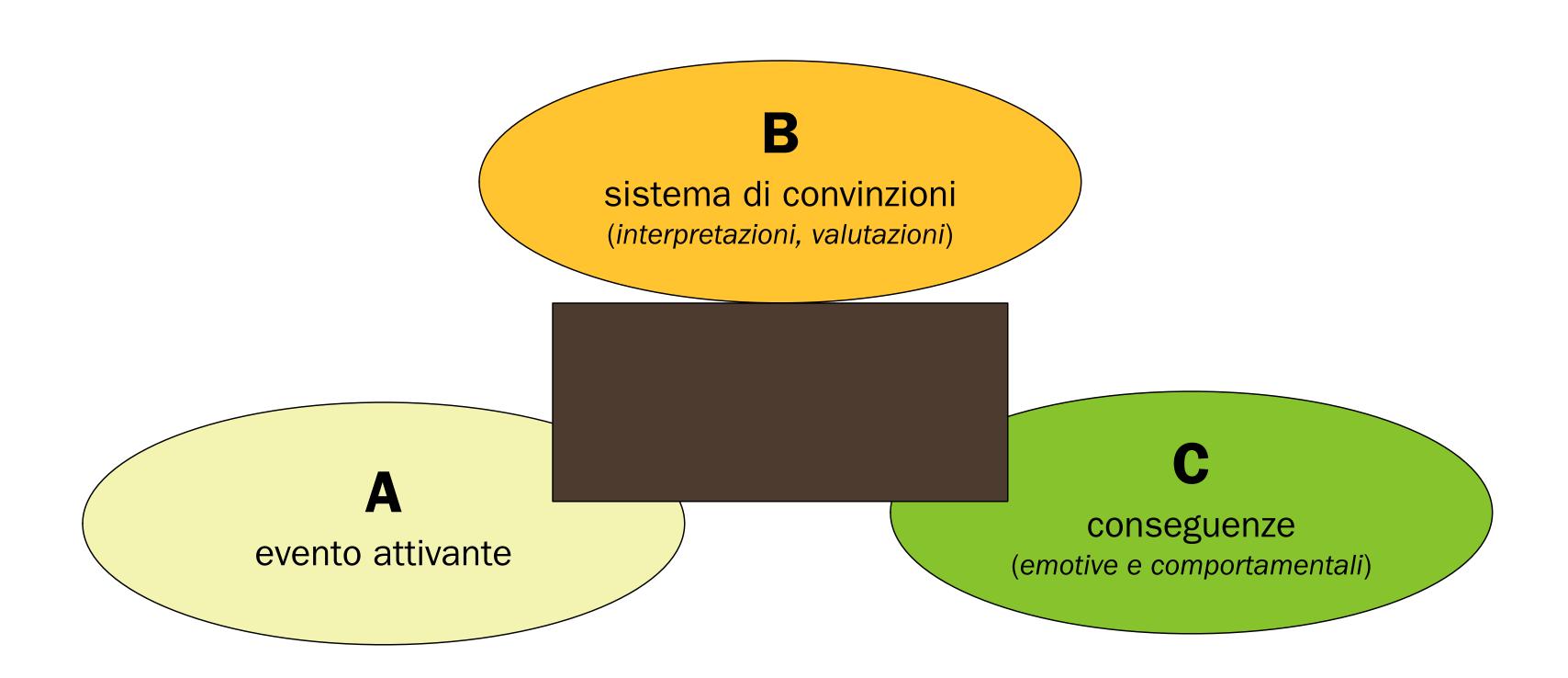
Figura 4.7 Le valutazioni cognitive dettano le reazioni emozionali agli eventi Ecco alcuni esempi di diverse emozioni e azioni derivanti da differenti valutazioni cognitive dello stesso evento: in questo caso, aprire il







Modello ABC





Fattori cognitivi e comportamento

 Ipotesi: la sofferenza emotiva è causata dalle modalità di codifica e interpretazione degli eventi piuttosto che dalle caratteristiche oggettive della situazione.

Video 2 piedi sinistri

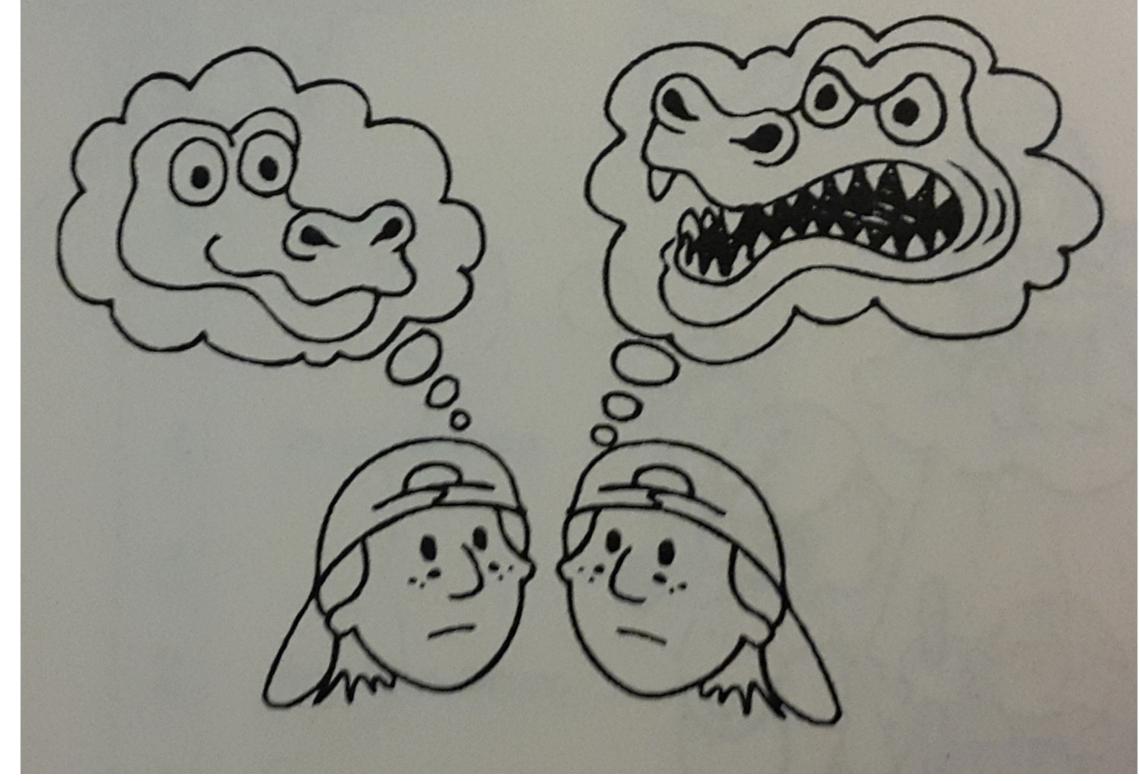


Immaginate una situazione in cui non vi siete sentiti efficaci come insegnanti

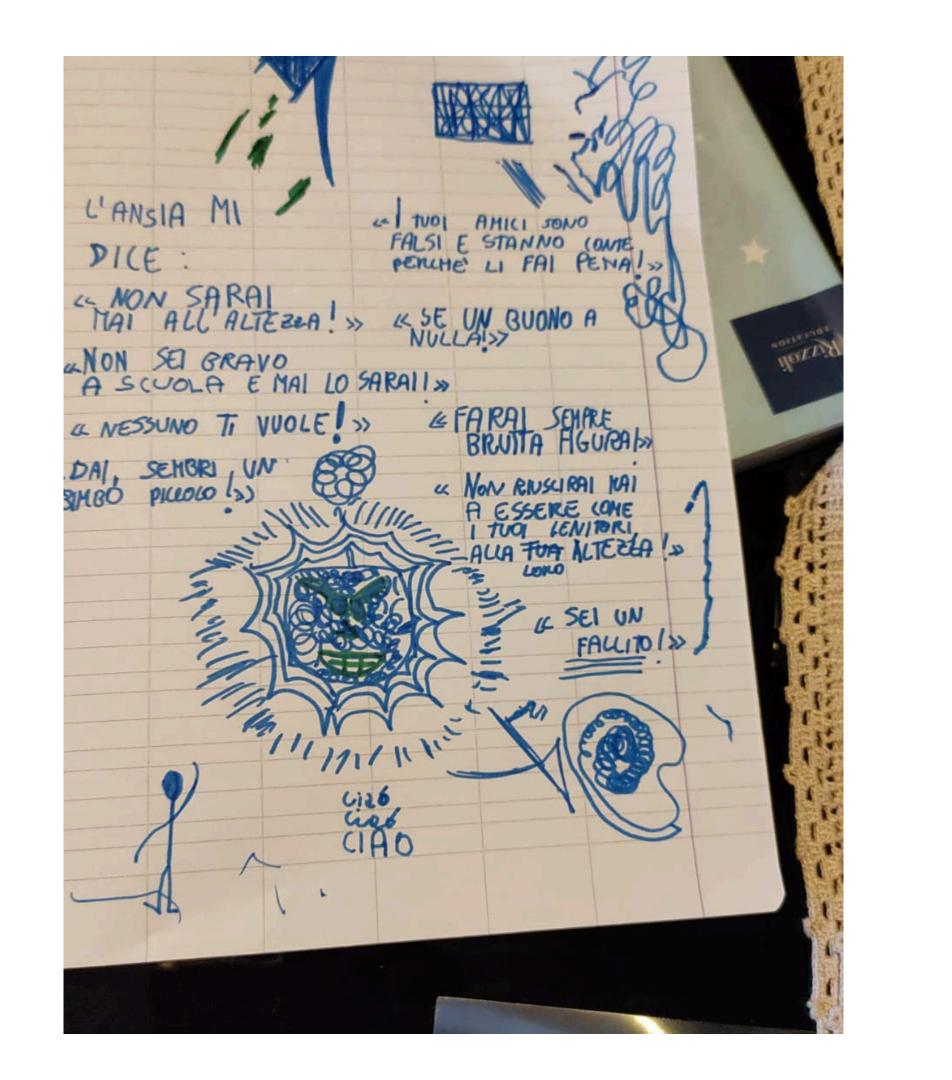
evento	pensiero	emozione	comportamento



DIALOGO INTERIORE



Si può raggiungere un certo grado di benessere emotivo attraverso la propria capacità di pensare in modo razionale e costruttivo.



I NOSTRI PENSIERI

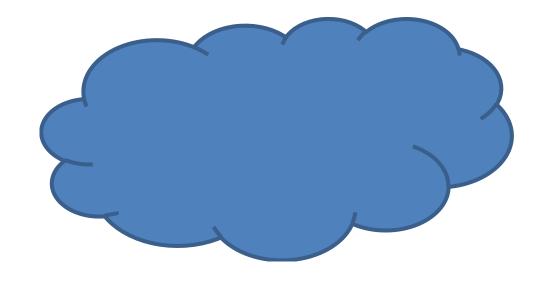


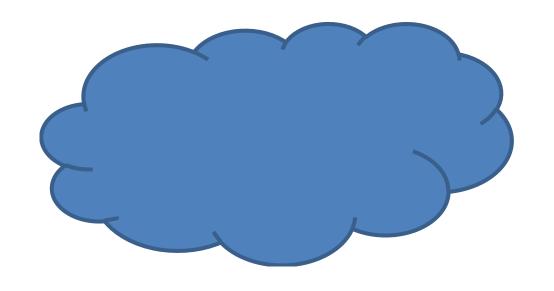
- Pensieri irrazionali
- Descrivono in modo non realistico gli eventi distorcendoli
- Sono pensieri esagerati, assolutistici
- Non aiutano a raggiungere i propri scopi
- Portano a reazioni emotive eccessive

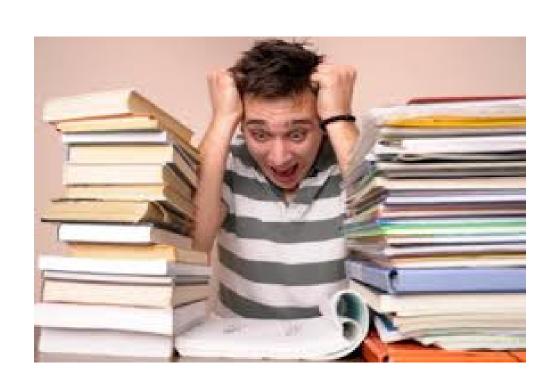
- «Sono negato per la matematica»
- «E' inutile che studi...tanto non ce la faccio»
- «E' tremendo prendere un brutto voto»

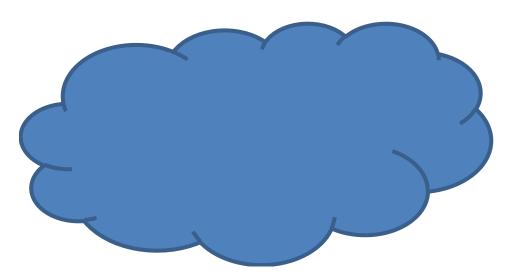
I pensieri dei vostri studenti...













LA TRASFORMAZIONE DEI PENSIERI IRRAZIONALI





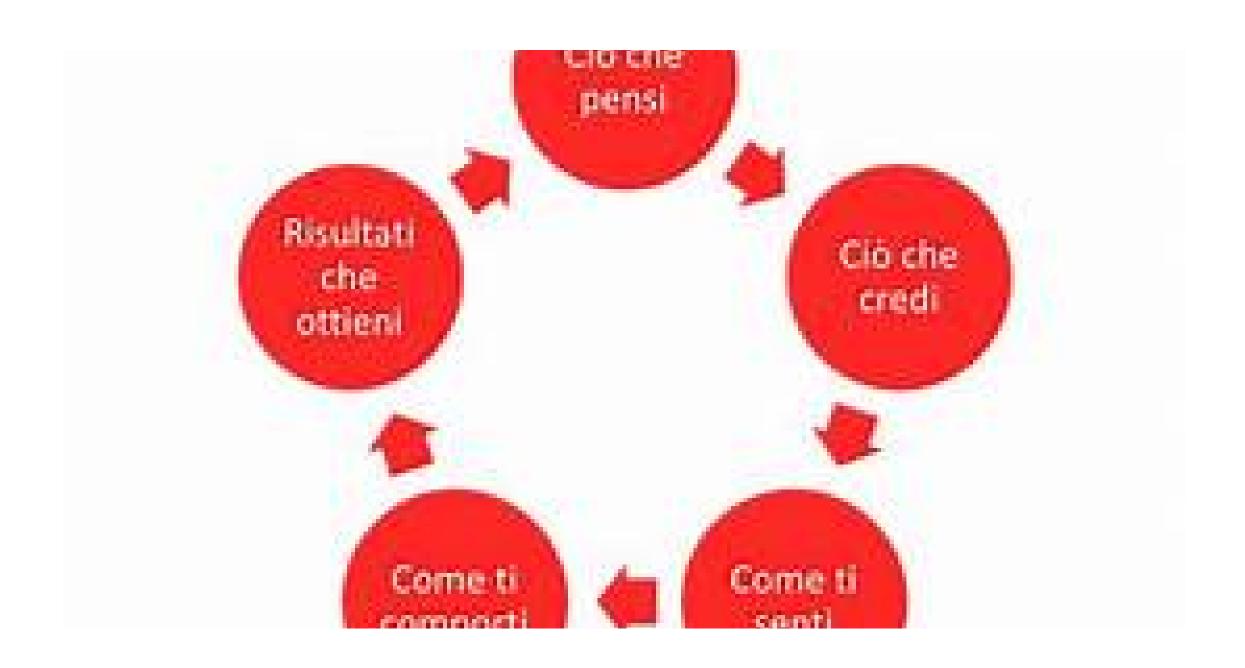






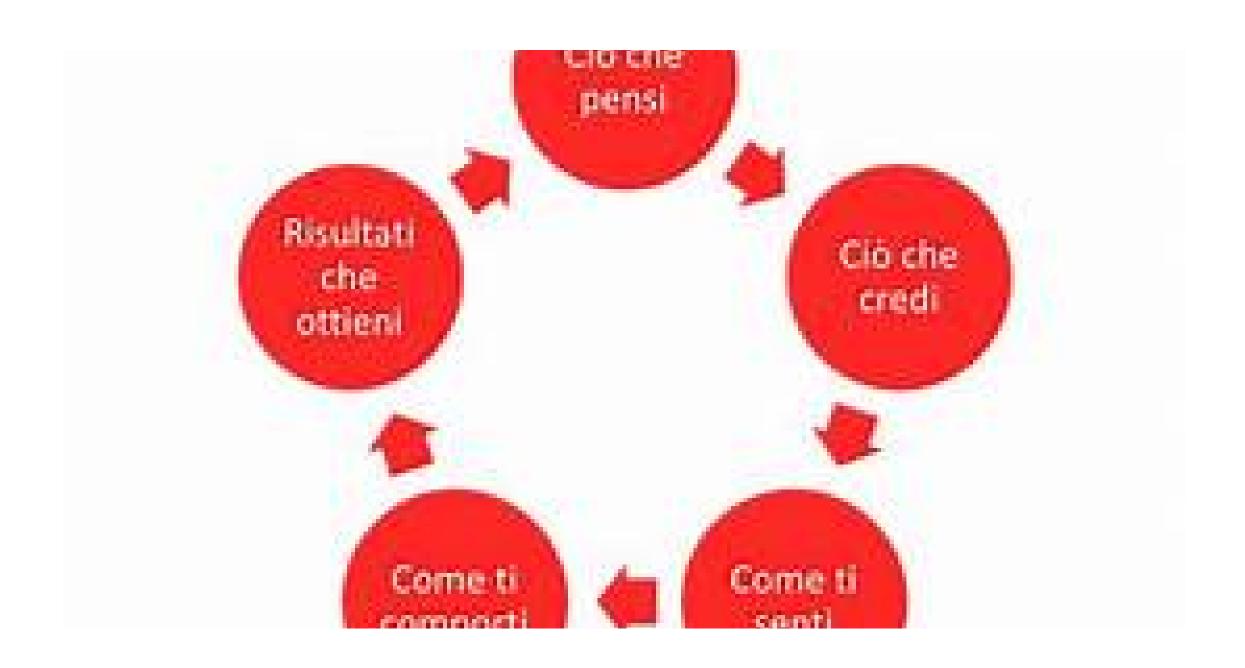


Come sostenere un dialogo interiore funzionale nei nostri alunni





Come sostenere un dialogo interiore funzionale nei nostri alunni



Il proprio dialogo interiore



Ascoltate il vostro dialogo interiore quando:

- Fate un errore
- Venite trattati male da qualcuno
- Arrivate in ritardo ad un appuntamento
- Comprate qualcosa che risulta essere difettoso
- Ricevete una critica
-

I pensieri degli alunni



- Doverizzazioni?
- Catastrofizzazioni?
- Valutazioni globali?
-
- Video 2 piedi sinistri

ccessive su se stessi comportarmi in modo ed ottenere l'approvazione trimenti non valgo niente)

ccessive sugli altri levono agire come io a giusto fare altrimenti usti o cattivi)

ccessive sulle condizioni di

ni accade deve essere come do che sia, altrimenti la vita ortabile)

Catastrofizzazioni

(ingigantire eventi splacevo fastidiosi che vengono cons insopportabili)

Interpretazioni sbagliate (errata interpretazione di in altrui: l'ha fatto apposto, ce me, ecc.)

Syalutazione

(di se stessi e degli altri: son incopoce, è un idioto)







Dimostrare come pensare in modo positivo

 Fornendo consapevolmente esempi di affermazioni razionali possiamo sostenere i nostri alunni nel programmare la propria mente in modo da mantenere uno stato d'animo sereno.



Comunicare efficacemente

- NO
- Giudizi sulla persona

• Tu e la matematica non andate proprio d'accordo...

- SI
- Osservazioni sul comportamento che mettano in evidenza le conseguenze delle azioni
- E' difficile ma puoi farcela!
- La prossima volta andrà meglio!

Affrontare le emozioni

Il saper controllare le proprie emozioni penose è la chiave del benessere psicologico e i sentimenti estremi minano la nostra stabilità ed equilibrio. E' importante che ci sia un equilibrio fra momenti positivi e negativi, perché la

sofferenza non superi la capacità della mente di tollerarla (stress).

Quando il cervello emozionale sta scatenando una forte reazione, l'empatia è scarsa o addirittura assente. Per essere empatico, il soggetto deve essere abbastanza calmo e recettivo da poter ricevere i sottili segnali emozionali emessi dall'altra persona e mimarli nel proprio cervello emozionale.



Il circolo vizioso dell'ansia

Domani c'è l'esame **APPRENSIONE** Ho difficoltà a parlare chiaramente **PREOCCUPAZIONE** Penseranno che sono poco intelligente **ANSIA**

Il circolo vizioso della collera



I NOSTRI PENSIERI



Pensieri irrazionali

- Descrivono in modo non realistico gli eventi distorcendoli
- Sono pensieri esagerati, assolutistici
- Non aiutano a raggiungere i propri scopi
- Portano a reazioni emotive eccessive

- «Sono negato per la matematica»
- «E' inutile che studi…tanto non ce la faccio»
- «E' tremendo prendere un brutto voto»

iuentificazione dei rapporto tra

pensieri ed emozioni

PFNSIFRI IRRAZIONALI



INDISPENSABILITÀ, BISOGNI ASSOLUTI. É un modo di pensare che ci porta erroneamente a considerare indispensabile ciò che è desiderabile, auspicabile, utile, ma di cui possiamo anche fare a meno, pur con qualche inconveniente. É come se dicessimo "Posso essere felice solo se avrò questo", In molti casi ciò che consideriamo indispensabile sono l'approvazione, la stima, l'affetto, l'amicizia.

Ad esempio: "E' indispensabile essere apprezzato da tutti i miei amici", "Non potrei andare avanti se non avessi l'affetto di certe persone", "É indispensabile che i miei insegnanti riconoscano e apprezzino il lavoro fatto".



nuentificazione dei rapporto tra pensieri ed emozioni

FNSTFRT TRRAZTONALT

INTOLLERANZA, INSOPPORTABILITÁ. Si tratta di pensieri che denotano una bassa tolleranza alla frustrazione. Consistono nel ritenere che certi eventi obiettivamente spiacevoli non possono essere sopportati, ad esempio: "Non posso sopportare di fare quello che non mi piace", "È insopportabile avere così tanti compiti da fare", "Non posso tollerare di essere preso in giro".



pensieri ed emozioni

SVALUTAZIONE GLOBALE DI SÉ O DEGLI ALTRI. Consiste nel ritenere che poiché non si è riusciti bene in qualcosa, allora siamo un fallimento totale. Oppure la svalutazione globale può essere rivolta agli altri, ritenendo che poiché uno o più aspetti del comportamento di una persona sono negativi, allora l'intera persona è negativa. Esempi di entrambi i tipi di svalutazione globale potrebbero essere: "Sono così stupido e incompetente", "Sono un elemento senza speranza", "É una vera carogna", "La mia insegnante è completamente pazza".

identificazione dei rapporto tra

pensieri ed emozioni

GENERALIZZAZIONE: consiste nel pensare che tutti pensano nel mio stesso modo e non possono esserci opinioni divergenti





pensieri ed emozioni

PENSIERO CATASTROFICO: Si è portati a pensare che qualsiasi cosa accada di negativa nella mia vita è una tragedia cui non si può porre alcun rimedio



naentificazione dei rapporto tra pensieri ed emozioni

M4E

 INTERPRETAZIONI SBAGLIATE: consiste nel percepire qualsiasi informazione in maniera pessimistica e negativa



PHNSTHRT TRRATTONIALT



Doverizzazioni su se stessi ("Io devo agire bene ed essere approvato da tutte le persone per me significative, altrimenti sono completamente un incapace e ciò è terribile");

Doverizzazioni sugli altri ("Gli altri devono trattarmi bene ed agire come io penso che debbano assolutamente agire, altrimenti sono delle carogne, dei mascalzoni e meritano di pagarla");

Doverizzazioni sulle condizioni di vita ("Le cose che mi succedono devono essere proprio come io pretendo che siano e tutto deve essere facile e gradevole, altrimenti la vita è insopportabile").





pensieri ed emozioni

Applicazione del modello ABC

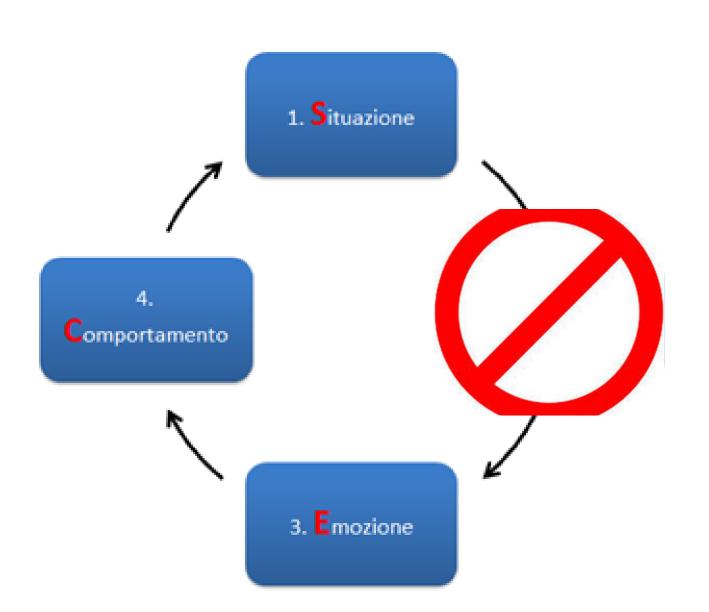
 I bambini apprendo a individuare quali sono i pensieri che compaiono nella loro mente in seguito al verificarsi di un evento spiacevole.

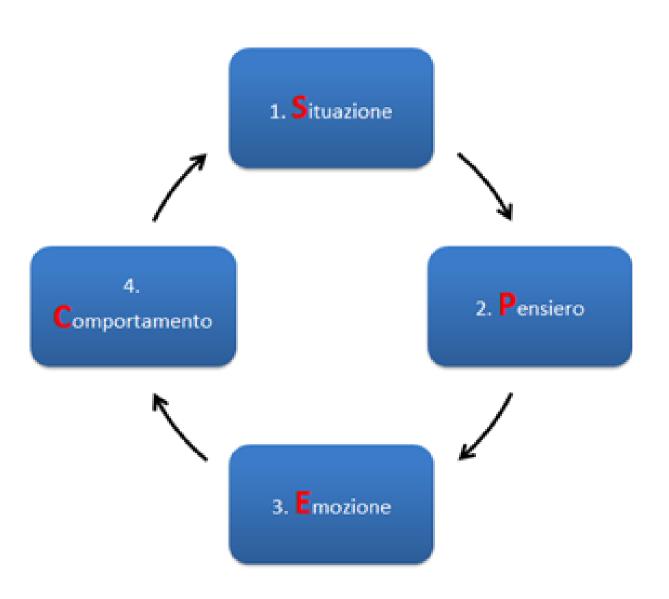
Continua l'esercitazione : quale pensiero abbiamo?

identificazione dei rapporto tra



pensieri ed emozioni





INCILLIOUALIVIIO NOI IMPROITO TIM

pensieri ed emozioni:

competenza emotiva

Non sono gli eventi a creare sofferenza emotiva, ma il significato che diamo a tali eventi

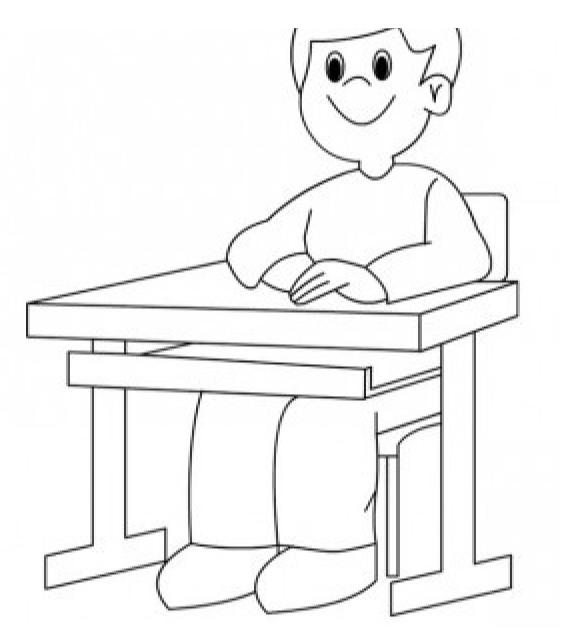


pensieri ed emozioni

- Ricostruire l'episodio emotivo
- Formulare domande evocative
- Favorire un cambiamento nel modo di considerare l'evento attivante
- Dare un riscontro non punitivo
- Riassumere l'esperienza acquisita

identificazione dei rapporto tra

pensieri ed emozioni



Non voglio che tu ti sieda vicino a me

Cosa potrebbepensare Marco?



identificazione dei rapporto tra



pensieri ed emozioni

- L'autoregolazione emotiva risiede nella mente
- Evento attivante
- Risposta emotiva e comportamentale
- Convinzioni
- Interpretazioni
- Valutazioni
- Cambiamento
- Gli strumenti che ciascuno di noi sviluppa al fine di modificare gli schemi di risposta. L'educazione razionale emotiva (ERE) fornisce un modello per il cambiamento delle strutture cognitive agendo sugli elementi cognitivi che



LA TRASFORMAZIONE DEI PENSIERI IRRAZIONALI

Riconoscere i pensieri negativi

Attaccare i pensieri negativi

Sostituirli con pensieri positivi



M4E

- Doverizzazioni?
- Catastrofizzazioni?
- Valutazioni globali?
-









Dimostrare come pensare in modo positivo

 Fornendo consapevolmente esempi di affermazioni razionali possiamo sostenere i nostri alunni nel programmare la propria mente in modo da mantenere uno stato d'animo sereno.





Teorie ingenue...

- La tua intelligenza è qualcosa di te che non puoi cambiare
- Puoi imparare cose nuove, ma non puoi cambiare la tua intelligenza
- Indipendentemente da quanta intelligenza tu abbia, puoi cambiarne almeno un po'
- Quando impari cose nuove migliori anche la tua intelligenza.

SI

Giudizi sulla persona

 Tu e la matematica non andate proprio d'accordo...

- Osservazioni sul comportamento che mettano in evidenza le conseguenze delle azioni
- E' difficile ma puoi farcela!
- La prossima volta andrà meglio!



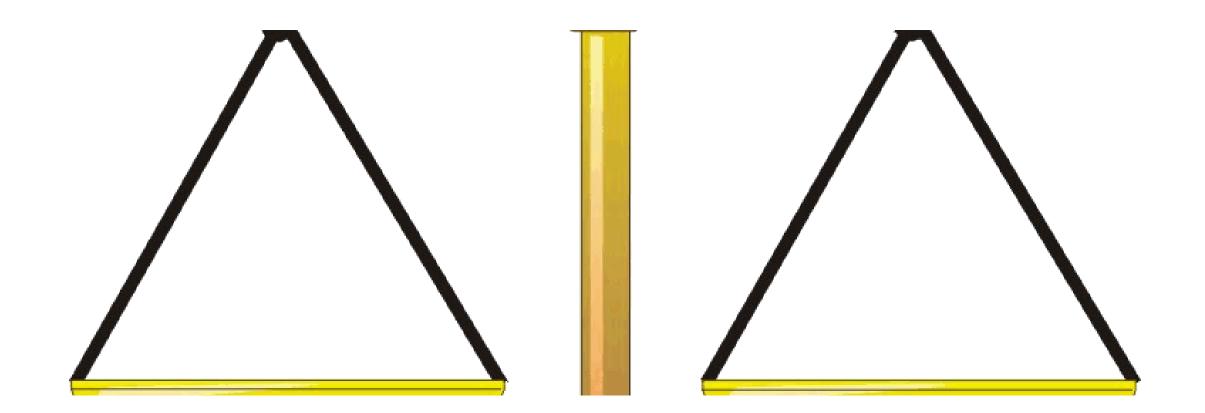
 Ristrutturazione Cognitiva
 E' il processo attraverso cui l'individuo impara a trasformare quei modi di pensare che portano a reazioni emotive disfunzionali sostituendoli con pensieri costruttivi





Mettere alla prova il pensiero

"Invece di dare per scontato che il tuo pensiero sia vero, cerca le prove che possono dimostrare che è vero oppure che è falso"





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

KICONOSCIMENTO E TRASTORMAZIONE



dei pensieri disfunzionali

 Decatastrofizzazione
 Pensa a una situazione su cui hai "catastrofizzato" e immagina la peggiore delle conseguenze. Descrivi la situazione:
 Adesso completa la tua tabella di

Conseguenza peggiore	Conseguenza migliore	Conseguenza verosimile



MESSA IN DISCUSSIONE DELLE CONVINZIONI IRRAZIONALI

- Porre le seguenti domande
- Questo pensiero dice cose vere?
 Perché......
- Questo pensiero ti aiuta a sentirti bene?
 - Perché.....
- Questo pensiero ti aiuta a ottenere quello che vorresti?

KICONOSCIMENTO E TRASTORMAZIONE



dei pensieri disfunzionali

Convinzioni irrazionali

- lo devo piacere a tutti; se a qualcuno non piaccio significa che non valgo niente.
- Un amico è qualcuno che fa sempre quello che voglio io.
- Gli altri sono cattivi; se la prendono tutti con me

Convinzioni razionali

- lo valgo anche se a qualcuno non piace ciò che faccio
- Si può essere amici anche quando non si vuole fare le stesse cose
- Alcuni bambini sono gentili con me; altri invece a volte si comportano male



 Dopo aver messo alla prova un pensiero nocivo, questo viene sostituito con un nuovo pensiero utile (pensiero razionale).

COMPLETIAMO LA NOSTRA ESERCITAZIONE

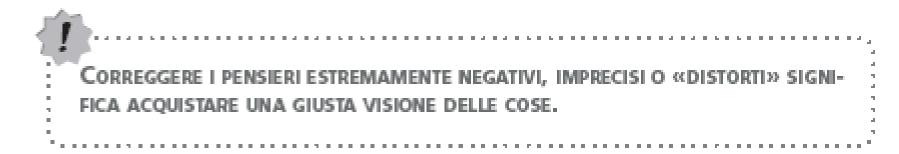


- 1. Riconosci quel briciolo di verità che c'è, ammesso che ci sia, nel pensiero negativo, ma senza farlo più grande di quello che è!
- 2. Trova le prove che dimostrano che il pensiero è falso.
- 3. Cerca di trovare un pensiero più realistico e utile, o un modo alternativo per considerare la situazione

l'immagine del tuo corpo riflessa come se tu fossi altissimo e magro, oppure largo come una botte. In questo caso avere una visione distorta della realtà può essere divertente, perché sai che si tratta di una finzione. Ma quando invece hai a che fare con pensieri che provocano emozioni sgradevoli la cosa non è per niente divertente.

Prova a immaginare come ti sentiresti pensando:

- «Tutti ce l'hanno con me»
- «Non ne faccio mai una buona!»
- «È insopportabile ricevere certe offese».







Un po' di

allenamento

Ognuno è responsabile delle proprie emozioni, in quanto ciò che sceglie di pensare influisce. sul suo stato d'animo.

Consideriamo la seguente situazione: un tuo amico ti aveva invitato a casa sua per fare i compiti assieme. All'ultimo momento, cambia idea e invita un altro compagno.

Indica guale tra questi tre pensieri potrebbe aiutarti a sentirti solo un po' dispiaciuto, invece che molto triste o arrabbiato.

- «Non doveva farmi questo, non è giusto, gliela farò pagare, così impara, non voglio essere più suo amico.»
- 2. «Mi dispiace che sia successo questo, ma posso lo stesso passare un pomeriggio piacevole.»
- 3. «Nessuno vuole stare mai con me, vengo sempre lasciato da solo.»

Se hai scelto il pensiero 2 hai trovato quello giusto, infatti è l'unico fra i pensieri indicati che ti aiuterà a non rimanerci molto male.

invece che molto 3 triste o arrabbiato?

3. «Mi dispiace aver perso, ma in fin dei conti era solo un gioco.»

Ti sarai reso conto che il pensiero 3 è l'unico fra quelli indicati che potrebbe aiutarti a stare meglio, malgrado la sconfitta.



Il giusto significato 4



Molte volte ci spaventiamo, ci arrabbiamo o ci scoraggiamo per il modo in cui consideriamo alcuni avvenimenti o determinate situazioni.

Prova a scrivere la definizione delle parole elencate qui a lato cercando il significato nel vocabolario o facendoti aiutare da qualcuno.

Poi prova a trovare altre parole che abbiano un significato meno «forte» da utilizzare al loro posto.

(Puoi trovare possibili soluzioni in fondo alla pagina)

ORRIBILE	▶ Definizione:
	▶ Parole meno forti:
Indispensabile	▶ Definizione:
	▶ Parole meno forti:
TREMENDO	▶ Definizione:
	▶ Parole meno forti:
Insopportabile	▶ Definizione:
	▶ Parole meno forti:

RICUIUSCIIIIEIILU E LIASIUIIIIAZIUIIE

M4E

dei pensieri disfunzionali

ATTIVITA': I veleni della mente

Obiettivo: Far acquisire ai bambini la capacità di distinguere i pensieri utili dai pensieri dannosi e di ricorrere ai pensieri utili in situazioni difficili Materiali: Quaderno di lavoro, scheda "Pensieri dannosi e pensieri utili", cartoncini

NICUIUSCIIICIILU C LIASIUIIIIALIUIIC



dei pensieri disfunzionali

Procedura:

- chiedere ai bambini di indicare a turno una cosa spiacevole che è loro capitata di recente in seguito alla quale hanno provato un'emozione spiacevole, come rabbia, tristezza o paura distribuire la scheda dei pensieri
- utili e dei pensieri dannosi e chiedere si riconoscono tra i pensieri dannosi un pensiero che assomiglia a quello che hanno avuto nell'episodio raccontato



Tutti devono trattarmi sempre bene.

Se qualcuno mi tratta male è cattivo e la deve pagare.

Le cose devono andare sempre come voglio io.

Non sopporto perdere a un gioco.

È troppo brutto sbagliare o fare brutta figura.

Chi sbaglia è uno stupido.

È impossibile che gli altri si comportino sempre come vorrei.

Posso cercare di farmi trattare meglio, o posso scegliere di stare con qualcun altro.

Posso stare bene anche se certe cose non vanno come mi piacerebbe.

Preferirei vincere, ma posso divertirmi a giocare anche se non vinco.

È fastidioso sbagliare o fare brutta figura, ma non è la fine del mondo.

Chi sbaglia ha solo bisogno di imparare a fare meglio quella cosa.

KICONOSCIMENTO E TRASTORMAZIONE dei pensieri disfunzionali

M4E

- leggere insieme la vignetta delle stelline e far notare come cambiando il pensiero l'emozione possa cambiare
- chiedere ai bambini di disegnare una stellina con il loro pensiero dannoso e a fianco una stellina con il pensiero utile, in modo simile alla vignetta

INVOITATION O TIMOTOTIONETOTIC



dei nencieri diefunzionali

Spunti per la discussione:

- chiedere ai bambini perché certi pensieri sono dannosi
- sollecitare la constatazione che i pensieri dannosi portano a emozioni molto spiacevoli e a comportamenti negativi
- far notare che i modi di pensare diventano delle abitudini, come tante altre cose che facciamo
- spiegare che le abitudini possono essere cambiate se si insiste nel fare qualcosa di diverso

KICONOSCIMENTO E TRASTORMAZIONE dei pensieri disfunzionali



Sviluppi dell'attività:

- chiedere ai bambini di scegliere un pensiero dannoso che capita loro di avere più spesso
- invitarli a scrivere su un cartoncino colorato il pensiero utile alternativo a quello dannoso

Le carte del sentire



Arrivi a scuola e due compagni ridono mentre entri in classe

Come ti sentiresti?

L'insegnante ti dice che il compito di inglese non è andato bene

Come ti sentiresti?

Un compagno di classe ti dice che sei il suo migliore amico

Come ti sentiresti?

Le carte del fare



Durante la ricreazione vuoi giocare con i tuoi compagni in cortile ma loro non ti vogliono

Cosa potresti fare?

Hai un nuovo gioco e vorresti fare una partita con un tuo compagno

Cosa potresti fare?

Viene un bambino a vivere vicino a casa tua e vorresti conoscerlo

Cosa potresti fare?

Le carte del pensare

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

Cosa penseresti?

Sbagli un canestro alla finale del campionato di basket

Cosa penseresti?

Sei ad una festa, ma nessuno ti chiede di giocare

Cosa penseresti?

MESSAGGI - TU

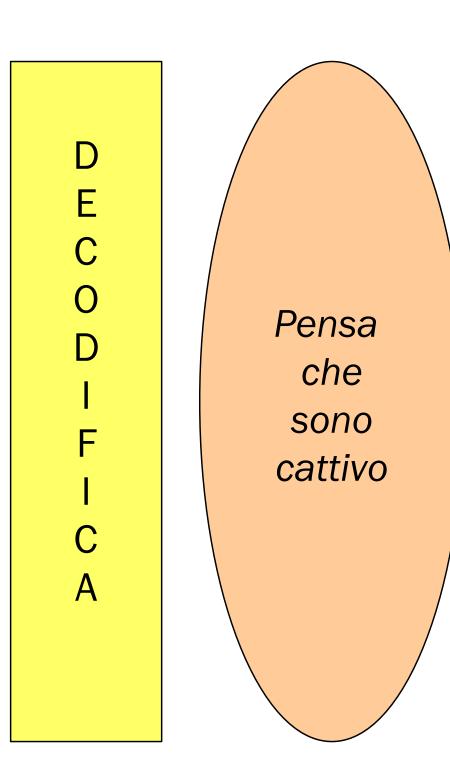
Insegnante

Studente

S R A Ν

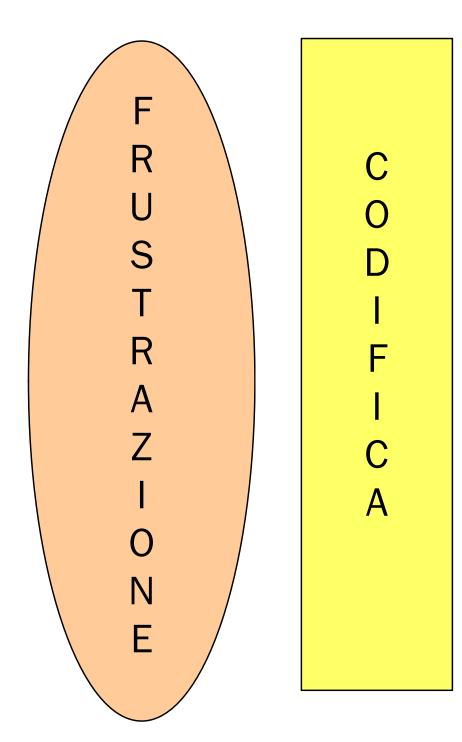
Codice messaggio TU

"Sei troppo agitato!"



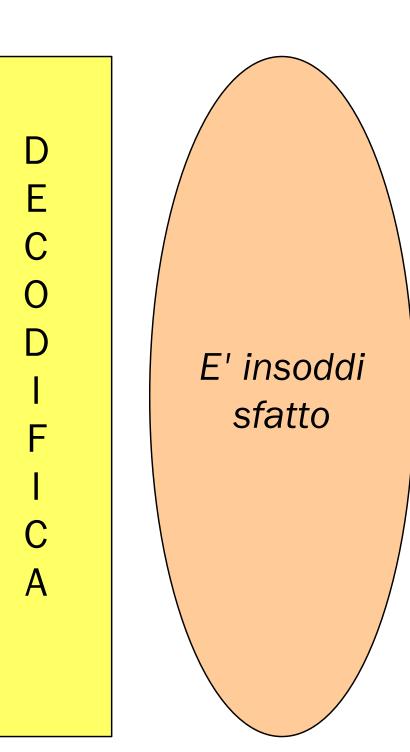
MESSAGGI - 10 Insegnante

Studente



Codice messaggio IO

"lo sono infastidito!"



Ribellione e atteggiamenti difensivi

Insegnante	Alunno
Sei troppo	lo sono un
agitato	buono a nulla

Messaggio IO: palesano il sentimento di chi parla.

Insegnante	Alunno
lo mi inquieto	L'insegnante si inquieta

Quando non rimetti a posto pennelli e colori io mi inquieto, perché possono cadere a terra, macchiando il pavimento e inoltre perché deve riordinare un tuo compagno

- Descrizione senza giudizio
- Effetto tangibile e concreto
- Reazione degli effetti

Non più "tu sei" ma "io sento".

Il bambino sentirà che l'insegnante gli comunica un suo vissuto personale con franchezza ed onestà, e non assumerà atteggiamenti di difesa.

Contemporaneamente il messaggio gli indica un comportamento inaccettabile, il problema ridiventa dell'allievo e l'insegnante passerà all'ascolto attivo.

COME FORMULARE UN MESSAGGIO-IO

Un messaggio in prima persona deve soddisfare le seguenti condizioni:

1. deve far capire ai bambini che cos'è che provoca il problema all'insegnante senza alcuna valutazione personale (descrizione obiettiva del comportamento considerato inaccettabile).

"Hai dato una spinta a Francesco...".

Questo aiuta il bambino a capire che l'insegnante sta concentrando l'attenzione su una situazione in particolare o su un comportamento, non sul suo valore come persona;

2. deve esporre l'effetto tangibile del comportamento descritto nella prima parte del messaggio sull'insegnante.

"Quando i barattoli di vernice non vengono riposti nell'armadio (descrizione non valutativa), debbo passare molto tempo a raccoglierli e metterli a posto..." (effetto tangibile).

Spesso i bambini non immaginano affatto che il proprio comportamento stia disturbando gli altri, la loro intenzione è semplicemente quella di soddisfare le proprie esigenze;

3. deve dichiarare i sentimenti provati dall'insegnante a causa di un comportamento.

"Se metti i piedi fuori dal banco, in mezzo al passaggio, (descrizione del comportamento), posso inciampare (effetto tangibile) e ho paura di cadere e farmi male"

RIMPROVERI

Devono essere espressi in privato

Devono essere centrati sul comportamento

QUATTRO FASI

- 1. Descrizione del comportamento indesiderabile, in modo obiettivo e astenendosi da qualsiasi giudizio. Ad es. "Giacomo, hai dato una spinta a Francesco".
- 2. Spiegazione del perché tale comportamento è indesiderabile. Ad es. "Avresti potuto farlo cadere e si sarebbe fatto male".
- 3 Suggerimento di un comportamento alternativo. Ad es. "Quando si esce dall'aula si passa uno alla volta".
- 4. Indicazione del vantaggio che deriva dall'uso del comportamento adeguato. Ad es. "Così facendo eviterai di far male a qualcuno e i tuoi compagni staranno più volentieri con te".

Esercitazione

- Formare n coppie in cui A inventa per B un comportamento tipico di un bambino con difficoltà di autoregolazione (5')
- A deve provare a rispondere con un messaggio io "IO" (5')
- Si invertono i ruoli (5')
- Discussione ed esposizione delle proprie osservazioni da parte di una o due coppie

Come consolidare abilità di autoregolazione emotiva

- 1.Collegare il più possibile i contenuti di un percorso di educazione socio-affettiva alle esperienze di vita quotidiana dei bambini
- 2.Integrare i contenuti del programma di educazione socio-affettiva con i programmi curricolari
- 3. Portare avanti il programma di educazione soci-affettiva per un periodo di tempo prolungato adattandolo alle diverse età

iviessa in pratica di nuovi modi di

pensare di sentirsi e di comportarsi

Perchè promuovere la competenza emotiva nella scuola?

Nelle classi dove si applica efficacemente la competenza emotiva gli alunni risultano:

- Più partecipativi e ben inseriti nella classe
- Più impegnarti nell'apprendimento
- Più motivati
- Più predisposti a comportarsi in modo più appropriato
- Meno propensi a manifestare comportamenti problematici
- Più in grado di ottenere risultati positivi

pensare di sentirsi e di comportarsi

I bambini che hanno acquisito una buona competenza emotiva:

- Tollerano meglio le frustrazioni
- Sono meno litigiosi
- Manifestano meno comportamenti distruttivi
- Si ammalano meno
- Sono meno soli
- Sono meno impulsivi
- Sono più concentrati
- Hanno migliori risultati scolastici



Intervento cognitivo-comportamentale

Il caso di Pietro, un bambino di 9 anni con un QI DI 155 che manifesta a scuola sintomi di disattenzione, iperattività e scoppi d'ira furiosi nei confronti dei compagni e delle insegnanti a scuola.

Il lavoro con Pietro ha previsto la terapia razionale emotiva di Di Pietro che mira ad offrire al bambino una serie di autoistruzioni verbali per la gestione della bassa tolleranza alla frustrazione.

Intervento cognitivo-comportamentale

Schema relativo all' insopportabilita'

... E' inutile ripetere più volte la stessa cosa. Quel tempo è sprecato. Sai quante cose potrei imparare invece di star lì a sentire cose già spiegate?? Pietro 9 anni

...Posso utilizzare la mia comprensione delle cose per aiutare i miei compagni che sono in difficoltà.

ARRABBIARSI NON RISOLVE LE COSE....

Intervento cognitivo-comportamentale

Schema relativo alla svalutazione degli altri e di se'

lo non riesco a capire perché gli altri hanno queste difficoltà; non mi riconosco nei loro problemi; mi sento diverso; loro non capiscono me e sono superficiali".

Ognuno ha pregi e difetti

lo posso insegnare ai miei amici a capire di più ciò che dice la maestra e loro mi insegnano a fare meglio le capriole..



"... Ovviamente nessun percorso è una risposta al problema. Ma data la crisi che i bambini si trovano a fronteggiare, e data la speranza alimentata dai percorsi di alfabetizzazione emozionale, non dovremmo, ora più che mai, insegnare ad ogni bambino queste abilità, che sono essenziali per la vita? E se non ora, quando? "

(Goleman, 1996)











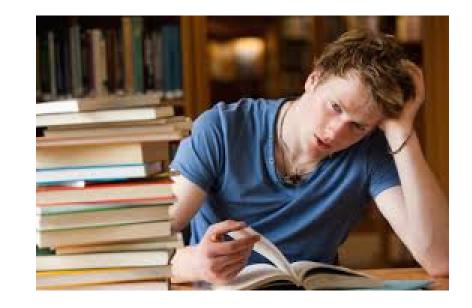




ROLE PLAYING



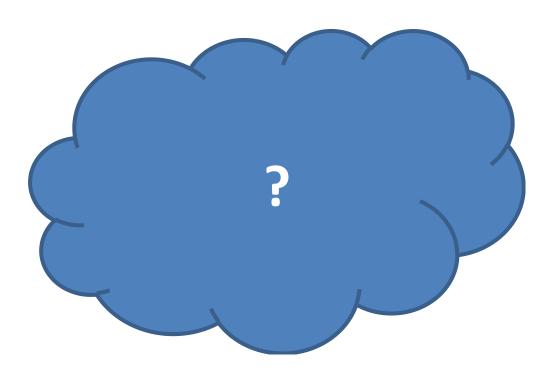
E' TERRIBILE: UN ALTRO 4 IN MATEMATICA!
SONO PROPRIO NEGATO PER QUESTA MATERIA...
NON CE LA FARO' MAI!



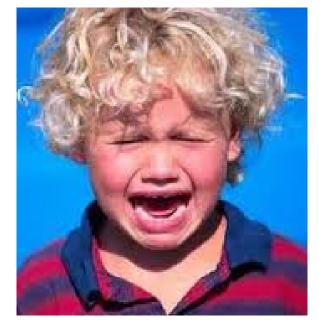


ROLE PLAYING

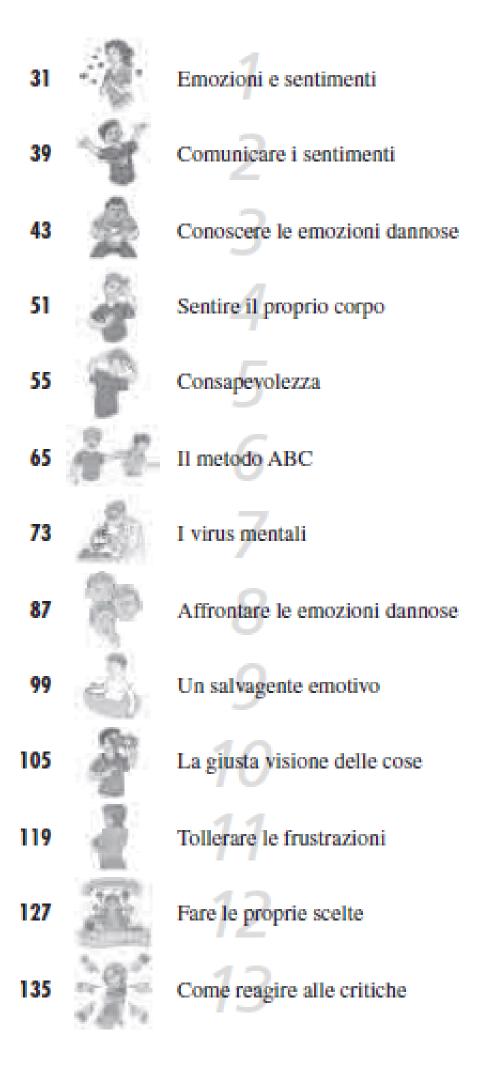






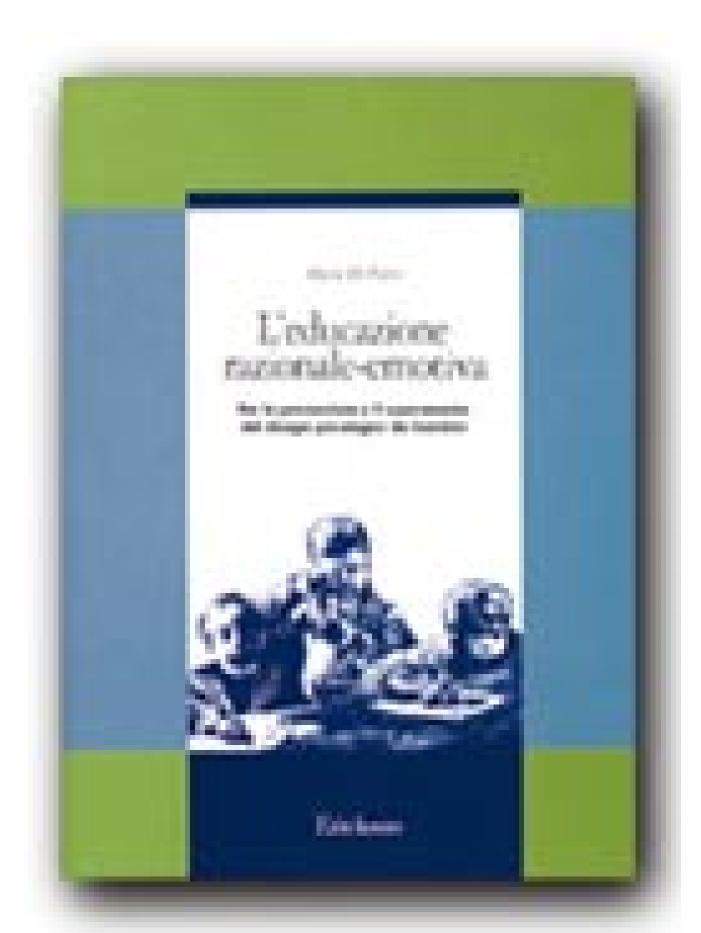












Esercitazione 1

IL MIO DIALOGO INTERIORE

Evento	Pensieri
Ad es. Consegna dei compiti in classe	Giada non è proprio portata per la matematica

IO, MODELLO PER I MIEI ALUNNI

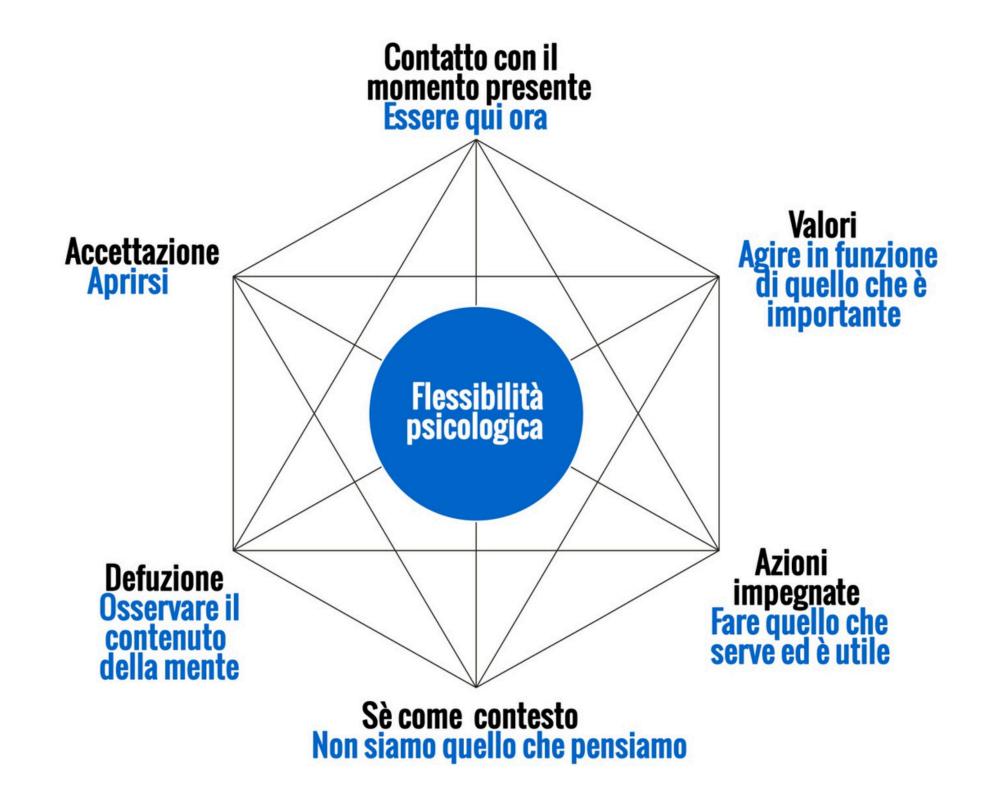
Mindfulness

- la **Mindfulness** è il processo che consiste nell'alimentare la consapevolezza del presente (Hanh, 1987). **Mindfulness** è consapevolezza e accettazione del momento attuale (Hanh, 1987).
- Gli elementi costitutivi della **Mindfulness**, che emergono dalle definizioni riportate sopra (consapevolezza e attenzione) evidenziano quale sia la finalità della **pratica Mindfulness**, e quindi la sua tensione etica: l'obiettivo è quello di eliminare la sofferenza inutile, coltivando una comprensione e accettazione profonda di qualunque cosa accada attraverso un lavoro attivo con i propri stati mentali.

Mindfulness: 3 principi fondamentali

- **Consapevolezza** che emerge prestando intenzionalmente attenzione, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza (Kabat-Zinn, 2003).
- Autoregolazione dell'attenzione, così da mantenerla sull'esperienza presente, che rende possibile un miglior riconoscimento degli eventi mentali, adottando un atteggiamento caratterizzato da curiosità, apertura e accettazione (Bishop et al., 2004).
- Consapevolezza dell'esperienza presente con accettazione (Germer, Siegel, & Fulton, 2005).

Act ACT Hexaflex







Affrontare le sfide future di un mondo in rapido cambiamento, formando persone intelligenti e accudenti e cittadini partecipi ed impegnati

(Shapiro et al., 2008).

Promozione di uno sviluppo socio-emotivo sano





Età evolutiva

Investimento per il benessere e il buon funzionamento dell'intera società

Intervento precoce

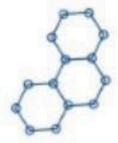




video

- Cartone oceania
- Cartone cortometraggio genitori-figli
- Metafora dello zaino. Tra le nuvole
- Quando le emozioni sono ospiti indesiderati metafora act
- I dirottatori delle emozioni metafore act
- 2 piedi sinistri (schemi mentali differenti)
- demoni sulla barca metafora act

PERCHE' ABBIAMO FALSI ALLARMI?



Chimica nel cervello

Gli studi indicano che uno squilibrio di neurotrasmettitori può giocare un ruolo nei disturbi d'ansia.



Genetica

Alcuni studi suggeriscono che la familiarità può giocare un ruolo nei disturbi d'ansia.



Traumi o eventi stressanti come abusi o divorzi possono portare ai disturbi d'ansia.

Molti provano l'ansia





Un bambino su 8 soffre di ansia.

Ciò può rendere più difficile concentrarsi a scuola, ricordare le cose che abbiamo imparato, riprendersi dalle cose difficili, socializzare e anche dormire.

INIZIA A DIMINUIRE L'ANSIA CON QUESTI SUGGERIMENTI



Inverti il segnale di ansia con la respirazione profonda. Ciò porta il tuo sistema nervoso dalla modalità "attacco-o-fuga" a quella "riposa-e-digerisci". Fai immaginare a tuo figlio di inspirare e gonfiare un pallone nella sua pancia. Insegnagli a respirare dal naso per 4 secondi, tenere il respiro per 7 secondi e buttarlo fuori dalla bocca per 8 secondi.



Rimetti in funzione in cervello logico.
L'ansia distorce la nostra percezione
del rischio. Re-ingaggia il cervello
logico con un esercizio scritto. Fai
prendere a tuo figlio un foglio di carta
e fagli scrivere il problema che sta
causando la sua preoccupazione.
Dopo, fagli scrivere la conseguenza
peggiore, la conseguenza migliore, e
l'esito più probabile.



Crea momenti di gratitudine in casa. È una buona abitudine da provare prima di andare a dormire e la mattina appena svegli. La gratitudine è associata a un sonno migliore, maggior determinazione, attenzione più focalizzata, entusiasmo ed energia. Gli esercizi di gratitudine sono anche correlati con una diminuzione dell'ansia e della depressione.

GRAZIE PER L'ATENZIONE