

La gestione della collera nel bambino e nell'adolescente

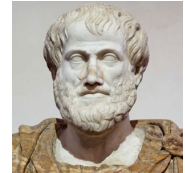
Mario Di Pietro

0

La collera un problema antico

Chiunque può arrabbiarsi: questo è facile; ma arrabbiarsi con la persona giusta, e nel grado giusto, ed al momento giusto, e per lo scopo giusto, e nel modo giusto: questo non è facile e non è nelle possibilità di chiunque.

Aristotele, 384-322 aC



1

Quando la rabbia è un problema

- La rabbia non è necessariamente un'espressione emotiva negativa.
- La rabbia è una normale emozione umana che, se gestita in modo appropriato e espressa in modo assertivo, può fornire a un individuo una forza positiva per risolvere i problemi e prendere decisioni riguardanti le situazioni di vita.
- La rabbia diventa un problema quando non è espressa o quando è espressa in modo aggressivo.



2

Capire la rabbia

- La rabbia è uno stato emotivo che varia in intensità da lieve irritazione a furia intensa e rabbia.
- Causa cambiamenti fisiologici
- È in gran parte appresa per quanto riguarda la modalità di espressione
- Tipicamente vissuta come una risposta interiore immediata al dolore, alla frustrazione o alla paura
- È un'attivazione fisiologica che genera preparazione
- Va differenziata dall'aggressività
- Può essere portata sotto il controllo personale



3

L'aggressività

- È un modo in cui gli individui esprimono rabbia
- È un comportamento che ha lo scopo di minacciare o ferire l'altra persona
- Può avere lo scopo di difendere la propria sicurezza
- Può causare danni con parole, pugni o armi, e spesso è progettata per punire.

4

Psicopatologia della collera

Diagnosi comunemente associate alla collera

- Disturbo oppositivo provocatorio
- Disturbo della condotta
- Disturbo esplosivo intermittente
- Disturbo bipolare
- Disturbo dirompente da disregolazione dell'umore
- Disturbo borderline di personalità
- Disturbo narcisistico di personalità
- Disturbo antisociale di personalità

5

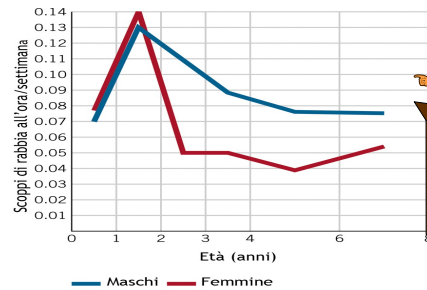
Fattori predisponenti alla collera

- L'esposizione a modelli di aggressività è una delle forme di apprendimento più forti.
- I modelli possono essere positivi o negativi.
- I primi modelli di comportamento sono le figure di accudimento
- Man mano che il bambino matura, i modelli possono essere costituiti da qualsiasi altro individuo significativo nel contesto relazionale del bambino.



6

Frequenza degli episodi di collera nella prima e seconda infanzia



7

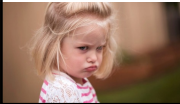
Predittori precoci

Temperamento difficile

Aggressività precoce

Difficoltà nella comunicazione

Disobbedienza accentuata



8



I bambini identificati come "difficili da gestire" all'età di 3-4 anni hanno il 50% di probabilità di avere difficoltà durante l'adolescenza

9



La correlazione tra aggressività in età prescolare e aggressività a 10 anni è più elevata della correlazione tra i punteggi del QI (Kazdin, 1995)

10

10

Componenti della collera

Sensazioni fisiologiche

Comportamento

Contenuti cognitivi

11

11

Manifestazioni fisiologiche della collera

- Aumento del battito cardiaco
- Aumento della frequenza respiratoria
- Tensione muscolare
- Sensazione di calore al viso
- Sudorazione profusa
- Aumento della temperatura corporea
- Aumento pressione arteriosa



12

Frustrazione e aggressività

Due principali posizioni teoriche:

- ▶ La frustrazione porta all'aggressività (Dollard e Miller)
- ▶ La frustrazione di per sé non porta all'aggressività, ma è la bassa tolleranza verso la frustrazione che conduce all'aggressività (Ellis)

13

13

La crudeltà nei bambini e ragazzi

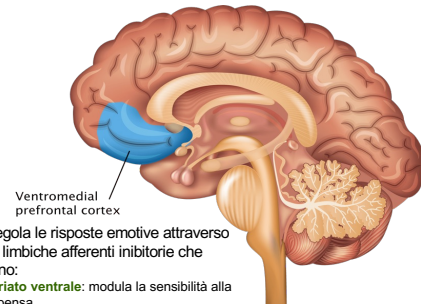
Secondo la stima dell'Associazione italiana difesa animali e ambiente sono circa 400 gli animali che ogni anno vengono massacrati da gruppi di bambini e adolescenti in età compresa tra gli 8 ed i 14 anni. La quasi totalità dei casi vede coinvolti cani o gatti e le segnalazioni arrivano dal centro-sud Italia in particolare da Sicilia, Calabria, Puglia e anche da Marche e Lazio, ma non mancano anche segnalazioni di cani seviziati nelle regioni del nord



14

14

Meccanismi neurologici della regolazione



La **CPF** regola le risposte emotive attraverso proiezioni limbiche afferenti inibitorie che coinvolgono:

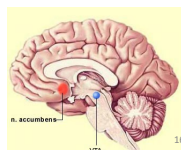
- Lo **Striato ventrale**: modula la sensibilità alla ricompensa
- **Amigdala**: vigila sulla presenza di eventuali minacce

15

15

Funzione di rinforzo dell'aggressività

- Esperimenti sui topi condotti dalla ricercatrice Maria Couppis mostrano che l'aggressività, al pari del sesso, attiva i circuiti del piacere nel cervello che comprendono il nucleus accumbens e lo striato ventrale dove è attivo il neurotrasmettitore del piacere, la dopamina.



16

16

Eziologia dell'aggressività

Comportamenti antisociali e abuso di sostanze nei genitori, specialmente i padri

Disciplina inconsistente o, al contrario, eccessivamente severa, scarsa presenza, riduzione nell'espressione dell'affetto e un alto numero di verbalizzazioni negative e maltrattamento fisico

Livelli elevati di depressione nelle madri

Problemi della coppia genitoriale (disaccordi, liti, violenze)

Fattori di rischio legati al contesto familiare

17

17

Meccanismi di apprendimento dell'aggressività

RINFORZO POSITIVO

Il bambino ottiene ciò che vuole dopo essere stato aggressivo
Il genitore, per far smettere i comportamenti disfunzionali, concede al bambino ciò che vuole

RIFORZO NEGATIVO

Il bambino riesce a far cessare qualcosa di sgradevole tramite l'aggressività

MODELING

Il bambino apprende osservando l'aggressività di altre persone in famiglia o tra i pari

18

18

Bambini e ragazzi del ventunesimo secolo stanno vivendo grandi cambiamenti sociali. I ricchi stanno diventando più ricchi e i poveri stanno diventando più poveri. I giovani provenienti da settori molto ricchi e molto poveri della società mostrano un comportamento più ad alto rischio rispetto a ragazzi la cui famiglia ha un reddito medio.

La nostra società sta diventando sempre più multiculturale, valori e principi morali appartenenti alla nostra tradizione sono sempre più indeboliti.

19

19

La scarsa empatia non conduce necessariamente ad aggressività

- L'empatia è l'atto di fare esperienza della realtà come pensiamo che la stia facendo qualcun altro.
- L'empatia non viene certo dal cuore, ma è sempre influenzata dalla nostra corteccia cerebrale. Viene attivata e modificata dalle nostre credenze, aspettative, motivazioni e giudizi.
- Quindi la nostra esperienza empatica è il risultato di ciò che pensiamo sulla persona con cui stiamo empatizzando e da come giudichiamo la situazione in cui si trova quella persona.

20

20

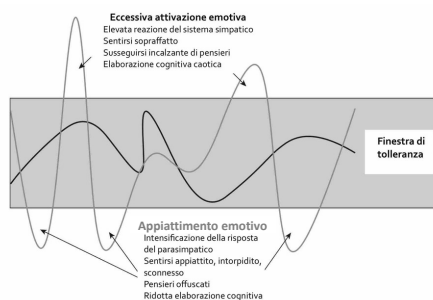
Il mito dell'autostima

Se è vero che una bassa autostima è collegata a sofferenza emotiva, non è affatto vero che una buona autostima è garanzia di equilibrio emotivo
Molti individui aggressivi hanno un'elevata autostima!

21

21

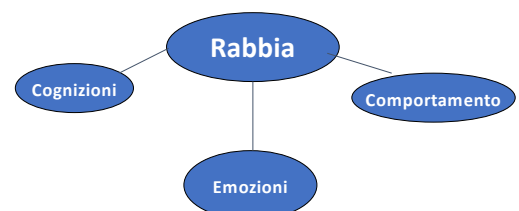
Andamento delle risposte emotive e finestra di tolleranza (Siegel, 2010)



22

22

Assessment problemi di rabbia



23

23

L'assessment

- Colloquio non strutturato
- Colloquio semistruutturato
- Colloquio strutturato
- Questionari
- Osservazione e analisi funzionale
- Test neuropsicologi

24

24

Intervista clinica strutturata per l'età prescolare



25

Assessment dei problemi di collera nei bambini

- A.) Livello di impulsività
- B.) Assenza di inibizione
- C.) Temperamento – dominanza emotiva
- D.) Grado di reattività emotiva e capacità di modulare le emozioni
- E.) Stile educativo delle figure di accudimento
- F.) Relazione genitori-bambino

26

26

Assessment dei problemi di collera nei bambini

- G.) Presenza di abuso e scarso accudimento
- H.) Cosa succede dopo il manifestarsi della rabbia
- I.) Quali forme di aggressività viene manifestata
- J.) Capacità di espressione verbale
- K.) QI

27

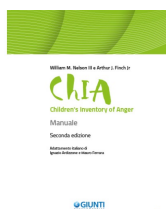
27

Una scala per valutare la propensione alla collera

Ch-ia - Children's Inventory of Anger
(Nelson e Finch, 2013- OS)

Caratteristiche:

- Ispirata alla scala sviluppata da Novaco per gli adulti
- Destinata a bambini dagli 8 ai 13 anni
- Composta da 39 item
- Gli item sono graduati in 4 possibili punteggi



28

28

Ch-ia - Children's Inventory of Anger (Nelson e Finch, 2013)

Per favore premi con forza sul foglio quando segni le tue risposte

Attenzione: Chi fa questo test compie un reato! Questo modulo è proprietà della legge vigenti, intenzionalmente o involontariamente, se è distribuito o usato in qualsiasi modo, senza l'approvazione dell'editore, i trasgressori possono incorrere nelle sanzioni civili e penali previste (legge 633/41 e 432/05).

	1 Non m'importa	2 Mi dà fastidio	3 Sono veramente arrabbiato o infuriato	4 Non lo sopporto! Potrei ucciderlo!
1. Tua madre ti chiama a tavola mentre stai guardando alla TV il tuo programma preferito	1	2	3	4
2. La tua bicicletta (il tuo motorino) ha una ruota sgonfia	1	2	3	4
3. Tua sorella o tuo fratello o un amico ti ignorano	1	2	3	4
4. Hai messo in ordine la tua stanza e ora vuoi uscire a giocare. Tua madre dice che devi mettere a posto meglio	1	2	3	4
5. Ti viene assegnato un compito che avrebbe dovuto svolgere tuo fratello o tua sorella	1	2	3	4
6. Vuoi andare da qualche parte con un amico. Tuo padre dice "No" senza motivo	1	2	3	4
7. Al "cocco" dell'insegnante vengono assegnati i compiti più piacevoli in classe	1	2	3	4
8. Mentre giocate, uno dell'altra squadra tenta di imbrogliare	1	2	3	4

29

29

Valutare la tolleranza alla frustrazione

	VERO	FALSO
1. Mi arrendo facilmente di fronte alle difficoltà	☐	☐
2. Tendo a rimandare le cose che non mi piace fare	☐	☐
3. Quando ho da fare qualcosa di difficile cerco sempre di farmi aiutare	☐	☐
4. Spesso cerco di evitare le attività impegnative	☐	☐
5. Mi arrabbio molto quando le cose non vanno come vorrei	☐	☐
6. Dico spesso bugie per evitare punizioni	☐	☐
7. Preferisco che sia qualcun altro a fare le cose al mio posto	☐	☐
8. In classe chiedo spesso di poter uscire	☐	☐
9. Mi danno molto fastidio i cambiamenti di programma	☐	☐
10. Non accetto di rinunciare a qualcosa che mi piace	☐	☐

30

30

Monitoraggio degli attacchi di collera

(compilato dai genitori)

Luogo e persone presenti	Motivo	Intensità: += lieve ++ = abbastanza intenso +++ = molto intenso	Durata: X = meno di 10 minuti XX = tra 10 e 30 minuti XXX = più di 30 minuti
CASA, TUTTA LA FAMIGLIA	NON VOLEVA Togliersi IL PIAGIAMA (PIÙ TI ANNOIA PIÙ HO VUOLTO Toglielo)	++	XX
CASA, TUTTA LA FAMIGLIA	NON VOLEVA STACARSI DAL CELLULARE PER ANDARE A CENA SENZA	++	XX
LUDOTECA CON BAMBINI PER UNA REA DI DISCIPLINARE	NON VOLEVA Togliere LE SCARPE PER GIOCARE DEI COMPAGNI	+++	XX

31

31

Il trattamento

È essenziale che l'intervento terapeutico sulla collera tenga conto del quadro psicopatologico all'interno del quale la collera si manifesta

32

32

Non possiamo insegnare ai ragazzi a non arrabbiarsi, ma possiamo insegnare loro come arrabbiarsi.
Lyman Abbott

33

33

Il piano di trattamento

- ➔ Identificare la presenza di un disturbo
- ➔ Identificare i cambiamenti necessari da introdurre nell'ambiente
- ➔ Impostare il trattamento per il disturbo sottostante (es. disturbo della condotta)
- ➔ Attuare interventi psicosociali— organizzazione e strutturazione della giornata, consulenza agli insegnanti e ai genitori
- ➔ Valutare l'opportunità di intervento farmacologico
- ➔ Monitorare l'andamento con apposite scale o tabelle settimanali

34

34

Struttura delle sedute

- Verificare l'andamento dei sintomi
- Verificare le attività per casa
- Stabilire i punti da affrontare
- Affrontare il tema principale
- Assegnare nuove attività per casa
- Elicitare feedback

35

35

Riconoscere la rabbia

- Come ti accorgi di essere arrabbiato? Cosa succede nel tuo corpo?
- Quand'è che ti capita di arrabbiarti? In quali situazioni?
- Come mai queste cose ti disturbano?
- Cosa dovrebbe cambiare nella tua vita per far ridurre la tua rabbia?
- Quali sono i vantaggi e gli svantaggi della rabbia?

36

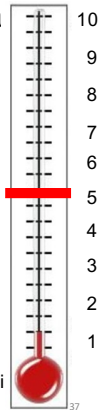
36



Il termometro della rabbia

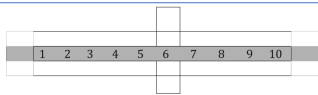
Un livello elevato di rabbia non ti consente di agire nel modo migliore. Prova a misurare il tuo livello di rabbia in varie situazioni che ti capita di affrontare.

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



37

Esempi di situazioni da graduare



Tommaso ha scoperto che ha perso perché gli altri avevano imbrogliato al gioco

A Claudia è stato detto che non poteva giocare a pallavolo perché è troppo lenta

Carlo durante la ricreazione avrebbe voluto unirsi a un gruppo di compagni ma è stato rifiutato

38

38

Cosa succede quando sei arrabbiato?



Cosa ti viene voglia di fare quando sei arrabbiato?

Cosa in realtà ti capita di fare quando sei arrabbiato?

Come mai c'è una differenza tra quello che vorresti fare e quello che in realtà fai quando sei arrabbiato?

39

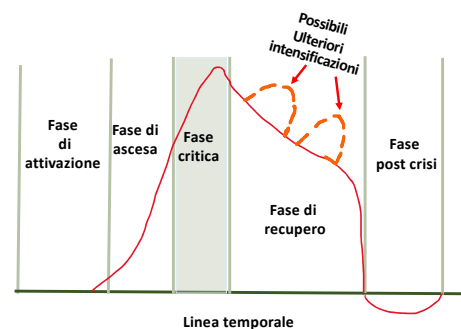
39

Una gestione funzionale della collera comporta saper riconoscere i primi segnali dell'insorgere di uno stato emotivo prima che si intensifichi in forma più grave e di arrivare a reazioni comportamentali fortemente disadattive.

40

40

L'andamento della crisi di collera



41

41

Psicoeducazione sulla collera

Puoi controllare l'intensità della tua collera con i tuoi pensieri e con quello che dici a te stesso su un evento fastidioso o sul comportamento di altre persone. Il tuo dialogo interno e i tuoi pensieri controllano la tua rabbia allo stesso modo in cui una manopola regola la temperatura.

42

42

Tenere dentro o buttare fuori la rabbia?



“ Cosa puoi fare con la tua rabbia, metti un coperchio o lasci che trabocchi?”

La risposta è: “ Abbassa la fiamma del gas!”

43

43



44

44

Distrattori

- Contare all'indietro da 100 di tre numeri per volta;
- Elencare i giocatori della squadra di calcio preferita o le canzoni di successo della propria band preferita;
- Fare qualcosa di diverso che consuma molta energia, come saltare con una corda o correre sul posto;
- Utilizzare la visualizzazione:
 - immaginare la propria camera descrivendola dettagliatamente a se stessi;
 - immaginare il proprio posto sicuro descrivendolo a se stessi nel modo più dettagliato possibile;
 - utilizzare la “tecnica della tartaruga”, immaginare di essere protetti da un guscio e non rispondere alle provocazioni.

45

45



La tecnica della tartaruga

Una metodo per insegnare l'autocontrollo in età prescolare

46

46

La tecnica della tartaruga è un metodo per insegnare ai bambini, fin dall'età prescolare ad acquisire la capacità di controllare la propria collera e ad applicare una forma basilare di problem solving

47

47



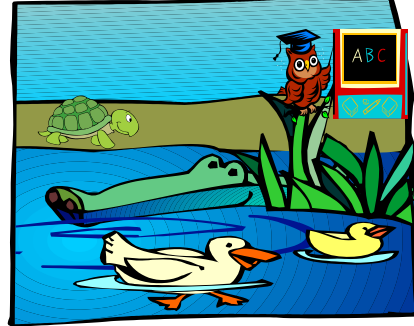
Il tartarughino Ugo impara a ritirarsi per pensare

Una storia per insegnare “La
tecnica della tartaruga”

48

48

Ugo è un fantastico tartarughino. Gli piace giocare
con i suoi amici nella scuola dello stagno verde.



49

49

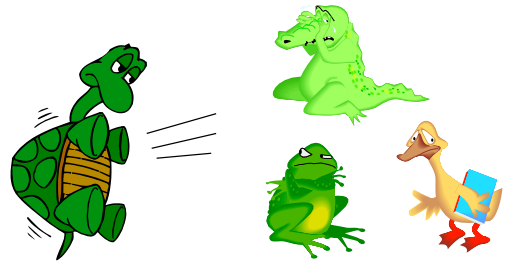
Ma a volte quando succedono certe cose Ugo diventa
davvero furioso



50

50

Quando Ugo diventa furioso comincia ad urlare, dare calci e
picchiare i suoi amici. Quando questo succede i suoi amici si
arrabbiano o ci rimangono molto male e si allontanano da lui



51

51

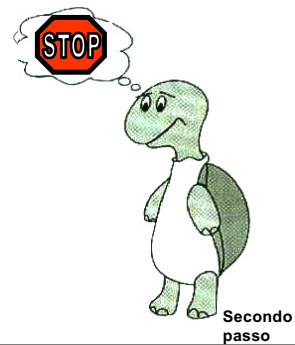
Allora Ugo ha imparato un nuovo metodo per
“pensare come una tartaruga”. Per prima cosa cerca
accorgersi subito quando sta per diventare furioso



52

52

Rimane immediatamente **fermo**, tiene le sue braccia e il
suo corpo immobili e urla dentro di sé “Stop!”



53

53

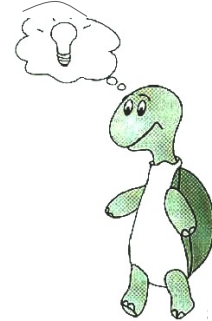
Si **ritira** dentro in suo guscio e fa **3 respiri profondi per calmarsi**



54

54

Allora Ugo può pensare a un modo per **trovare una soluzione** o per migliorare le cose.

Quarto
passo

55

55



Gli amici di Ugo sono molto contenti quando lui gioca per bene e tiene le sue gambe e le sue braccia al posto giusto. I suoi amici sono molto contenti anche quando Ugo parla in modo gentile o quando si fa aiutare da una maestra perchè si sente arrabbiato



57

56

Procedure comportamentali

- ▶ Promemoria personali
- ▶ Respirazione profonda
- ▶ Contare all'indietro
- ▶ Manovra antirabbia
- ▶ Utilizzo di token economy
- ▶ Costo della risposta
- ▶ Esposizione
- ▶ Problem solving

57

Procedure cognitive

1. Identificare il dialogo interiore.
2. Riconoscere gli elementi del dialogo interiore che riguardano pensieri automatici.
3. Riconoscere gli aspetti controproducenti di alcuni pensieri automatici
4. Prendere le distanze dai pensieri automatici controproducenti e sostituirli con pensieri più realistici e utili.
5. Esercitarsi ripetutamente in questo processo.

58

58

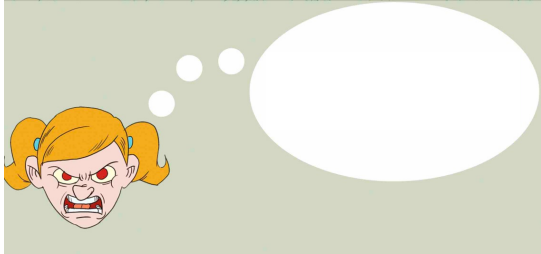
Influenza dei meccanismi cognitivi



59

59

Evocare i pensieri "bollenti": come ti parla la tua mente quando sei arrabbiata?



60

60

Riflessione razionale

A cosa stai reagendo? Cosa preme i tuoi pulsanti?

Quanto è davvero importante tutto questo?

Cosa diresti al tuo migliore amico?

La tua reazione è proporzionata all'evento? Forse stai reagendo in modo eccessivo?

Ti senti come se fossi trattato ingiustamente, ma forse loro non intendevano farlo. Stai per caso interpretando male le cose? È questo un fatto o un'opinione?

Qual è la cosa migliore da dire a te stesso?

61

61

Collera e cognizioni

Tecniche di imaging cerebrale hanno mostrato che sollecitando l'area del pensiero (corteccia prefrontale) è possibile ridurre l'attività della zona limbica e dell'amigdala e riprendere il controllo delle proprie reazioni emotive.



62

62

La manovra antirabbia



• Appena senti la rabbia salire, bloccati immediatamente, evita di reagire, tieni le mani lungo i fianchi. Valuta quanto provi rabbia.

• Fai un respiro profondo attraverso il naso, inviando il respiro verso la pancia.

• Trattieni un attimo il respiro irrigidendo il più possibile le braccia e le gambe; cerca di sentire le braccia e le gambe dure, come fossero di legno.

• Espira lentamente attraverso la bocca, contando fino a 5; mentre l'aria esce fuori dalla bocca immagina la tua rabbia che esce fuori dalla tua bocca insieme al respiro.

• Ripeti dentro di te un pensiero utile, diminuisci l'importanza di quanto è successo.

• Se necessario, ripeti 2-3 volte questa manovra.

• Valuta nuovamente quanto provi rabbia adesso...

63

63

Fermati, Aspetta, VAI!

- Qual è il primo segnale di allarme che ti fa capire che sei sul punto di arrabbiarti?

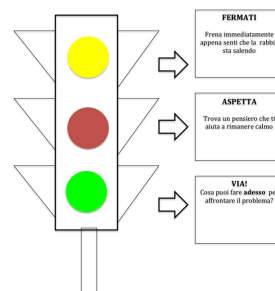
(di solito è qualcosa che succede nel tuo corpo : caldo nel viso, tensione alle braccia, fastidio allo stomaco)

- Quando noti questi segnali è il momento di intervenire **subito**
- **(applicare il metodo del semaforo)**

64

64

Il metodo del semaforo



65

65

Le procedure di esposizione

- Le procedure di esposizione sono generalmente intesi come un modo per ridurre le emozioni (soprattutto la paura); tuttavia, i recenti progressi empirici e teorici hanno evidenziato la possibilità di un approccio più ampio che estende l'esposizione anche a problemi di collera.
- La moderna teoria dell'apprendimento suggerisce che l'esposizione è efficace, non tanto perché i significati emotivi precedentemente associati vengano disimparati o cancellati, ma perché nuovi significati emotivi vengono rafforzati.

66

66

L'esposizione

- Esposizione basata sul condizionamento operante:
 - Si tratta di accoppiare una risposta diversa allo stimolo che di solito elicit la collera
 - Rinforzare la nuova risposta

67

67

L'esposizione

Esposizione basata sul condizionamento classico

- Evocare l'esperienza associata alla massima attivazione emotiva
- Rimanere nella situazione finché non si verifica un'attenuazione dell'attivazione emotiva.

68

68

Rischi dell'esposizione

Difficoltà a gestire la collera che viene evocata:

- Il bambino potrebbe aggredire il terapeuta
- Il bambino potrebbe farsi male
- Potrebbe risentirne la relazione terapeuta/bambino

69

69

Problem solving

Apprendere le fasi del problem solving:

- Pensare soluzioni alternative
- Riconoscere che le soluzioni hanno delle conseguenze
- Apprendere a valutare le soluzioni: E' utile? E' giusta? Come mi sentirò e come si sentiranno gli altri?
- Come agire quando una soluzione non funziona

70

70

Problem solving

1. Quali è il mio problema?



2. Pensa a qualche soluzione.



3. Che cosa potrebbe accadere? Sarebbe utile? Sarebbe giusto? Come si sentirà l'altra persona?



4. Proviamoli



Traito da: M. Di Pietro e E. Bassi, L'intervento cognitivo-comportamentale per l'età evolutiva, Erickson

71

71

Trovare la strategia di coping

(da M. Di Pietro e I. Lupo, *Conosco le mie emozioni? Erickson*)

Nel cortile della scuola alcuni bambini non vogliono far giocare Marco a palla con loro, così lui è rimasto seduto da solo e si sente davvero molto arrabbiato. Cosa può fare Marco secondo te?



72

72

Apprendimento tramite role playing

- Utilizzato per gran parte del trattamento
- Applicato anche per aiutare l'identificazione delle emozioni:
 - il terapeuta recita emozioni, il bambino deve identificarle
- Vengono utilizzati sia scenari appositamente costruiti che scenari "reali", in base alle informazioni del diario della rabbia
- Inizialmente il terapeuta funge da modello, il bambino imita
- Si effettuano varie ripetizioni (inversione di ruolo)

73

73

Role playing attraverso l'uso di pupazzi



74

74

Situazioni problematiche affrontate

Essere presi in giro

Perdere al gioco

Rispondere alle provocazioni

Affrontare richieste sgradevoli

75

La conclusione dell'intervento

L' intervento può essere considerato concluso quando si è riusciti a trasformare costruttivamente il modo in cui il bambino trae significato dalle proprie esperienze facilitando in lui l'espressione di emozioni funzionali e di comportamenti adattivi.

76

76

Se vogliamo avere pace nel mondo dobbiamo cominciare con i bambini, ma non serve un'educazione alle relazioni, sarà molto più efficace un'educazione alla razionalità.



77

77

BIBLIOGRAFIA ITALIANA

- Di Pietro M., La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale, Erickson
- Di Pietro M., L'ABC delle mie emozioni, Erickson
- Di Pietro M. e Bassi E., *L'intervento cognitivo comportamentale per l'età evolutiva*, Erickson
- Di Pietro et. al., *L'alunno iperattivo in classe*, Erickson
- Graham P. *Manuale di terapia cognitivo comportamentale con bambini e adolescenti*, Firera e Liuzzo Publishing
- Lochman J.E., Wells K.C. e Lenhart L. A. *Coping Power*, Erickson

78