



unimc
l'umanesimo che innova

Coping power e Educazione razionale- emotiva

Prevenire e superare il disagio psicologico nei
bambini

Prof. Fabio Felici

Contenuti

01 Tu chiamale se vuoi...emozioni

02 Il caso di S.

03 Strumenti utili: L'educazione razionale emotiva e il Coping Power

04 Esercitemoci



01

**Tu chiamale se
vuoi...emozioni!**





Mentimeter

Che cosa sono per voi le emozioni?



QR-CODE



LINK

<https://www.menti.com/al3pdmz6emzx>





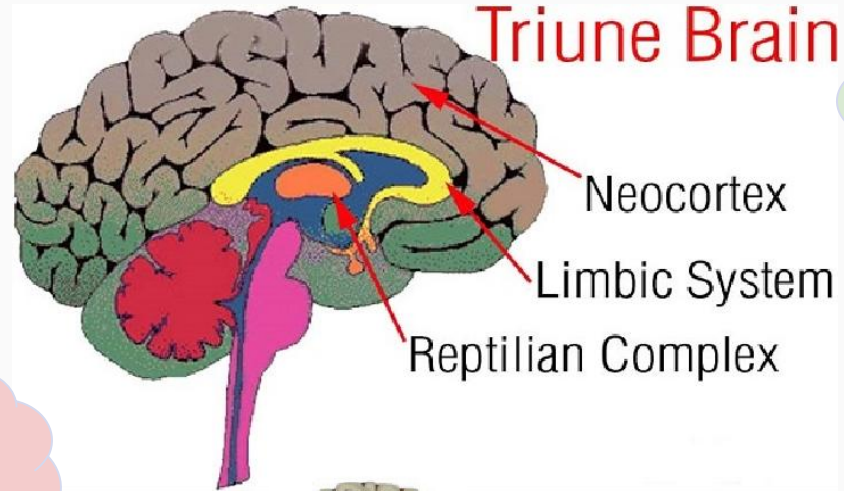
Definiamo...

L'emozione viene descritta come una «reazione improvvisa di tutto l'organismo, con componenti fisiologiche (il corpo), cognitive (la mente) e comportamentali (le azioni)» (André, Lelord, 2001).

L'emozione «è costituita dall'insieme dei cambiamenti fisiologici e delle esperienze soggettive di tipo valutativo evocate da eventi esterni, oppure mentali e soprattutto dal loro significato» (Frijda, citato in Di Pietro, 2015).



Come funziona il cervello?



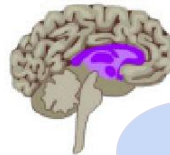
**CERVELLO
RAZIONALE:
RISOLUZIONE DEI
PROBLEMI,
INTUIZIONE**



**CERVELLO
RETTILIANO:
FIGHT,
FLIGHT,
FREEZE!**



**CERVELLO
LIMBICO:
PROTEZIONE,
VICINANZA**



Società attuale

apparenza 

vulnerabilità

Scarsa gestione a
livello emotivo

fragilità

Perfezionismo

Scarsa tolleranza alla
frustrazione

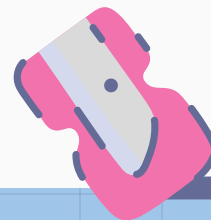
Liquida (Bauman)

rabbia

violenza

Scarsa fiducia nei
confronti dell'altro

diffidenza



«chi non sa sillabare l'alfabeto emotivo, si muove nel mondo pervaso da un timore inaffidabile, e quindi con vigilanza aggressiva, spesso non disgiunta da spunti paranoici che inducono a percepire il prossimo come un potenziale nemico da temere o da aggredire».



U. Galimberti,
L'ospite inquietante, il nichilismo e i giovani



Educazione emotiva (Siegel e Bryson)



1

INTEGRAZIONE
ORIZZONTALE TRA
EMISFERO DESTRO
(emotivo) E EMISFERO
SINISTRO (logico)



2

INTEGRAZIONE TRA
LA PARTE SUPERIORE
E INFERIORE DEL
CERVELLO



3

INTEGRAZIONE
DELLA MEMORIA
(memoria esplicita e
implicita)



02

Il caso di S.

Diagnosi:

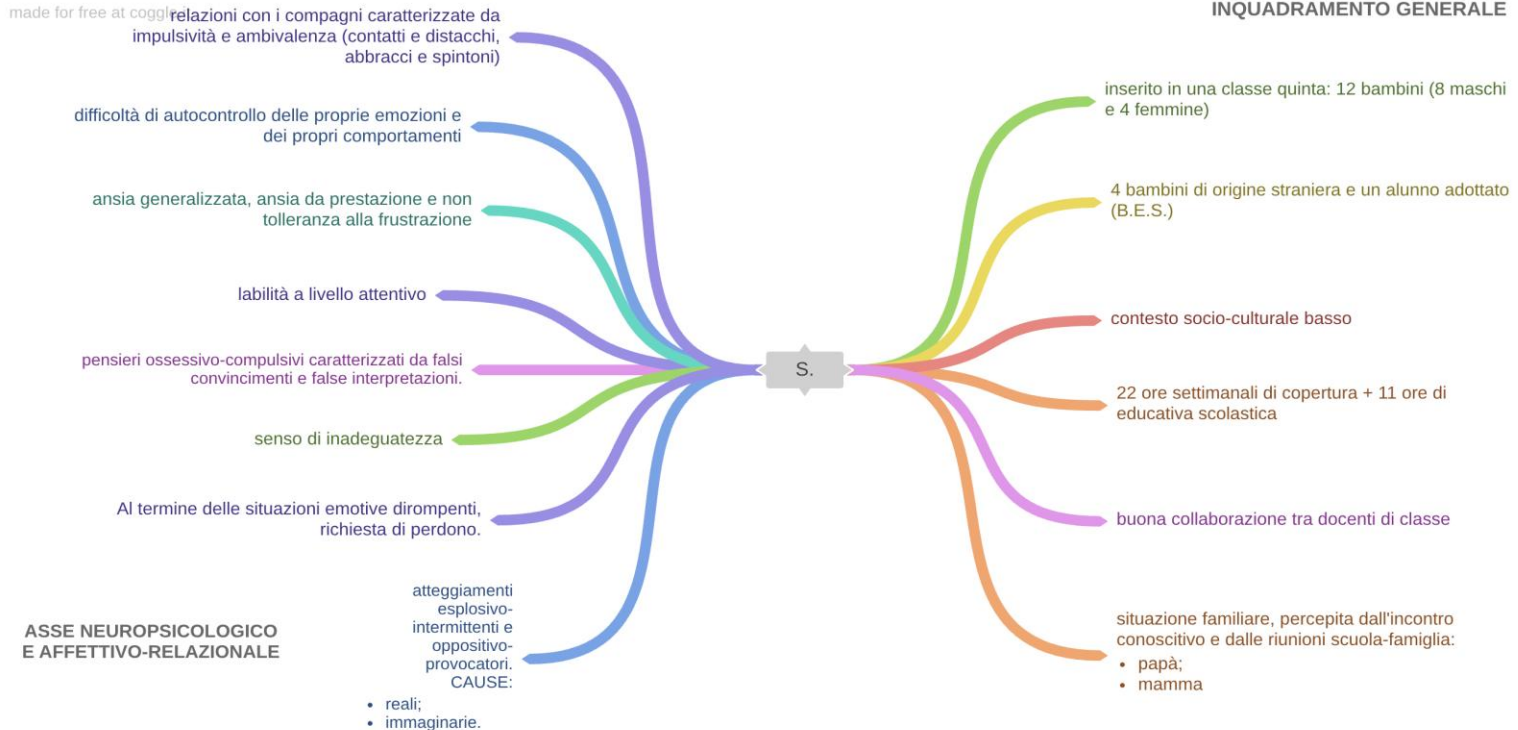
- *Altro disturbo misto della condotta e della sfera emozionale (F92.8);*
- *Disturbi misti delle abilità scolastiche (F81.3).*



Il caso di S.

coggle

made for free at coggle.it



S. è molto altro...

coggle

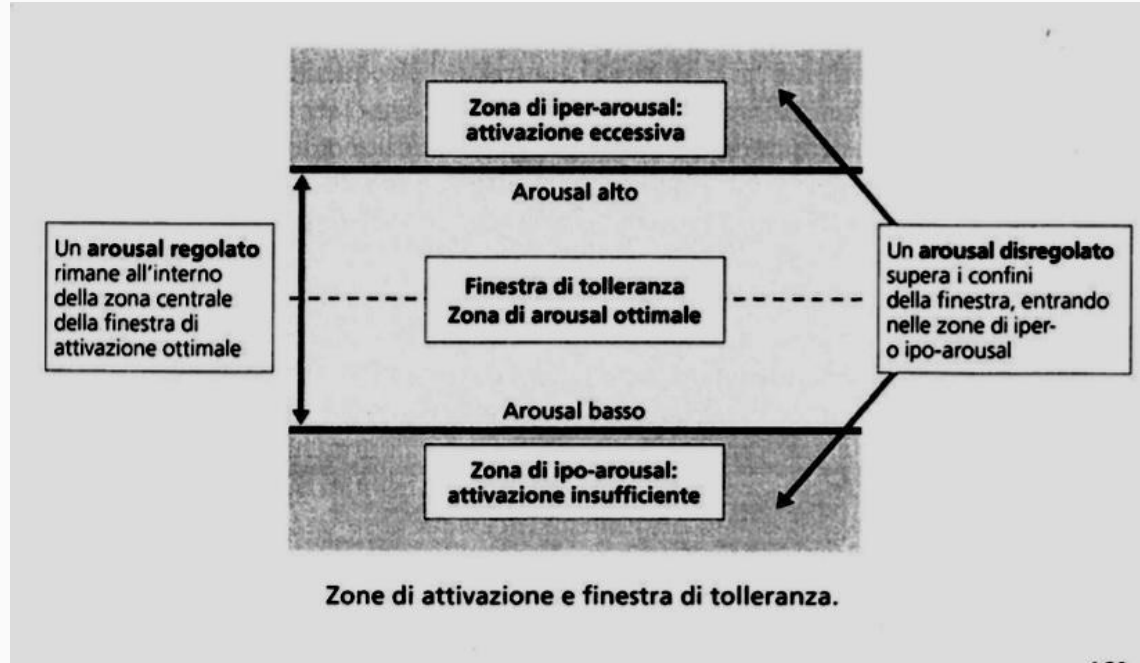
mappe **PUNTI DI FORZA**

- ricerca contatto fisico: manifesta il bisogno di essere abbracciato dai docenti
- ha tanta voglia di essere ascoltato, richiede in maniera insistente di dare il suo contributo
- è un bravo costruttore e creatore di oggetti
- espone in maniera chiara concetti studiati con l'ausilio di mappe mentali
- si esprime bene nell'arte e nell'immagine

SITUAZIONE APPRENDITIVA

- labilità a livello attentivo e ipercinesi
- va motivato ad apprendere
- calligrafia poco leggibile. Tende a ricalcare costantemente e ripetutamente lettere accorpandole e, talvolta, sovrastandole. Non rispetta righe e quadretti e il tratto è marcato.
- si arrende davanti alle difficoltà e ai compiti complessi che richiedono un'attenzione prolungata
- Autonomia personale: sì;
 - Autonomia sociale: da potenziare;
 - Autonomia scolastica: da promuovere.
- discipline: difficoltà in italiano (ortografia, scrittura) e in matematica (calcolo e risoluzione delle situazioni problematiche)

Un po' di teoria...



D. Siegel

Cosa fare?

1.



Osservazione
competente
(punti di forza,
punti di
debolezza)

2.

Attivazione di un
percorso emotivo
individuale e di
classe.



3.

Lavoro sull'inclusione
(contesto che valorizza
differenze),
anche
attraverso
la T.I.M.



«Diverse finestre
portano alla stessa
stanza». *H. Gardner*

03

**Strumenti utili:
Il Coping Power e
l'educazione
razionale-emotiva**



Che cos'è il coping power?

I. Bertacchi

1
Programma di prevenzione per controllare la rabbia e l'aggressività nei bambini e per promuovere un clima di classe positivo.



2
Prevede l'utilizzo di tecniche cognitivo-comportamentali:
Strat. Cogn.: pensieri, emozioni...
Strat. Comp.: Token economy, rinforzi, contratto...

3
Partendo dalla Storia di Barracudino Superstar, per la scuola primaria, si lavora su 6 abilità:

- Porsi obiettivi (contratto educativo);
- Riconoscere le emozioni e individuare i livelli di intensità;
- Gestire le emozioni;

- 4
- Riconoscere il punto di vista altrui;
 - Risolvere le situazioni conflittuali;
 - Riconoscere le proprie e altrui qualità.

Si lavora anche sulla stipula di un contratto basato su un sistema di token economy.

Le competenze del programma COPING POWER

IMPARARE A IMPARARE

conoscenza di sé

pianificazione di strategie
nuove

fronteggiare situazioni
problematiche
attraverso la
cooperazione

conoscenza, espressione e
autoregolazione emotiva

capacità di problem
solving

capacità di porsi obiettivi
realistici e perseguirli

potenziamento abilità
sociali

Scelta metodologica basata su...

- COOPERATIVE LEARNING E CIRCLE TIME
- TECNOLOGIE DELL'INFORMAZIONE E DELLA COMUNICAZIONE (TIC)
 - LABORATORI
 - ROLE PLAY
- COSTRUZIONE DI MAPPE CONCETTUALI

PUNTI DI FORZA

1. Riduce una serie di condotte problematiche all'interno della classe, in particolare i comportamenti di disattenzione-iperattività e i problemi di condotta, e aumenta i comportamenti prosociali;
2. Favorisce la gestione di situazioni di rabbia;
3. Promuove il *perspective taking* ossia la capacità di mettersi nei panni degli altri, comprendendo pensieri, emozioni e punti di vista diversi dal proprio;
4. Favorisce il problem solving;
5. Promuove l'inclusione;
6. Favorisce l'autoefficacia;
7. Favorisce la riflessione metacognitiva.

E l'educazione razionale emotiva?



1

Origini rintracciabili nella REBT (rational-emotive behavior therapy) ideata da Albert Ellis



3

Ha un carattere preventivo: prevenzione primaria e secondaria

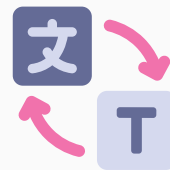
2



Vuole insegnare come massimizzare situazioni di benessere e minimizzare situazioni spiacevoli




4

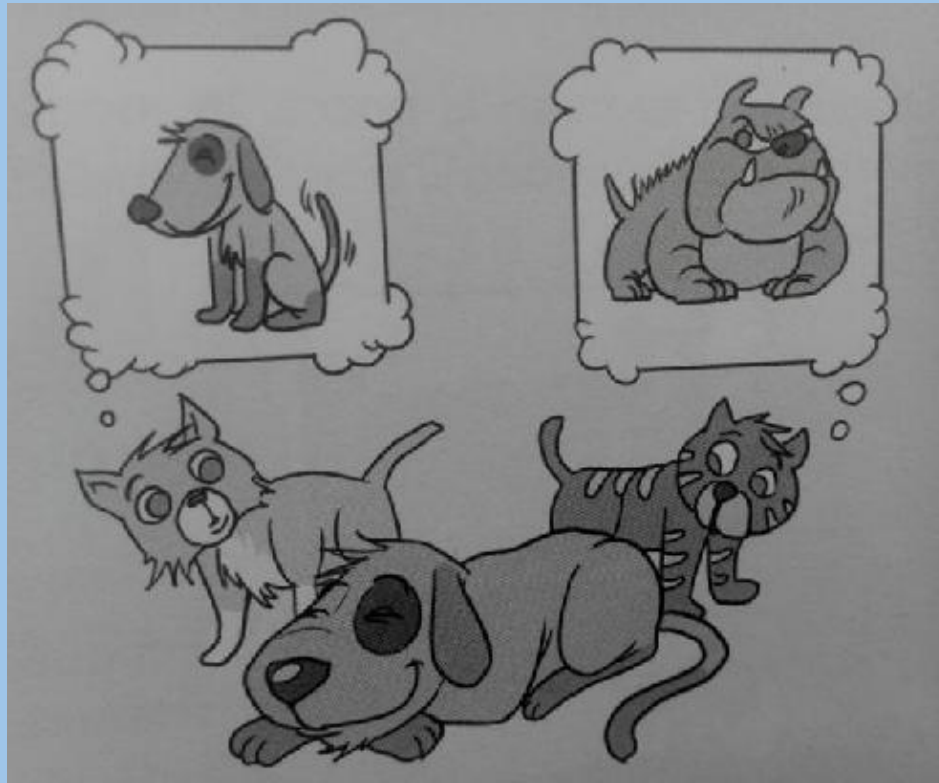
Mira a far acquisire abilità nella gestione delle emozioni attraverso la ristrutturazione cognitiva





*L'accostamento dei termini
“razionale” ed “emotiva” sta ad
indicare la possibilità di
raggiungere un certo benessere
emotivo utilizzando la propria
capacità di pensare in modo
razionale e costruttivo.*





Che cosa vedete?

Il modello ABC: base e fulcro dell'ERE!

Il modello ABC



A

Situazione emotiva,
trigger, evento
scatenante



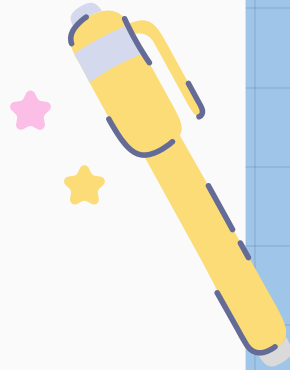
B

Pensiero, valutazione
cognitiva



C

Reazione emotivo-
comportamentale



Giochiamo

Provate ad
individuare
lo schema ABC

Educatore



Mi hai detto che quando un bambino ti ruba un gioco ti senti accaldato e senti un prurito nei pugni. Cosa pensi possa accadere quando ti senti così?

Bambino

Potrei menarlo.

Educatore

Se misurassimo quanto è brutto per te essere derubato ed usassimo un termometro che va da 1 a 10, che valore gli daresti?

Bambino



10. Non sopporto quando mi rubano un gioco .



Giochiamo

A: Luca, dopo diversi richiami, 
viene messo nel banco vicino alla
cattedra

B:

C: provoca il maestro



Provate a formulare i pensieri

A: A Jacopo viene chiesto di
riassumere oralmente una storia
letta in classe

B:



C: Rimane bloccato e si mette a
piangere

Giochiamo

Situazione e pensieri!
Individuare l'emozione...
(tratta da: Di Pietro, 2016,
p. 87)

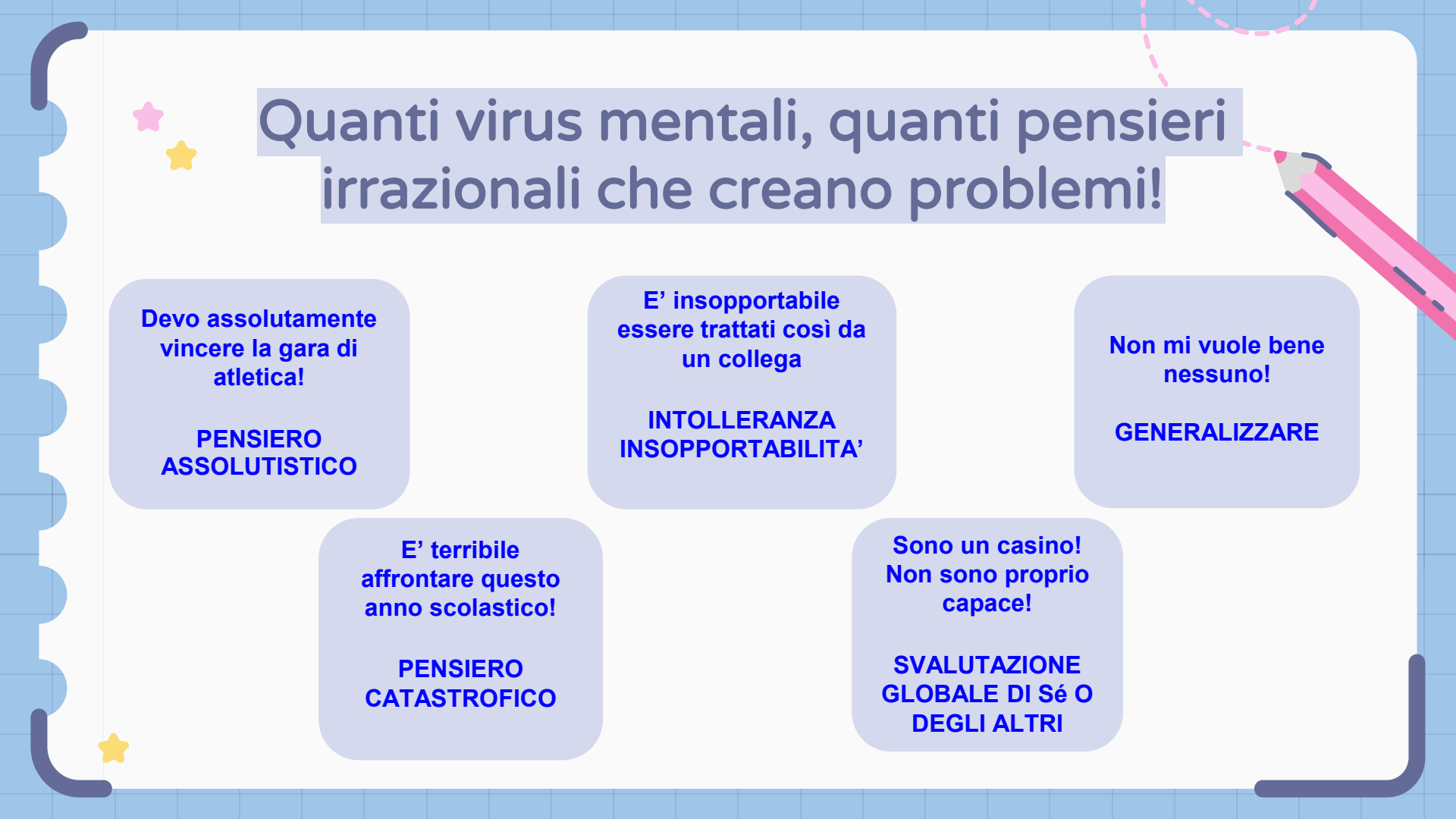


Ieri sera c'era un film che ti piaceva in tv, ma il tuo papà ti ha mandato a letto perché era troppo tardi per te.

PENSIERI

- Non me ne va mai bene una; è una cosa orrenda dover rinunciare a questo film;
- Non sopporto di essere mandato a letto, faccio come voglio io;
- Mi dispiace perdere questo film, ma è davvero troppo tardi.





Quanti virus mentali, quanti pensieri irrazionali che creano problemi!

Devo assolutamente vincere la gara di atletica!

PENSIERO ASSOLUTISTICO

E' insopportabile essere trattati così da un collega

INTOLLERANZA INSOPPORTABILITA'

Non mi vuole bene nessuno!

GENERALIZZARE

E' terribile affrontare questo anno scolastico!

PENSIERO CATASTROFICO

**Sono un casino!
Non sono proprio capace!**

SVALUTAZIONE GLOBALE DI Sé O DEGLI ALTRI

Quali sono le caratteristiche di questi pensieri?

1. descrivono gli eventi in modo non realistico
2. sono pensieri esagerati, assolutistici
3. non aiutano a raggiungere i propri scopi
4. portano a reazioni emotive intense e prolungate

La trasformazione dei pensieri irrazionali

Tre fasi:

1. Riconoscere le componenti irrazionali;
2. Attaccare tali pensieri;
3. Sostituirli con altri più costruttivi.

03

Esercitiamoci sulla
trasformazione
dei pensieri
irrazionali



Giochiamo

10 minuti per... trasformare i
seguenti pensieri dannosi in utili.
(tratti da: Di Pietro, 2016, p. 98)



- Devo riuscire sempre bene;
- Le cose devono andare sempre come voglio io;
- Tutti devono volermi sempre bene;
- Certe cose che mi succedono sono insopportabili;
- Se qualcuno mi fa un torto è cattivo e la deve pagare;
- Chi sbaglia è uno stupido;
- Sbagliare o fare una brutta figura è una cosa orribile;
- Se qualcosa mi piace non posso rinunciarci.



IL POTERE DEL DIALOGO INTERIORE

★ Parliamo continuamente a noi stessi



Meccanismo attraverso il quale l'individuo elabora una propria visione degli eventi commentando internamente ogni esperienza personale.

Utile nell'aiutare i bambini con problemi...

- Internalizzati → rivolti verso l'interno (ansia, depressione, ritiro sociale).
- Esternalizzati → rivolti verso l'esterno (comportamenti disturbanti, aggressivi, oppositivi).



INSEGNARE STRATEGIE DI PENSIERO ★ POSITIVO E RAZIONALE



L'infanzia è un periodo propizio per apprendere e consolidare la capacità di pensare in modo costruttivo.



EMISFERO DX (creatività, immaginazione) è
utilizzato quanto l'EMISFERO SINISTRO (logico, lineare)



Come si insegna il dialogo interiore positivo?



1. individuare lo stile di pensiero abituale del genitore;
2. individuare i più abituali modi di pensare del bambino;
3. presentare al bambino il concetto di dialogo interiore;
4. dimostrare come pensare in modo positivo;
5. aiutare il bambino a correggere i pensieri negativi.



Le fasi di un percorso di ERE



Consapevolezza
delle proprie ed
altrui emozioni

A

B

Consapevolezza delle
interazioni tra
pensieri, emozioni e
comportamenti



Consapevolezza
dei pensieri
disfunzionali e
funzionali

C

D

Competenze
sociali



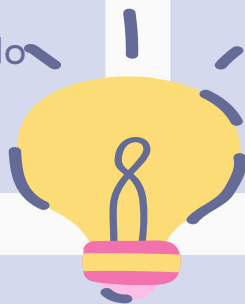
Tre modalità di attuazione dell'ERE

APPROCCIO INFORMALE

I concetti vengono trasmessi quando l'alunno si trova ad affrontare una situazione difficile.

LEZIONI STRUTTURATE

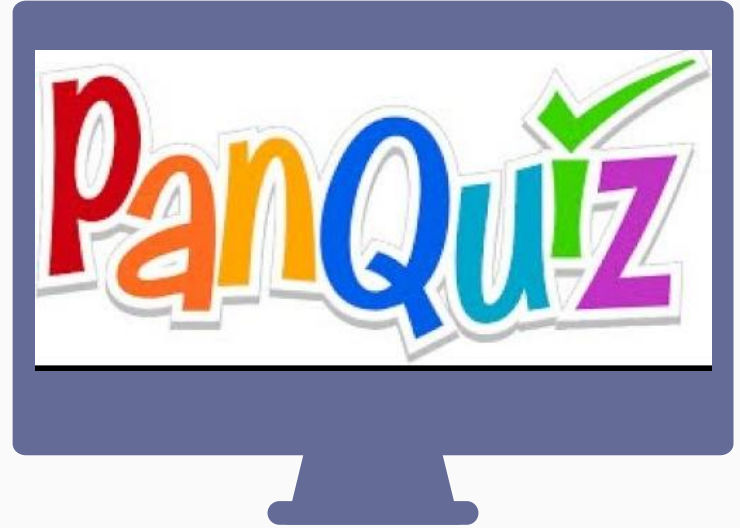
Viene impostato un programma articolato



INTEGRAZIONE NELLE MATERIE CURRICOLARI

I contenuti dell'ERE vengono inseriti all'interno delle materie

Siete pronti?
Si gioca!



**GRAZIE
PER
L'ATTENZIONE**

Prof. Fabio Felici



BIBLIOGRAFIA

Turrini, M. (a cura di). (2017). Disturbi emotivi a scuola. Strategie efficaci per gli insegnanti. Trento: Erickson.

Di Pietro, M. (2016). L'educazione razionale-emotiva. Per la prevenzione e il superamento del disagio psicologico dei bambini. Trento: Erickson.

Giuli, C., Bertacchi, I., & Muratori, P. (2017). Coping Power nella scuola dell'infanzia: gestire le emozioni e promuovere i comportamenti prosociali. Trento: Erickson.

Giuli, C., Bertacchi, I., & Muratori, P. (2016). Coping Power nella scuola primaria: gestire i comportamenti problematici e promuovere le abilità relazionali in classe. Trento: Erickson.

Di Pietro, M. (2020). L'ABC delle mie emozioni (4-7 anni). Trento: Erickson.

Di Pietro, M. (2014). L'ABC delle mie emozioni (8-13 anni). Programma di alfabetizzazione socio-affettiva secondo il metodo REBT. Trento: Erickson.

Sunderland, M. (2005). Aiutare i bambini... a esprimere le emozioni. Attività psicoeducative con il supporto di una favola. Trento: Erickson.