

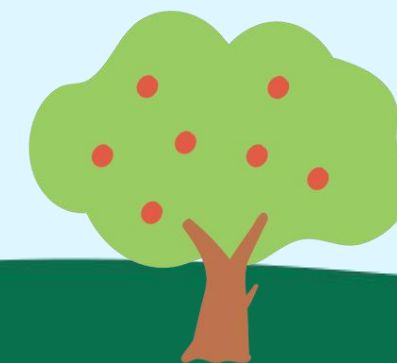


L'intervento nei disturbi emotivi

Prof. Fabio Felici



unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA



L'intervento sull'autostima

L'autostima non deve essere interpretata come un tratto di personalità fisso, predeterminato e immutabile.



L'insegnante deve...

**I. INSEGNARE AL
BAMBINO A
FORMULARE OBIETTIVI
REALISTICI**

**2. INSEGNARE A
CONFRONTARSI CON LE
PROPRIE PRESTAZIONI
PRECEDENTI (non quelle
degli altri)**





Per ottenere risultati è importante

1

**INSTAURARE
UN RAPPORTO
DI FIDUCIA**

2

**DIALOGARE
CON I BAMBINI**

3

**ATTIVARE DEI
PROGRAMMI
SULLA
MODIFICAZIONE
DEL DIALOGO
INTERIORE**



L'INSEGNANTE HA A DISPOSIZIONE

METODI DIVERSI...

RINFORZAMENTO

aumentare un
comportamento con
conseguenze positive.

MODELLAMENTO

insegnare gradualmente
un comportamento
complesso.

ATTENUAZIONE DELL'AIUTO

riduzione progressiva del
supporto fino
all'autonomia

MODELLAGGIO

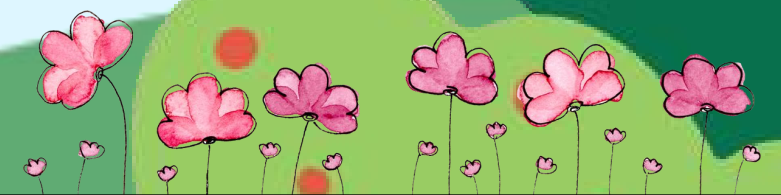
apprendimento per
imitazione di un modello.

INSEGNAMENTO BASATO

SULL'AIUTO
supporto per guidare la
risposta corretta.

APPRENDIMENTO SENZA ERRORI

prevenire gli errori
fornendo subito l'aiuto
necessario.



L'insegnante può programmare anche modificazioni dell'ambiente.

**ABBATTIMENTO DI
UNA BARRIERA
ARCHITETTONICA**



**INTERAGIRE IN MODO
POSITIVO CON UN
COMPAGNO D.A.**

**USO DI UN
COMPUTER IN
CLASSE PER UN
BAMBINO CON
DIFFICOLTA' NELLA
SCRITTURA**



UTILISSIMI



**Programmi per l'insegnamento
dell'autocontrollo, delle abilità di
comunicazione, di problem solving
interpersonale attuati spesso con attività di
simulazione e role-playing.**



Lavorare su

PERCEZIONE DEL SUCCESSO DELL'ALUNNO

Non è obbligatorio eccellere sempre.

STILE DI ATTRIBUZIONE

Aiutare il bambino a interpretare successi e insuccessi in modo funzionale, così da rafforzare l'autostima.

Attribuzioni disfunzionali:

Successo: "È solo fortuna"

Fallimento: "È colpa mia, non valgo nulla"

EFFETTO: bassa autostima, senso di impotenza.

Attribuzioni funzionali:

Successo: "Ho raggiunto questo risultato grazie al mio impegno"

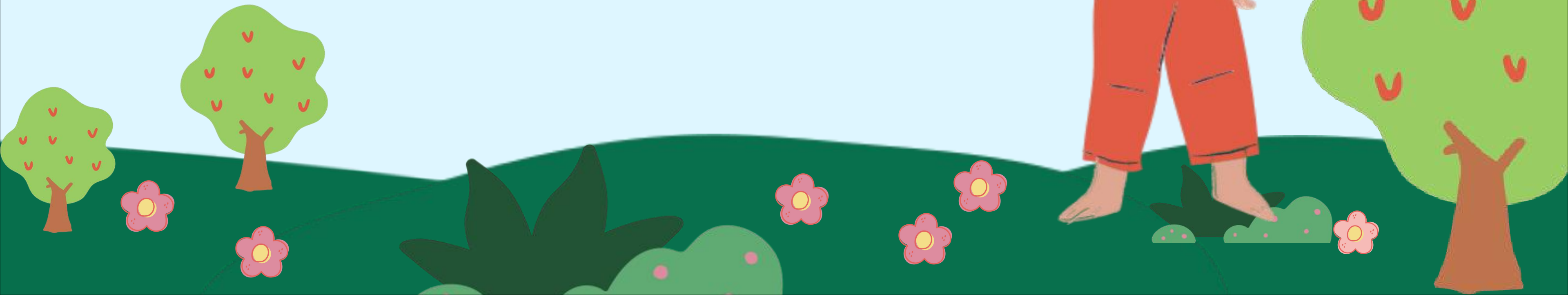
Fallimento: "Posso migliorare con più esercizio o strategie diverse"

EFFETTO: maggiore autostima e motivazione.



Le storie: strumenti per comprendere, comprendersi e provare a cambiare

- Il brutto anatroccolo di Andersen;
- Celi e Fontana (2005) hanno creato un videogioco dove il bambino non si limita a leggere la storia del brutto anatroccolo ma può aiutarlo a spiccare il volo;
- Le storie scritte da Sunderland, supportate da attività.



Un esempio: la storia di Fabrizia, Sunderland



AUTOSTIMA e AUTOEFFICACIA: interconnesse!

LA MISURA DI QUANTO
UNA PERSONA SI PIACE.

Quanto mi sento valido
come persona.

LA MISURA DI QUANTO UNA
PERSONA CREDE IN SE
STESSA.

Quanto credo di saper
affrontare un compito.



AUTOEFFICACIA SECONDO BANDURA

Le 4 fonti di autoefficacia di Bandura sono:

Esperienze di successo → Se Marco ha già fatto bene in altre interrogazioni, sarà più sicuro.

Osservare gli altri → Se vede un compagno simile a lui riuscirci, pensa “allora posso farcela anch’io”.

Incoraggiamento → Se l’insegnante gli dice “sei preparato, vedrai che andrai bene”, cresce la sua fiducia.

Emozioni → Se entra tranquillo e non troppo agitato, sarà più convinto di riuscire.



SECONDO BANDURA

Chi ha alta autoefficacia pensa meglio, si concentra di più, usa strategie più efficaci e impara meglio.

Cognizione

- influenza il modo in cui la persona interpreta le difficoltà (sfida vs ostacolo);
- aumenta la fiducia nella memoria e nell'attenzione: chi crede di poter riuscire è più focalizzato;
- orienta il problem solving: più autoefficacia → più strategie alternative e flessibilità cognitiva.

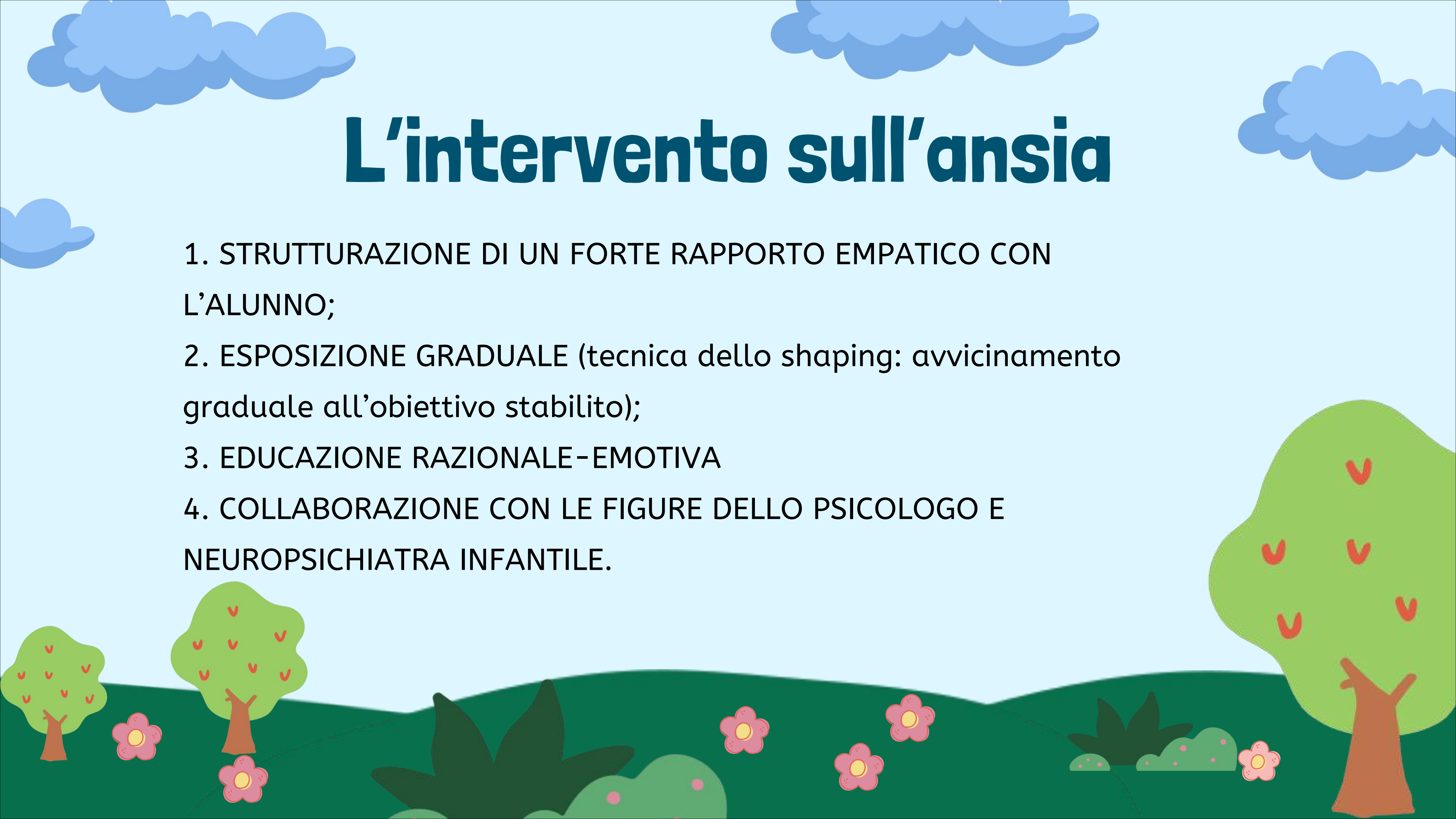
Apprendimenti

- maggiore motivazione intrinseca (fare qualcosa per interesse e piacere personale) ad affrontare i compiti;
- più perseveranza di fronte agli errori;
- riduzione dell'ansia da prestazione, che ostacola la concentrazione;
- sviluppo di un ciclo virtuoso: successi, più autoefficacia, più impegno, migliori apprendimenti.



L'intervento sull'ansia

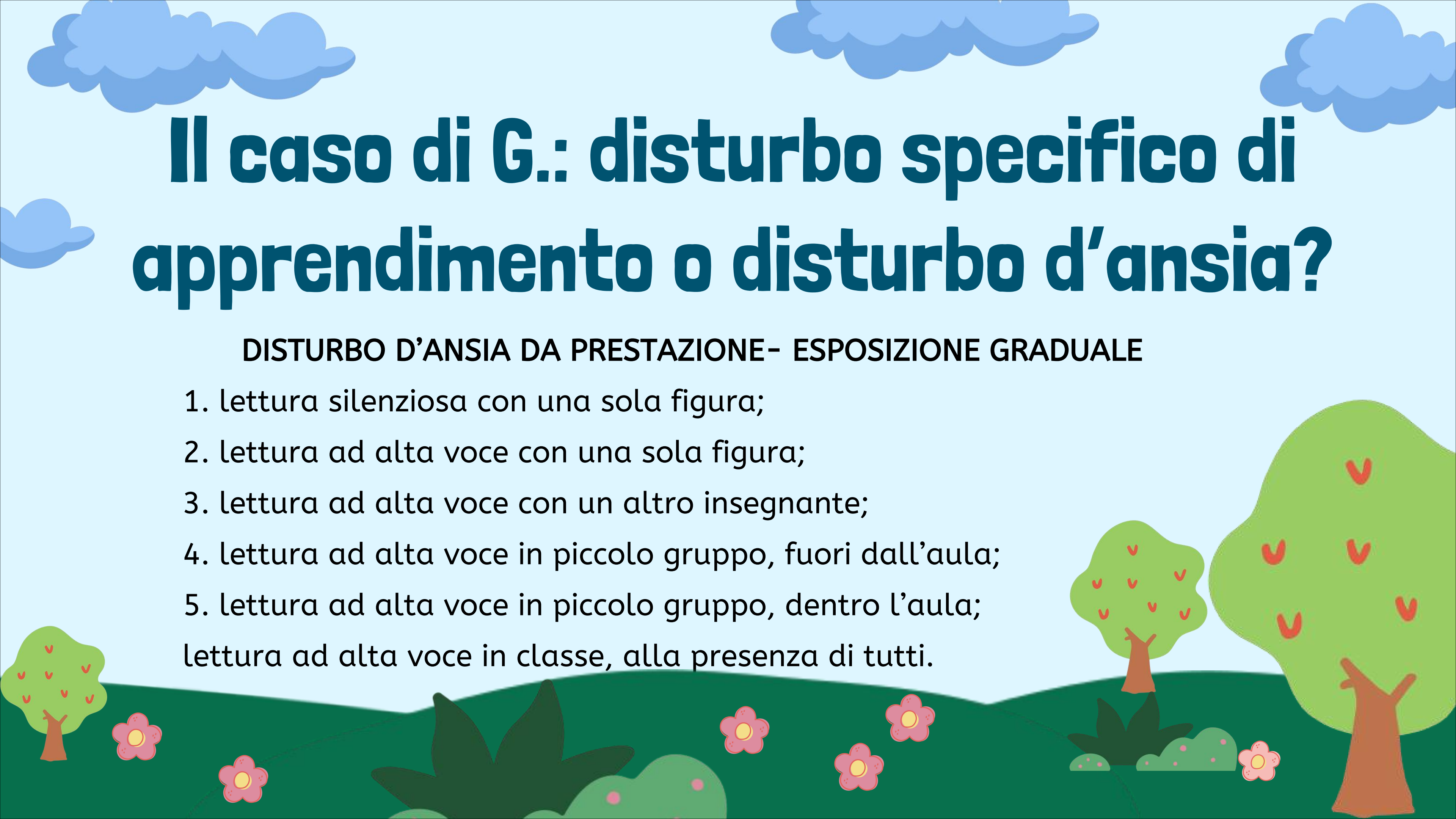
1. STRUTTURAZIONE DI UN FORTE RAPPORTO EMPATICO CON L'ALUNNO;
2. ESPOSIZIONE GRADUALE (tecnica dello shaping: avvicinamento graduale all'obiettivo stabilito);
3. EDUCAZIONE RAZIONALE-EMOTIVA
4. COLLABORAZIONE CON LE FIGURE DELLO PSICOLOGO E NEUROPSICHIATRA INFANTILE.



Il caso di G.: disturbo specifico di apprendimento o disturbo d'ansia?

DISTURBO D'ANSIA DA PRESTAZIONE- ESPOSIZIONE GRADUALE

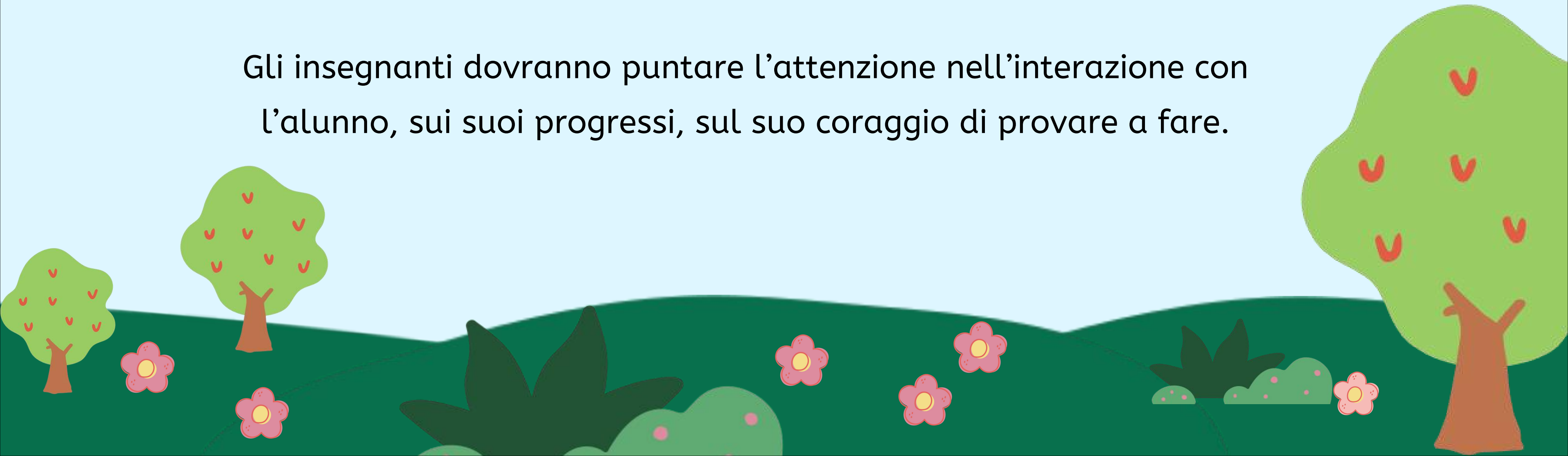
1. lettura silenziosa con una sola figura;
 2. lettura ad alta voce con una sola figura;
 3. lettura ad alta voce con un altro insegnante;
 4. lettura ad alta voce in piccolo gruppo, fuori dall'aula;
 5. lettura ad alta voce in piccolo gruppo, dentro l'aula;
- lettura ad alta voce in classe, alla presenza di tutti.



Lavorare anche sull'ambiente

I compagni devono imparare a non essere eccessivamente critici, punitivi e sarcastici. Anzi, devono mettere in atto atteggiamenti accoglienti, di rinforzo.

Gli insegnanti dovranno puntare l'attenzione nell'interazione con l'alunno, sui suoi progressi, sul suo coraggio di provare a fare.



Il modellamento e il role playing

Può essere di grande aiuto l'osservazione di un modello, cioè di un'altra persona, meglio se un compagno, che mostri all'alunno cosa deve fare, che non succede niente a fare una certa cosa.

Il role playing a scuola è una tecnica educativa e psicologica che consiste nel simulare situazioni scolastiche ansiogene (interrogazioni, presentazioni, interazioni con insegnanti o compagni) all'interno di un contesto protetto e guidato. Attraverso l'assunzione di ruoli, gli studenti possono rivivere in modo graduale e sicuro le situazioni temute, sperimentare nuove modalità di comportamento, ricevere feedback costruttivi e sviluppare strategie più efficaci di gestione dell'ansia.

The background of the slide is a light blue sky with three stylized, fluffy blue clouds. The bottom of the slide features a dark green rolling landscape with several stylized green trees of varying sizes, each with a brown trunk and small red heart-shaped leaves. There are also several pink flowers with yellow centers scattered across the green hills.

Aiutare a pensare in modo razionale, adattivo (ERE)

1. distinguere i pensieri razionali da quelli irrazionali;
2. riconoscere se i propri pensieri sono razionali o irrazionali;
3. riconoscere che i pensieri razionali ci aiutano a superare meglio le difficoltà, mentre quelli irrazionali servono solo a peggiorare la situazione.



L'EDUCAZIONE RAZIONALE-EMOTIVA



Si tratta di un percorso didattico derivato dalla Terapia razionale-emotiva, attraverso il quale si cerca di educare la mente del bambino al rafforzamento di quell'aspetto dell'intelligenza che è in grado di favorire reazioni emotive equilibrate e funzionali.

OBIETTIVI:

- favorire l'accettazione di se stessi e degli altri;
 - aumentare la tolleranza alla frustrazione;
- saper esprimere in modo costruttivo i propri stati d'animo;
 - saper individuare i propri modi di pensare abituali;
 - imparare il rapporto tra pensieri ed emozioni;
- incrementare l'intensità e la frequenza di stati emotivi piacevoli;
- favorire l'acquisizione di abilità di autoregolazione del proprio comportamento.



L'EDUCAZIONE RAZIONALE-EMOTIVA

- Di Pietro, Morosini e Agostini hanno mostrato che l'apprendimento e l'adattamento scolastico sono influenzati dagli stati d'animo e dalle emozioni che l'alunno vive nel suo contesto relazionale.
- Insegnando ai bambini a riconoscere e autoregolare le proprie emozioni, questi migliorano in modo considerevole rispetto ai bambini che non hanno svolto il programma di educazione razionale emotiva.
- **Educazione razionale emotiva:** effetti positivi sia sul piano emotivo sia sul piano dell'apprendimento.



DACEY E FIORE (2002)

L'ansia può essere prodotta da due tipi di distorsione di pensiero:

1. una percezione inesatta degli eventi;
2. fraintendimento del significato degli eventi.

Le cause vanno ricercate in tre tipi di fattori: biologici (ritmo di sonno irregolare, disequilibrio ormonale...), psicologici e sociali.



DACEY E FIORE e il programma COPE

Nel loro testo “Il bambino ansioso” presentano il programma COPE- programma di tipo cognitivista

- C. Calmare il sistema nervoso;
- O. Organizzare un piano fantastico;
- P. Persistere nonostante gli ostacoli e gli insuccessi;
- E. Esaminare, valutare e perfezionare il piano.



Calmare il sistema nervoso

- TRAINING AUTOGENO: È un metodo di auto-distensione psico-fisica basato su esercizi di concentrazione passiva → non è una concentrazione attiva (voler controllare), ma un lasciar accadere.
- RISPOSTA DI RILASSAMENTO: trovare un luogo tranquillo, rilassare consapevolmente i muscoli del corpo, concentrarsi su uno stimolo mentale tranquillizzante, assumere un comportamento passivo nei confronti di pensieri intrusivi.
- VISUALIZZAZIONI.



Organizzare un piano fantastico

Per stimolare il bambino a pensare in modo più creativo.

GIOCHI:

- DRAMMATIZZAZIONI PER RISOLVERE PROBLEMI;
- ATTIVITA' IN CUI SI STIMOLA IL BAMBINO A IMMAGINARE DELLE SITUAZIONI CHE GLI CREANO ANSIA.



Persistere nonostante gli ostacoli

- Far riflettere il bambino su storie in cui i personaggi persistono nelle attività;
- Descrivere al bambino una situazione ansiogena e chiedergli di trovare delle soluzioni;
- Aiutare i bambini a riflettere sul perché provano ansia in determinate situazioni;
- Insegnare al bambino la tecnica del blocco di pensiero.



Esaminare, valutare e perfezionare il piano

- usare disegni dove segnare il livello d'ansia;
- interpretare i disegni e i sogni del bambino per sottolineare i progressi;
- stimolare il bambino a scrivere un diario e a registrare le sue emozioni;
- utilizzare un questionario.



L'importanza della cooperazione e delle storie (es. Sunderland)

L'intervento sui disturbi emozionali di tipo depressivo

Le strategie scelte devono essere adeguate ai livelli di sviluppo e di funzionamento cognitivo, emozionale e comportamentale dello studente e operare su tre aree generali: comportamentale, cognitiva e/o cognitivo-comportamentale.

Nel contesto scolastico ci si può avvalere di diversi strumenti:

- strategie di autoistruzione;
- training sull'autoregolazione;
- tecniche di rilassamento;
- intervento cognitivo-comportamentale;
- training sulle abilità sociali;
- educazione razionale-emotiva;
- ristrutturazione cognitiva;
- insegnamento di abilità di problem solving.

L'intervento sui disturbi emozionali di tipo depressivo

1. impostare una relazione di aiuto con l'alunno, che deve essere un rapporto di calore e di fiducia, con una comunicazione aperta e equilibrata;
2. ascoltare accettando ciò che viene detto con interesse e partecipazione empatica;
3. programmare una vera e propria educazione emotiva con lo scopo di attuare una *ristrutturazione cognitiva*.

imparare a riconoscere le proprie idee irrazionali e disadattive;

imparare a metterle in discussione

imparare ad elaborare interpretazioni alternative

imparare a pensare, di fronte a una situazione difficile

imparare a cambiare i propri comportamenti, dopo aver cambiato i propri pensieri.



Come migliorare il tono dell'umore in bambini e adolescenti depressi

a. L'automonitoraggio

Osservazione e annotazione del proprio comportamento sia esso esterno (azioni) che interno (pensieri e immagini).

Esistono diverse schede di automonitoraggio.

b. Programmazione di attività piacevoli

Consiste nell'aiutare il bambino depresso a programmare sistematicamente le attività quotidiane. Lo scopo è quello di favorire attività gradevoli e incrementare pensieri positivi.

c. La messa in discussione delle idee irrazionali:

RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA

Come migliorare il tono dell'umore in bambini e adolescenti depressi

d. La modificazione dello stile attributivo

Lo stile attributivo è il modo in cui un individuo interpreta gli eventi esterni. In questa fase si rende consapevole il bambino delle sue più frequenti attribuzioni disfunzionali e di come trasformarle per renderle più obiettive e realistiche.

e. Autovalutazione

f. Il rinforzo

Modalità di autoricompenza contingenti sul manifestarsi di comportamenti adeguati. Il comportamento corretto può essere rinforzato passando del tempo in un'attività piacevole, concedendosi una ricompensa tangibile o soffermandosi a pensare all'attività svolta congratulandosi con se stesso per il buon lavoro svolto.

The background of the slide features stylized blue clouds at the top and on the left side. The main title is written in a large, bold, dark blue font.

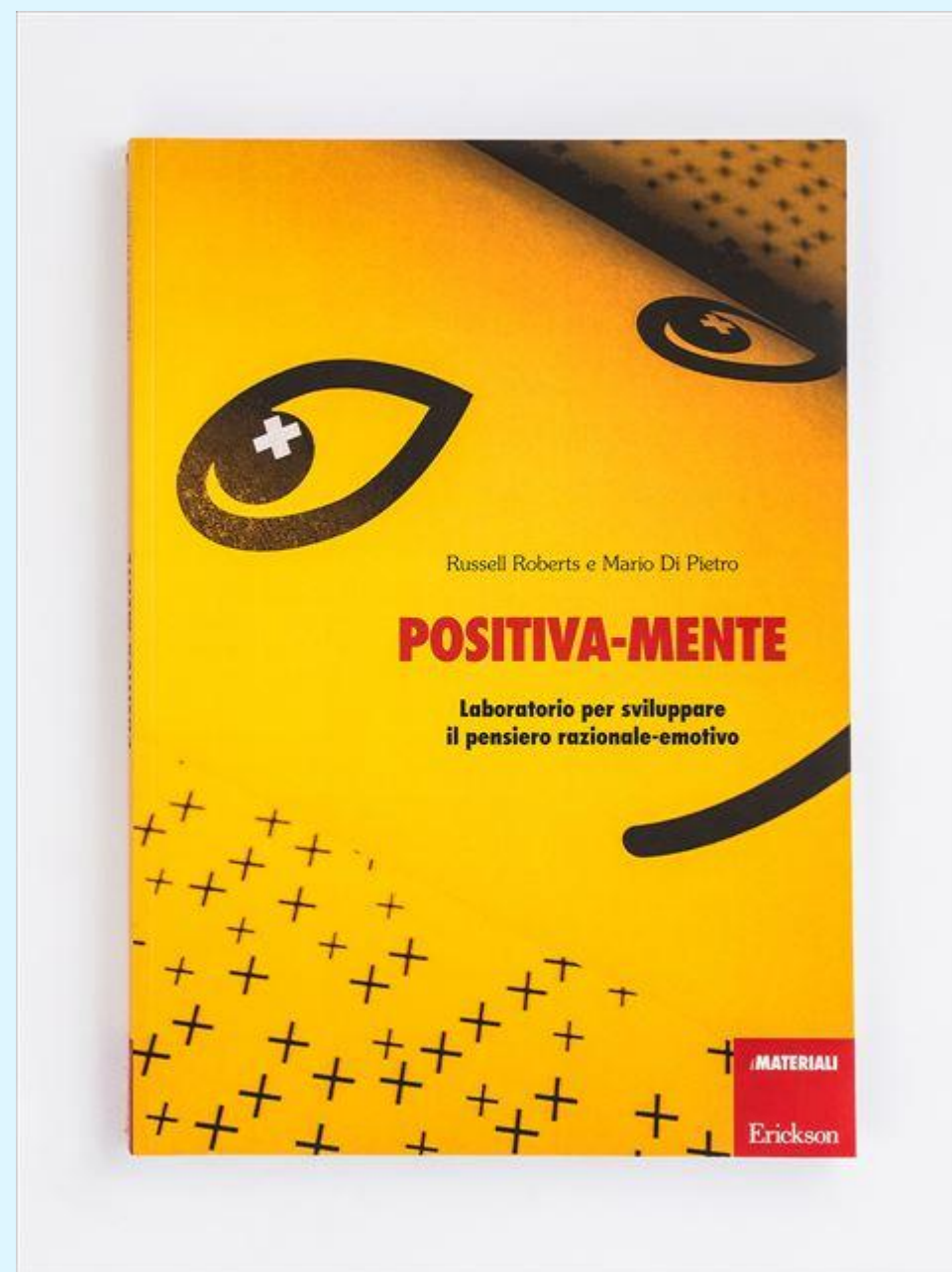
Come migliorare il tono dell'umore in bambini e adolescenti depressi

g. Immaginazione positiva

h. Lavori di apprendimento cooperativo

i. Programmazione di attività non competitive

Positiva-mente di Roberts e Di Pietro (2004)



Materiale per un intervento psicoeducativo sulla depressione. Il programma è destinato ad alunni nella fascia d'età tra i 10 e i 13 anni.

L'intervento sulla collera

1. Stabilire se il bambino è pronto a imparare come gestire la propria rabbia o si oppongono.

I bambini di età inferiore agli 8-9 anni potrebbero non riuscire ad applicare determinate procedure.

2. Insegnare a riconoscere la propria rabbia

3. Insegnare a riconoscere i segnali della rabbia

SEGNALI CORPOREI	SEGNALI MENTALI	SEGNALI COMPORTAMENTALI
aumento della frequenza respiratoria, cardiaca, aumento della sudorazione, rossore della faccia, tensione dei muscoli, ci si sente il corpo accaldato.	“non lo sopporto!”, “la odio”, “odio fare i compiti”, “sono uno stupido”, “mi arrendo”.	dare pugni, urlare, piangere, minacciare, correre, ritirarsi.

L'intervento sulla collera

4. Insegnare il rilassamento

Metodi differenti:

- a. respirazione profonda addominale;
- b. visualizzazione;
- c. tecnica del robot (15 sec. di contrazione muscolare)/bambola di pezza (15 sec. di rilassamento muscolare) - (5/10 anni);
- d. procedura sistematica di tensione/rilassamento dei muscoli (dagli 11 anni in su).

5. Insegnare a utilizzare il dialogo interiore

Consiste nell'apprendere a parlare a se stessi in modo utile per mantenere le proprie emozioni a un livello di intensità adeguato. La procedura viene chiamata *metodo delle autoistruzioni verbali*.

L'intervento sulla collera

Parlando a noi stessi in maniera positiva si acquista una maggiore capacità di controllare la rabbia.

- “Posso controllarmi”
- “Cerco di rimanere calmo”
- “Mi dà fastidio, ma posso sopportarlo”
- “Mi sto innervosendo, è il momento di fare qualche respiro profondo”

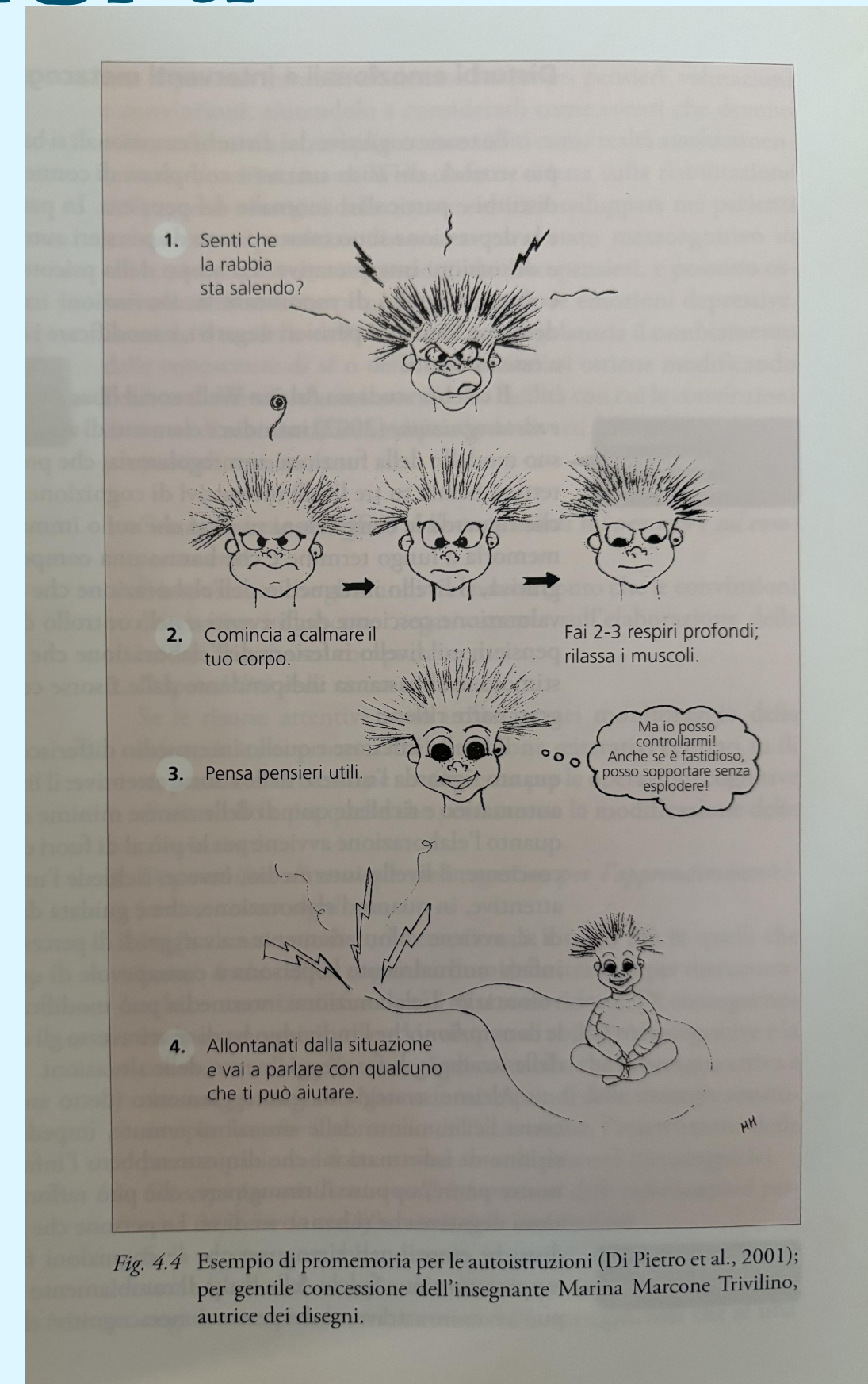
6. Insegnare ad agire efficacemente

Esprimere i propri stati d'animo in modo assertivo, allontanarsi dalla situazione, chiedere l'aiuto a qualcuno...

L'intervento sulla collera

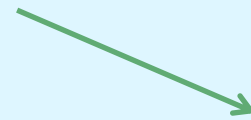
7. La messa in pratica delle procedure di gestione della rabbia

- Fornire promemoria
- Mostrare i comportamenti da non mettere in atto:
lanciare oggetti, urlare...
- La tecnica della tartaruga
- Utilizzare favole e racconti



Disturbi emozionali e interventi metacognitivi

ADRIAN WELLS INTRODUCE



MODELLO DELLA FUNZIONE AUTOREGOLATORIA

3 livelli interattivi di cognizione:

- alto: convinzioni di sé che hanno una componente metacognitiva;
- intermedio: valutazione cosciente degli eventi e nel controllo dell'azione e dei pensieri;
- inferiore: elaborazione guidata dagli stimoli, in gran parte riflessa.

Disturbi emozionali e interventi metacognitivi

Wells mira a sviluppare nei pazienti un' "autoconsapevolezza distaccata", uno stato metacognitivo in cui le persone diventano coscienti dei loro pensieri e possono osservarli senza esserne prigionieri o produrre emozioni depressive.

Secondo il suo modello il cambiamento delle conoscenze di sé o delle convinzioni si ottiene modificando l'elaborazione a livello intermedio.

I fattori che influenzano la modificazione delle convinzioni sono:

- consapevolezza dell'effetto delle convinzioni sul pensiero e sul comportamento;
- disponibilità delle risorse attentive;
- disponibilità di strategie metacognitive per l'apprendimento/ristrutturazione cognitiva;
- gli scopi personali attivi nell'elaborazione delle informazioni possono impedire la modificazione delle convinzioni;
- flusso di informazioni.



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.