

Giochi e attività sulle emozioni



Mario Di Pietro
www.educazione-emotiva.it

Il benessere emotivo

Il benessere emotivo è uno dei fattori più importanti tra quelli che determinano il successo scolastico. I bambini felici apprendono meglio. Anche se bambini tenuti sotto pressione possono dare buoni risultati in termini di voti scolastici, questo non corrisponde all'accezione più ampia del termine apprendimento.

► **Imparare a gestire le proprie emozioni e ad autoregolare il proprio comportamento sono altrettanto importanti che imparare a leggere e a far di conto**

► **I bambini sono emotivamente equilibrati hanno maggiori possibilità di raggiungere il successo scolastico, mentre i bambini che hanno difficoltà emotive presentano un grosso rischio di incorrere in problemi scolastici**

La scuola come luogo di sofferenza (segue)

In alcune classi si favorisce una condizione di disagio allorché gli insegnanti:

- Privilegiano la punizione come metodo disciplinare
- Ricorrono a frequenti minacce e rimproveri
- Comunicano con sarcasmo
- Urlano in continuazione
- Evidenziano gli insuccessi, trascurando di notare i piccoli sforzi dell'alunno

La scuola come luogo di sofferenza

- Non si occupano di identificare fenomeni di bullismo
- Trascurano di occuparsi dell'alunno quando necessita di essere confortato
- Incoraggiano la competizione mettendo in risalto i più fragili
- Incoraggiano la grinta criticando i più timidi
- Trascurano di verificare se gli alunni hanno capito
- Considerano sempre il fallimento come indice di cattiva volontà

Sconvolgente ma vero!

Percentuali di alunni con buon livello di autostima:

70% degli alunni in 1^a classe della scuola primaria

30% degli alunni in 5^a classe della scuola primaria

15% degli alunni in 1^a classe della scuola secondaria di secondo grado

Un modello d'intervento di educazione socio emotiva che si è ormai ampiamente diffuso anche nel nostro Paese è l'Educazione Razionale Emotiva (ERE)

L'accostamento dei due termini "razionale" ed "emotiva" sta a 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.

Origini dell'educazione razionale emotiva

L'educazione razionale emotiva è un'estensione in ambito educativo di quei principi e di quei metodi che sono stati applicati con successo nell'ambito di quella prassi psicoterapeutica denominata Terapia Comportamentale Razionale Emotiva (REBT = Rational Emotive Behavior Therapy) ideata da Albert Ellis

Evoluzione dell'educazione emotiva

The Living School, New York, 1971
Rational Emotive Education, New York, 1975
Emotional intelligence, P. Salovey e J.D. Mayer, 1990

Nel 1991 fu pubblicato in italiano un adattamento del programma di educazione razionale emotiva messa a punto a New York presso l'Institute for Rational Emotive Therapy

In questi ultimi 10 anni sono apparsi nel nostro paese una miriade di programmi di "educazione emotiva" non tutti basati su modelli di comprovata validità scientifica

Cosa differenzia l'ERE da altri programmi di educazione emotiva?

L'educazione razionale emotiva non vuole essere una semplice celebrazione delle emozioni, ma vuole soprattutto insegnare come superare emozioni nocive e vivere il più possibile emozioni positive

L'ERE è soprattutto conoscenza della mente

Superare emozioni nocive significa acquisire la capacità di individuare quei meccanismi mentali che influenzano le nostre emozioni.

Questo è ciò che differenzia l'educazione razionale emotiva da tanti altri approcci che si occupano di emozioni

Conoscere le emozioni non basta, bisogna capirle!

Capire le emozioni significa essere consapevoli del rapporto tra mente ed emozioni

Capire le emozioni significa conoscere ciò che determina l'insorgere e il mantenimento di una certa emozione

Il mondo delle emozioni è tutto dentro la nostra mente

Perché "razionale" ed "emotiva"?

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 far apprendere al bambino come mettere la mente al servizio del cuore.

Perché promuovere la competenza emotiva nella scuola?

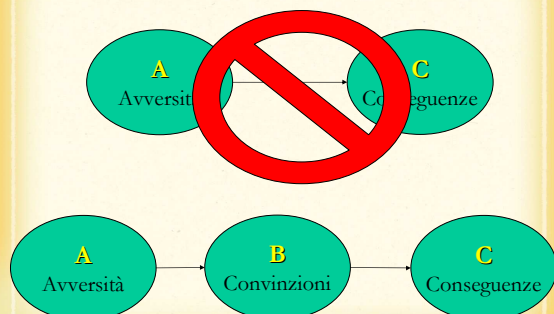
Nelle classi dove si applica efficacemente l'ERE gli alunni risultano:

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

Assunto di base dell'educazione razionale emotiva:

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

MODELLO ABC



Il concetto di intelligenza emotiva Salovey-Mayer

Col termine intelligenza emotiva ci si riferisce alla capacità di:

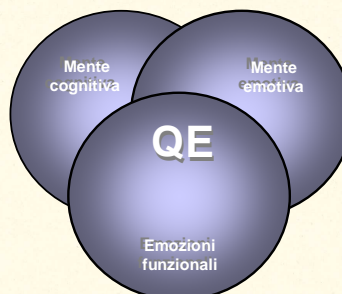
- Avere consapevolezza delle proprie emozioni e di quelle degli altri
- Dominare i propri impulsi
- Avere buone relazioni con gli altri

L'intelligenza emotiva risiede nel dialogo interno



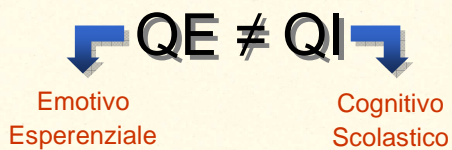
Gli strumenti che ciascuno di noi sviluppa al fine di modificare gli schemi di risposta. L'educazione razionale emotiva (ERE) fornisce un modello per il cambiamento delle strutture cognitive che consente di agire sugli elementi cognitivi che mediano l'evento attivante consentendo di conseguire risposte emotive e comportamentali adatte.

In sintesi



L'intelligenza emotiva è l'abilità di pensare in modo costruttivo e di agire saggiamente!

IE – Importante fattore di successo



L'intelligenza emotiva è l'abilità di pensare costruttivamente e di agire saggiamente nelle situazioni di coinvolgimento emotivo

Caratteristiche dell'educazione razionale emotiva

- Ha carattere preventivo
- E' un intervento cognitivo comportamentale
- E' estendibile all'adolescenza
- E' un intervento scolastico
- Mira a far acquisire abilità di autoregolazione emotiva

Modalità di attuazione dell'educazione razionale emotiva

- ❖ Approccio informale (metodo incidentale)
- ❖ Lezioni strutturate
- ❖ Integrazione nelle materie curriculari

Metodo incidentale

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

Fasi dell'educazione razionale-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

Il laboratorio delle emozioni



L'alfabetizzazione emotiva

Cos'è l'alfabetizzazione emotiva?

L'alfabetizzazione emotiva è l'abilità di identificare le emozioni e di capirne i meccanismi mentali

Argomenti riguardanti la conoscenza delle emozioni

- Come dare un nome alle emozioni
- Come riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri
- Come il nostro corpo reagisce alle emozioni
- Emozioni nocive, emozioni neutre, emozioni sane

Attività per favorire la conoscenza delle emozioni

- Commentare immagini
- Disegni
- Canzoncine
- Le carte delle emozioni
- Il barometro delle emozioni
- Bingo delle emozioni
- Il gioco del mimo

Insegnare un vocabolario emotivo in modo diretto




IL VOLTO DELLE EMOZIONI




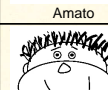

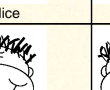

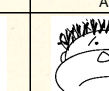

 Felice	 Triste	 Soddisfatto	 Nervoso
 Amato	IL VOLTO DELLE EMOZIONI		 Spaventato
 Furioso	 Frustrato	 Solo	 Imbarazzato

Il gioco del mimo

Mostra come sei quando ti senti
.....



Il bingo delle emozioni

 Amato	 Felice	 Triste
 Felice	 Amato	 Soddisfatto
 Soddisfatto	 Triste	 Amato

Automonitoraggio emotivo

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.

Così è come mi sento oggi




Come ti senti oggi?


 Nervoso				
--	--	--	--	--

A pesca di emozioni


Racconta un episodio in cui di sei sentito



Soddisfatto

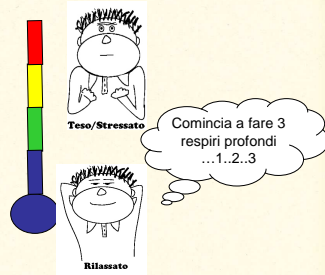


Teso/Stressato



Rilassato

Il termometro del rilassamento



Presentare al bambino l'ABC dell'emozione



Collegare i pensieri alle 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



I virus mentali (pensieri irrazionali)

Pretese assolute

Interpretazioni sbagliate

Giudizi totali

Catastrofismo

Bassa tolleranza alla frustrazione

Generalizzazione estrema

Identificare i pensieri

1. Si introduce il concetto di dialogo interiore
2. Si invita i bambini a ricordare un evento recente in cui qualcosa è andato storto
3. Si chiede ai bambini cosa stavano pensando quando si è verificato quell'evento

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”



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

Trasformazione del pensiero

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

Concetti chiave riguardanti le emozioni



- Le emozioni possono cambiare
- Tu puoi avere più di un'emozione riguardo alla stessa cosa
- Tu puoi avere emozioni diverse da qualcun altro riguardo alla stessa cosa
- Tutte le emozioni sono accettabili e come reagisci ad esse che conta

Argomenti riguardanti la gestione delle emozioni

- Da dove nascono le emozioni
- Conoscere l'ABC delle emozioni
- Riconoscere i pensieri che creano problemi
- Trasformare i pensieri dannosi
- Imparare a parlare a se stessi in modo utile

Abilità nel farsi degli amici



- Sa proporre (organizzazione del gioco)
- Condivide giochi e altri materiali
- Sa aspettare il proprio turno (reciprocità)
- E' di aiuto
- Rivolge complimenti
- Sa come scusarsi
- Manifesta empatia

Insegnare l'empatia

- Fornire modelli di empatia
- Rivolgere l'attenzione dei bambini ai sentimenti degli altri
- Giochi di ruolo e inversione di ruolo
- Fornire rinforzi per il comportamento empatico

Qual è l'impatto dell'educazione socio-affettiva?

Rendimento scolastico
Autostima
Responsabilità sociale
Tolleranza alla frustrazione
Accettazione di sé e degli altri
Comportamento scolastico
Facilità di inclusione
Salute mentale

OHT 1.8

Cosa possiamo ottenere dai nostri bambini?

Possiamo far sì che i bambini:

- Apprendano come comunicare e gestire i propri sentimenti
- Sappiano porsi degli obiettivi e sappiano lavorare per raggiungerli
- Interagiscano adeguatamente con gli altri, controllando la propria collera e risolvendo pacificamente i conflitti

OHT 1.9

Come consolidare abilità socio-affettive

- Collegare il più possibile i contenuti di un percorso di educazione socio-affettiva alle esperienze di vita quotidiana dei bambini
- Integrare i contenuti del programma di educazione socio-affettiva con i programmi curricolari
- Portare avanti il programma di educazione socio-affettiva per almeno tre anni adattandolo alle diverse età

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

Efficacia dell'educazione razionale emotiva



Miglioramento del 23% del comportamento relazionale

Miglioramento del 9% dell'autostima

Miglioramento del 9% nel comportamento prosociale

Riduzione del 10% della tensione emotiva

Miglioramento dell'11% dei risultati nelle prove di lettura scritta e matematica

Fonte: Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Taylor, R.D., & Dymnicki, A.B. The effects of school-based social and emotional learning: A meta-analytic review.

Una cultura dell'educazione socio-affettiva nella scuola

La scuola adotta una politica di promozione del benessere emotivo e sociale degli alunni



Vengono adottati percorsi di educazione socio-affettiva nelle diverse classi



Vengono applicati interventi su piccoli gruppi per i bambini che presentano particolari problematiche



Si attuano interventi individuali attraverso lo psicologo scolastico



Conclusione

Il benessere emotivo dell'alunno rientra tra le principali responsabilità dell'insegnante

Gli alunni che non lasciano trapelare apertamente il loro disagio sono spesso i più bisognosi di aiuto

Gli interventi precoci di educazione emotiva offrono buone possibilità di prevenire varie forme di disagio emotivo negli alunni

Gli insegnanti per essere efficaci nell'affrontare il benessere emotivo degli alunni devono a loro volta fare pratica personale di ciò che intendono insegnare

Bibliografia

Di Pietro M., L'educazione razionale emotiva, Erickson

Di Pietro M., L'ABC delle mie emozioni, Erickson

Di Pietro M., Dacomo M., Giochi e attività sulle emozioni, Erickson