

The logo for Erickson, featuring the name "Erickson" in a white serif font centered within a solid red square.

Erickson

EDUCAZIONE ALLE EMOZIONI E ALL’AFFETTIVITÀ

Valentina Lucca

Psicologa, psicoterapeuta

DI COSA PARLEREMO OGGI

Integrazione tra emotivo e cognitivo

Emozioni, stati d'animo, sentimenti, atteggiamenti ed opinioni

Emozioni e apprendimento

La vita affettiva

Disturbi emotivi

Intervento nei disturbi emotivi (RET, Coping Power)

ADOLESCENZA E DISREGOLAZIONE EMOZIONALE

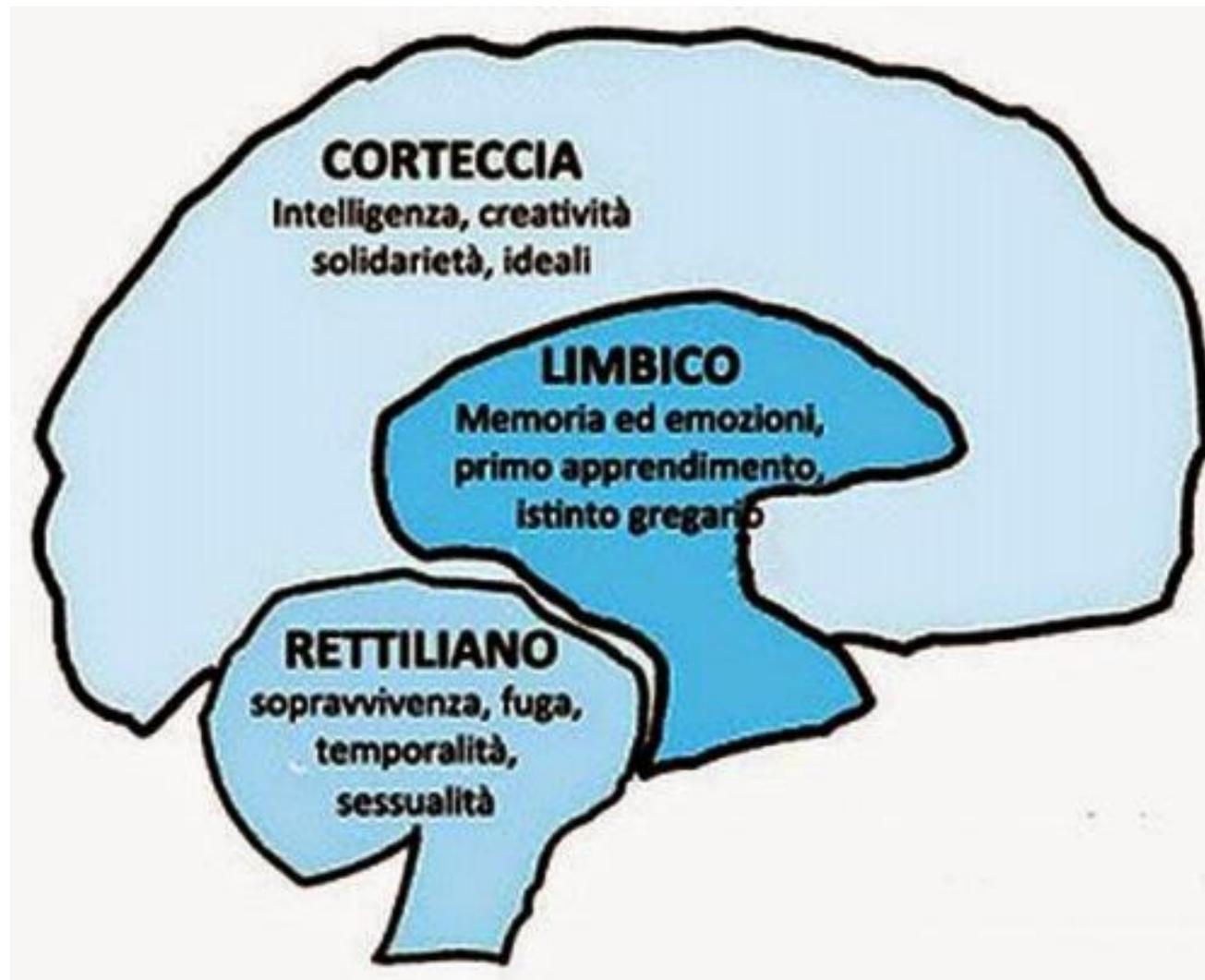
- OMS: I problemi psicologici sono in aumento tra gli adolescenti.
- Ricerche epidemiologiche: 30% circa degli adolescenti è affetto da problemi psicologici rilevanti:
 - 5-15% Disturbi ansiosi
 - 10-15% Depressione
 - 15-20% Dipendenza da alcool e droghe
 - 2-5% Disturbi del comportamento alimentare
 - 2-3% Disturbi borderline di personalità

PROBLEMI EMOZIONALI IN ADOLESCENZA

- Difficoltà nel riconoscimento delle emozioni («cecità emotiva»)
- Difficoltà a interpretare gli eventi («disregolazione cognitiva»)
- Difficoltà interpersonali («disregolazione interpersonale»)
- Difficoltà nell'accettare ed esprimere le emozioni («evitamento emotivo» / «afasia emotiva»)

Nell'adolescente i circuiti che processano le informazioni in modo “emotivo” maturano prima di quelli che le maturano in modo “cognitivo”,confunzione di regolatore.

IL CERVELLO
SI COMPONE
DI MOLTE
PARTI E
OGNUNA
SVOLGE UN
COMPITO
DIFFERENTE
DALLE ALTRE.





INTEGRAZIONE



Quando non c'è integrazione i bambini/ ragazzi vengono sopraffatti da emozioni confuse e caotiche.

Non sono in grado di agire in modo calmo e appropriato alla situazione.

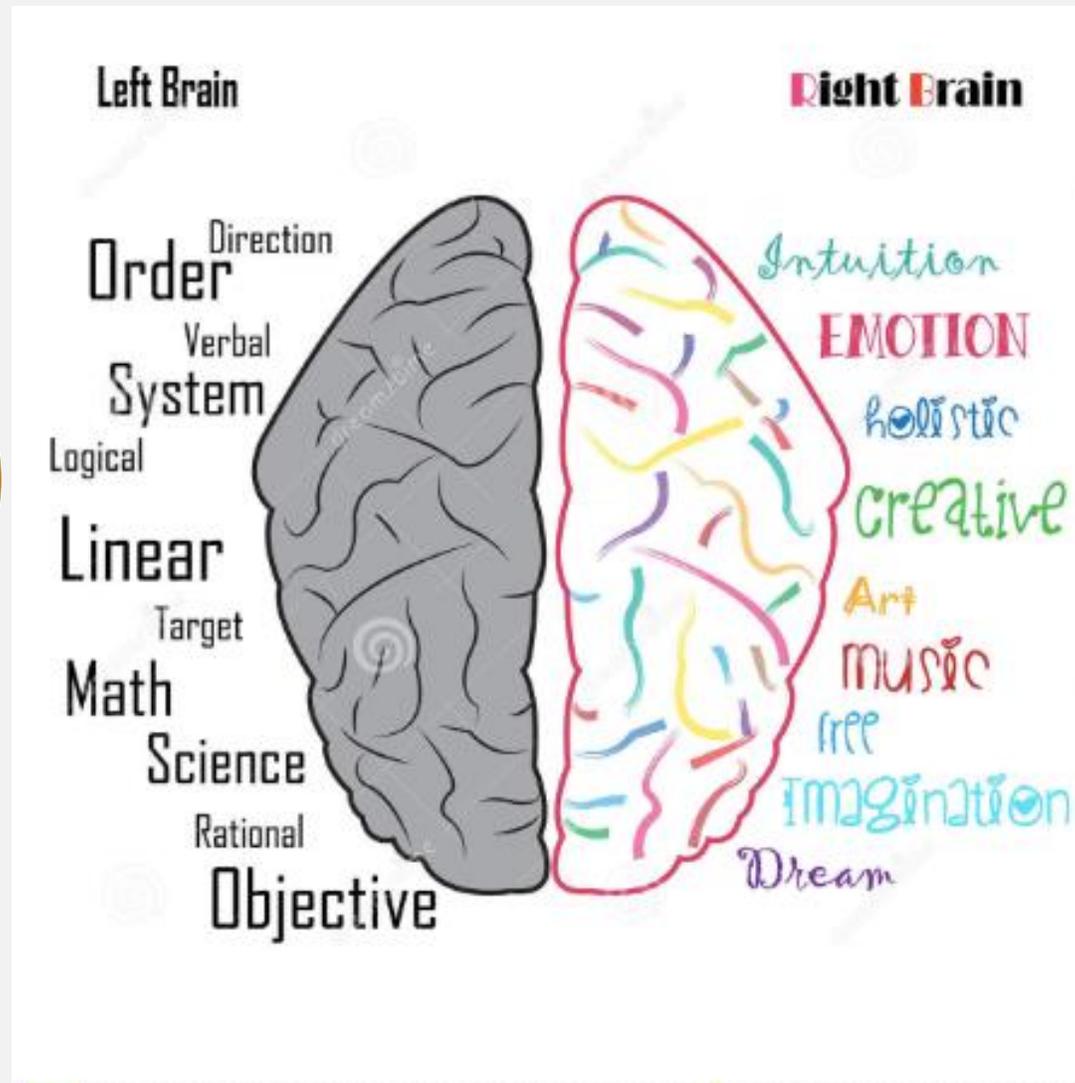
Le crisi di rabbia, le reazioni forti, i comportamenti aggressivi sono conseguenza di una perdita di integrazione.

(DIS-INTEGRAZIONE)

INTEGRAZIONE EMISFERO DESTRO - SINISTRO

Se assume il controllo emisfero sinistro

DESERTO
EMOTIVO



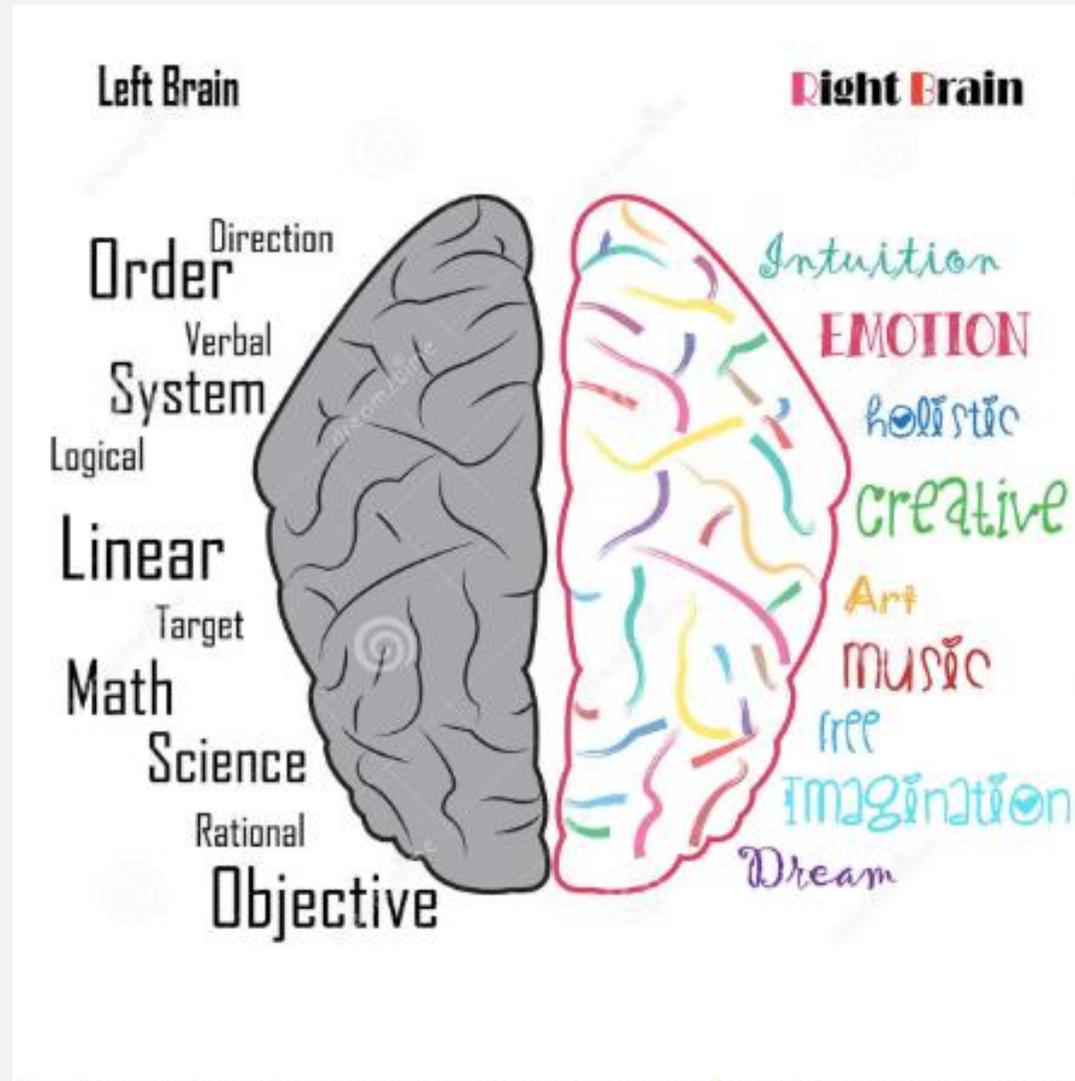
Se assume il controllo emisfero destro

DILUVIO
EMOTIVO

DESERTO EMOTIVO

ESEMPI:

Negare le emozioni.
Luisa ha litigato con la sua migliore amica e afferma che non gli interessa.



DILUVIO EMOTIVO

ESEMPI:

Elisabetta si arrabbia con un compagno di classe e gli rovescia l'astuccio oppure gli urla addosso.

EMOZIONI, STATI D'ANIMO E SENTIMENTI: LE 3 COMPONENTI PRINCIPALI DELLA VITA AFFETTIVA



COSA SONO LE EMOZIONI

- Daniel Goleman: «impulsi ad agire (...), le radici della parola stessa emozione è il verbo latino MOVEO, «muovere» con l'aggiunta del prefisso «e» per indicare che in ogni emozione è implicita una tendenza ad agire» (Goleman, 1997)



LE EMOZIONI

Le emozioni sono risposte complesse ad eventi particolarmente rilevanti per la persona, caratterizzate da vissuti personali e da una determinata reazione biologica.

Le emozioni sono risposte brevi, temporalmente circoscritte e di breve durata.

EMOZIONI PRIMARIE



Felicità



Sorpresa



Disgusto



Rabbia



Paura



Tristezza

DARE UN NOME ALLE EMOZIONI

- Dare il nome alle emozioni significa riconoscerle, viverle consapevolmente.
- Per farlo dobbiamo partire dal nostro corpo, da come reagisce:
 - Quando ci succede
 - Cosa ci succede
 - Come ci succede



TEMPO DI
ESERCITAZIONE

Come
esprimete e
vivete le
vostre
emozioni?



PARTIAMO DALLA SORPRESA

- Quando la provi?
- Cosa succede quando la provi?
- Come la senti nel corpo?
- Quali situazioni la provocano?

EMOZIONI, STATI D'ANIMO E SENTIMENTI: LE 3 COMPONENTI PRINCIPALI DELLA VITA AFFETTIVA



STATI D'ANIMO



Gli stati d'animo sono invece processi più lunghi: sono modalità affettive più durature, più stabili, più complesse e ricchi di aspetti cognitivi e valutativi.



Umore di fondo: caratteristica di base della personalità, non è strettamente legato ad eventi.



Lo stato d'animo invece varia da soggetto a soggetto in base all'equilibrio somato-biologico, ai pensieri, alle situazioni (gamma molto ampia).

LA DIFFERENZA

E' relativamente raro rimanere per tutto il giorno in preda ad una collera furibonda, non lo è altrettanto essere di umore scorbutico e irritabile, dal quale possono facilmente scatenarsi brevi accessi d'ira (Goleman, 1996).

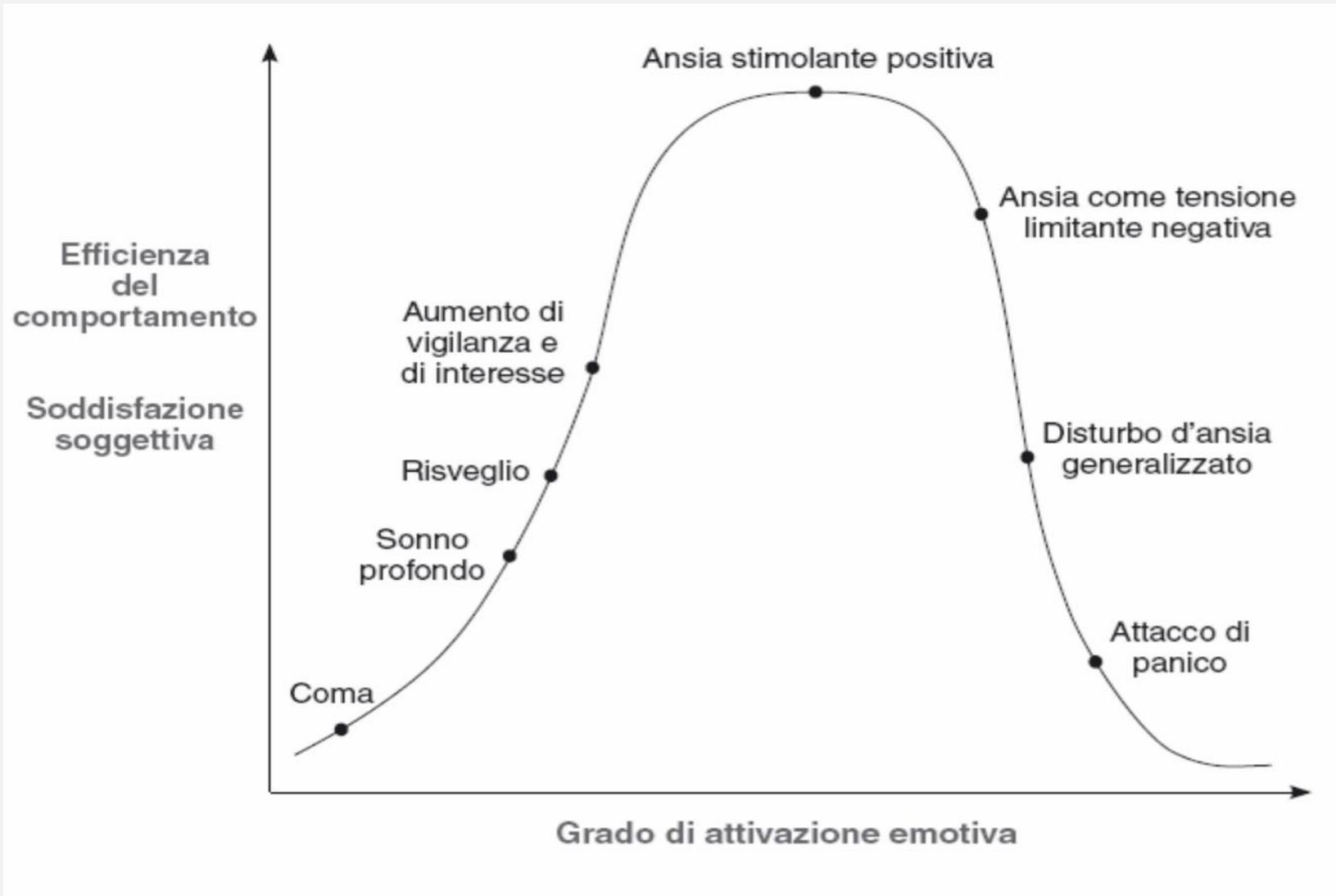
GLI STATI
D'ANIMO
DIPENDONO DA:

Pensiero

Autostima

Temperamento: Kagan ne riconosce 4
(timido, spavaldo, allegro e malinconico).

Storia personale



TEMPO DI PRATICA: COM'È IL TUO UMORE

- Calcolo e interpretazione del punteggio Il presente questionario consente di ottenere una prima valutazione del tono dell'umore del bambino. Punteggi elevati meritano un accertamento clinico approfondito. Lo strumento è particolarmente adatto a bambini di età compresa tra i 9 e i 12 anni.
- I punteggi vengono calcolati nel modo seguente: Per niente = 0 Un po' = 1 Abbastanza = 2 Molto = 3
- Attenzione: i punteggi vanno invertiti per gli item 4, 7, 11, 12, 16.
- Interpretazione Punteggio da 0 a 10: tono dell'umore positivo.
- Punteggio da 11 a 16: umore leggermente triste.
- Punteggio da 17 a 23: lieve depressione.
- Punteggio da 24 a 30: depressione meritevole d'attenzione.
- Punteggio superiore a 30: depressione clinicamente rilevante.

ALCUNI STATI D'ANIMO / STATI-TONO DELL'UMORE

Amarezza
Ansia
Curiosità
Diffidenza
Disprezzo
Dubbio
Euforia
Felicità
Fiducia
Fiducia in sé
Gelosia
Gratificazione
Imbarazzo
Inquietudine
Insicurezza
Invidia
Irritazione

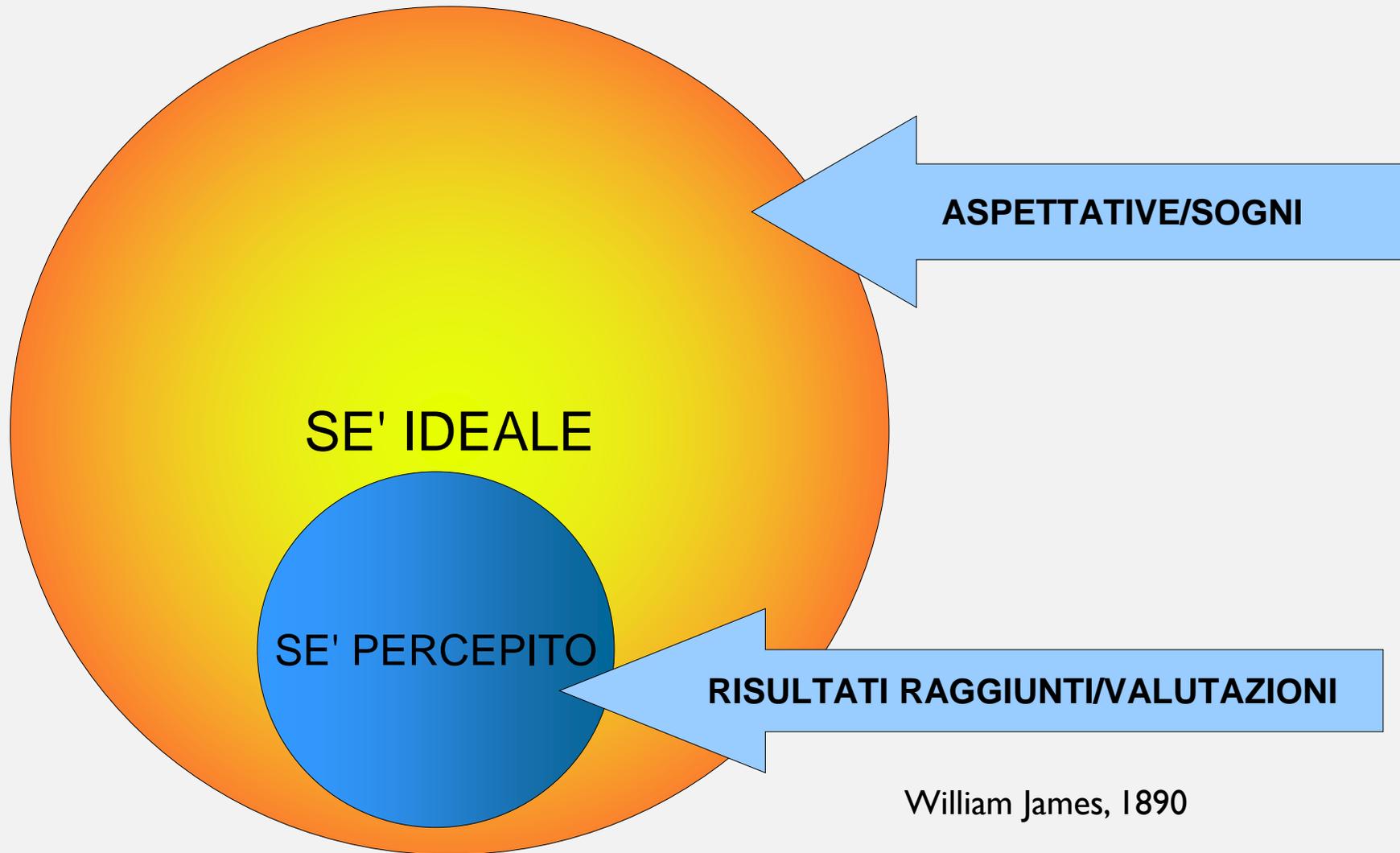
Letizia
Noia
Nostalgia
Ostilità
Rancore
Rimorso
Risentimento
Senso di colpa
Senso di impotenza
Serenità
Smarrimento
Soddisfazione
Sospetto
Speranza
Timore
Tristezza
Vergogna

TEORIA/EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Ellis (1994), Di Pietro (1992) e Beck (1987) hanno sviluppato la teoria razionale emotiva che si basa su tre concetti chiave:

- Credenze di base / schemi cognitivi : cioè modi di pensare profondi, stabili e rigidi
- Assunzioni cognitive: credenze più specifiche che descrivono la relazione tra eventi, pensieri e comportamenti
- Pensieri automatici: monologo interno più accessibile alla coscienza, che ci guida nelle attività-

L'AUTOSTIMA



William James, 1890

L'**autostima** è la valutazione che l'individuo dà di sé stesso sulla base di successi e fallimenti. Non si fonda su una sola dimensione ma può riguardare varie aree della nostra vita.



Profilo: Alta autostima

- Attività e assertività.
- Accettazione, orgoglio, rispetto di sé.
- Sicurezza.
- Fiducia nelle proprie capacità.
- Le manifestazioni ansiose sono rare.
- Desiderio di eccellere, distinguersi dagli altri.
- Desiderio di conquistare obiettivi sempre più elevati.
- Tendenza a "giocare in attacco".

Profilo: Bassa autostima

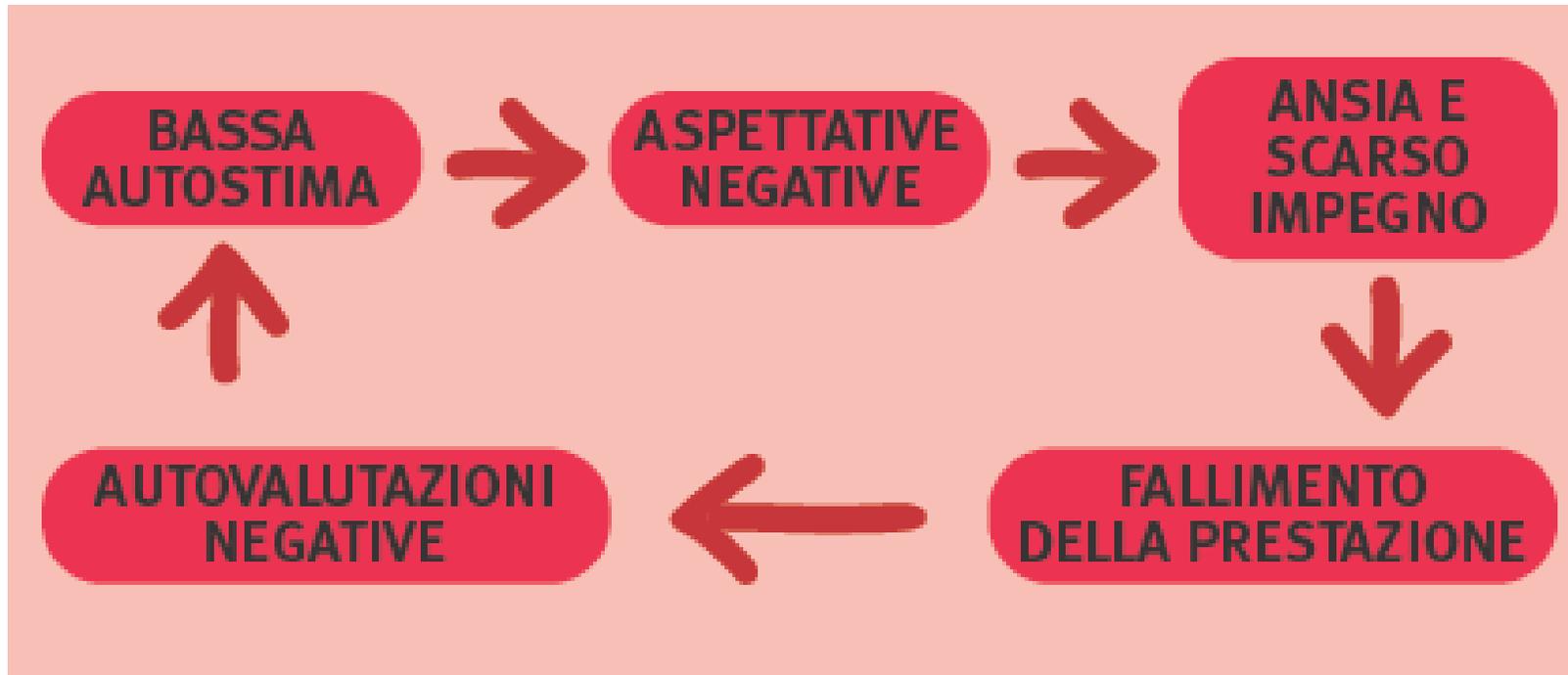
- Passività, sottomissione.
- Senso di inferiorità, timidezza, non accettazione di sé.
- Scarsa fiducia nelle proprie capacità.
- Tendenza ad essere solitari, difficoltà nello stabilire rapporti interpersonali.
- Ansie e preoccupazioni frequenti.
- Attribuzione di scarso rilievo ai giudizi positivi degli altri.
- Tendenza a "giocare in difesa".

L'AUTOSTIMA
DIPENDE DA:

Raggiungimento degli obiettivi

Relazioni con altre persone

Possibilità di esercitare una certa
influenza su coloro che ci stanno
intorno



CIRCOLO VIZIOSO AUTOSTIMA

STORIA PERSONALE E TEMPERAMENTO/PERSONALITA'

- Stili di attaccamento
- Storia personale
- Differenze temperamentali e personalità (Kegan, 1994: timido, spavaldo, allegro e malinconico).
-

EMOZIONI, STATI D'ANIMO E SENTIMENTI: LE 3 COMPONENTI PRINCIPALI DELLA VITA AFFETTIVA



I SENTIMENTI

Nei sentimenti, la direzione e il controllo dell'attività effettiva sono esercitati principalmente dai valori, dalle motivazioni, dagli obiettivi e dagli «oggetti di desiderio», dai sogni e dalle speranze.

I sentimenti orientano dunque le nostre vite verso dei fini e degli scopi, danno senso alla nostra esistenza, in un complesso di pensieri, valori e tensioni affettive che originano azioni e si sviluppano in stati d'animo ed emozioni.



EMOZIONI, STATI D'ANIMO E SENTIMENTI: LE 3 COMPONENTI PRINCIPALI DELLA VITA AFFETTIVA



ATTEGGIAMENTI E OPINIONI

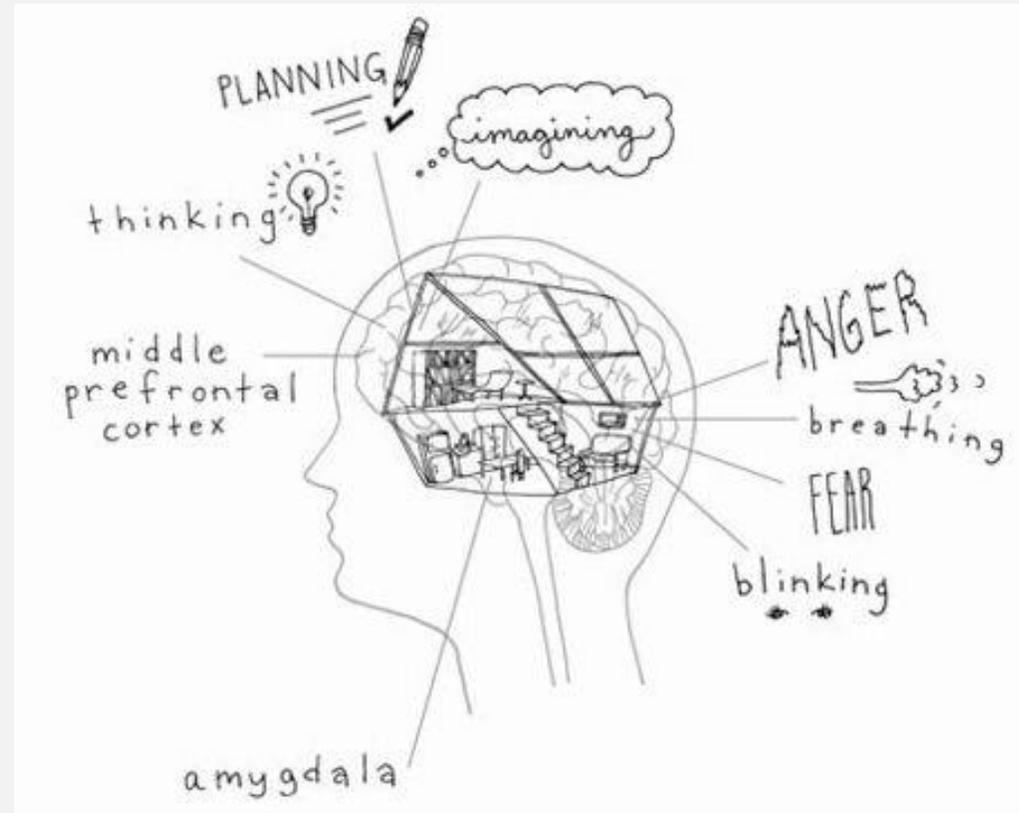
ATTEGGIAMENTI: anche se sembrano derivare da una corretta interpretazione dei fatti, in realtà sono un groviglio di idee, di percezioni distorte che non sempre corrispondono ad una corretta lettura della realtà.

OPINIONI: idee formulate per via razionale dove dovrebbe esserci sufficiente distanza dallo stato emotivo.



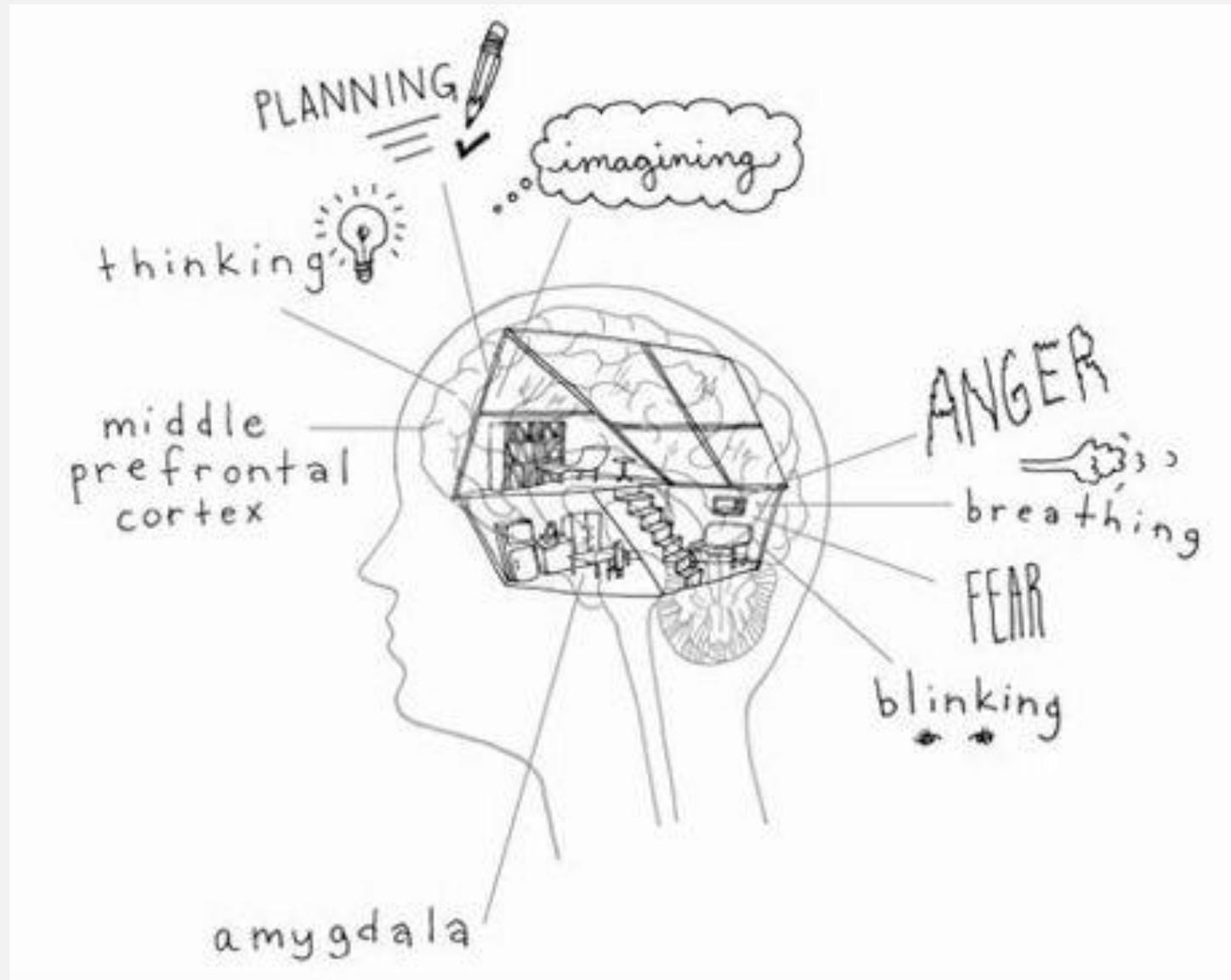
Un'altra visione: INTEGRAZIONE SOPRA – SOTTO (Siegel)

- Decidere
- Pianificare
- Controllare emozioni
- Comprensione il sé
- Empatia
- Moralità



- Funzioni di base come respirare.
- Impulsi innati come attacco e fuga.
- Emozioni intense come rabbia e paura.

INTEGRAZIONE SOPRA - SOTTO



INTEGRAZIONE SOPRA SOTTO

Quando il piano di sopra funziona bene controlla la parte sotto.

Quindi siamo in grado di: tenere in considerazione le conseguenze, i sentimenti dell'altro e di controllare le nostre emozioni

Nell'infanzia e adolescenza la parte sopra non è ancora sviluppata è ancora in costruzione.

Quindi può essere presa in ostaggio dalla parte sotto soprattutto nelle condizioni di forte emotività.

Prevale l'impulsività.

CRISI DI COLLERA AL PIANO DI SOPRA



Il bambino / ragazzo ha **DECISO** di **PERDERE** il **CONTROLLO** è lui che decide di passare all'azione e di agire in modo esagerato.

COSA FARE:

1. Porre dei **LIMITI FERMI**.
2. Discutere tra comportamento opportuno e non opportuno.
3. Dare seguito alle conseguenze enunciate se il bambino non smette di comportarsi male.



Siamo in presenza di una DIS-
INTEGRAZIONE

Il ragazzo non ha deciso niente
è in preda delle sue emozioni e
non riesce ad attivare il piano
superiore per calmarsi.

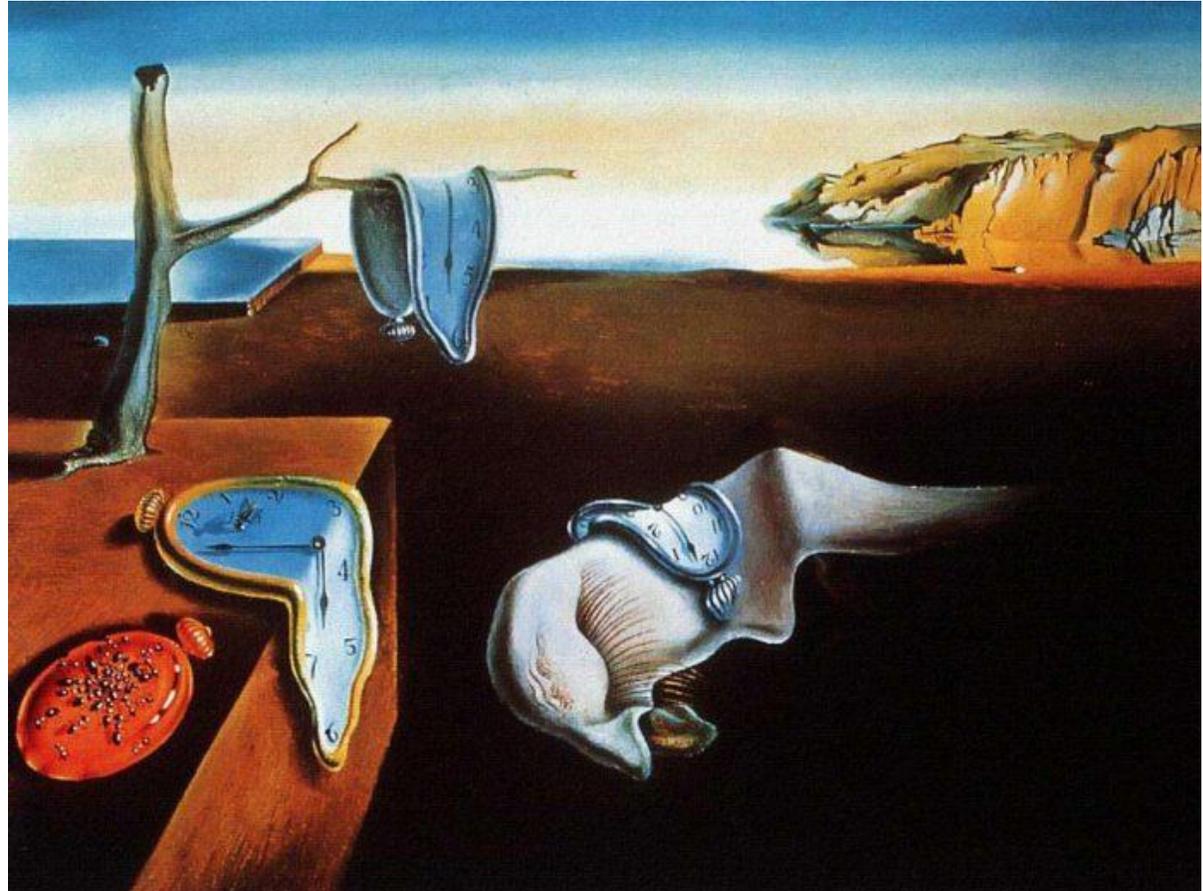
COSA FARE:

1. Sintonizzarsi con il ragazzo e aiutarlo a calmarsi.
2. Allontanarlo dal posto di crisi.
3. Delle volte è utile che il bambino si muova per scaricare emotività
4. Solo dopo la tempesta emotiva potete attivare la parte sopra e parlare con lui delle conseguenze del comportamento.

INTEGRAZIONE TRA MEMORIE

Memoria implicita e memoria
esplicita:

l'integrazione permette di dare
voce alle esperienze che sen
non rielaborate rimangono
disgregate



RIFLESSIONI

Essere consapevoli che nel cervello c'è un «piano sopra» e un «piano sotto» e dei diversi tipi di crisi di collera che vi si associano può aiutarci ad essere più efficaci nell'insegnare la disciplina ai ragazzi. Capire quando è utile porre dei limiti o essere comprensivi.

Il «piano sopra» va allenato visto che è immaturo usate le situazioni della quotidianità per potenziare:

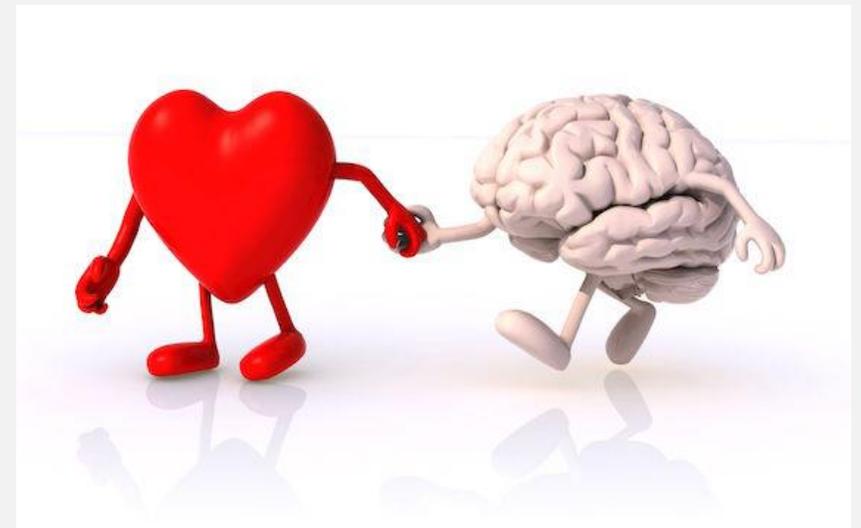
- Non risparmiate le decisioni difficili
- Aiutateli a trovare soluzioni alternative ai problemi
- Aiutateli a trovare dei compromessi



COME LE EMOZIONI INFLUENZANO L'APPRENDIMENTO

LA RELAZIONE TRA APPRENDIMENTO ED
EMOZIONI NON È DIRETTA MA È MEDIATA
DA:

- Uso efficace e metacognitivo delle strategie
- Come vengono attribuiti successi ed insuccessi
- Capacità di mettersi in compiti sfidanti
- La possibilità di sperimentare emozioni positive



LA MOTIVAZIONE

- Il comportamento di ogni essere vivente è motivato (spiegato da una serie di ragioni) ed orientato alla realizzazione di uno scopo nonché alla soddisfazione di determinati bisogni.
- Motivazione ad apprendere: attiva, dirige e sostiene lo studente nell'acquisizione consapevole di conoscenze, abilità e atteggiamenti (Stipek, 1996).
- La motivazione è una configurazione organizzata di esperienze soggettive che consente di spiegare l'inizio, la direzione, l'intensità e la persistenza di un comportamento diretto ad uno scopo (De Beni e Moè, 2000).



LA
MOTIVAZIONE
NELLO
STUDENTE

La motivazione è quella che ci dice:

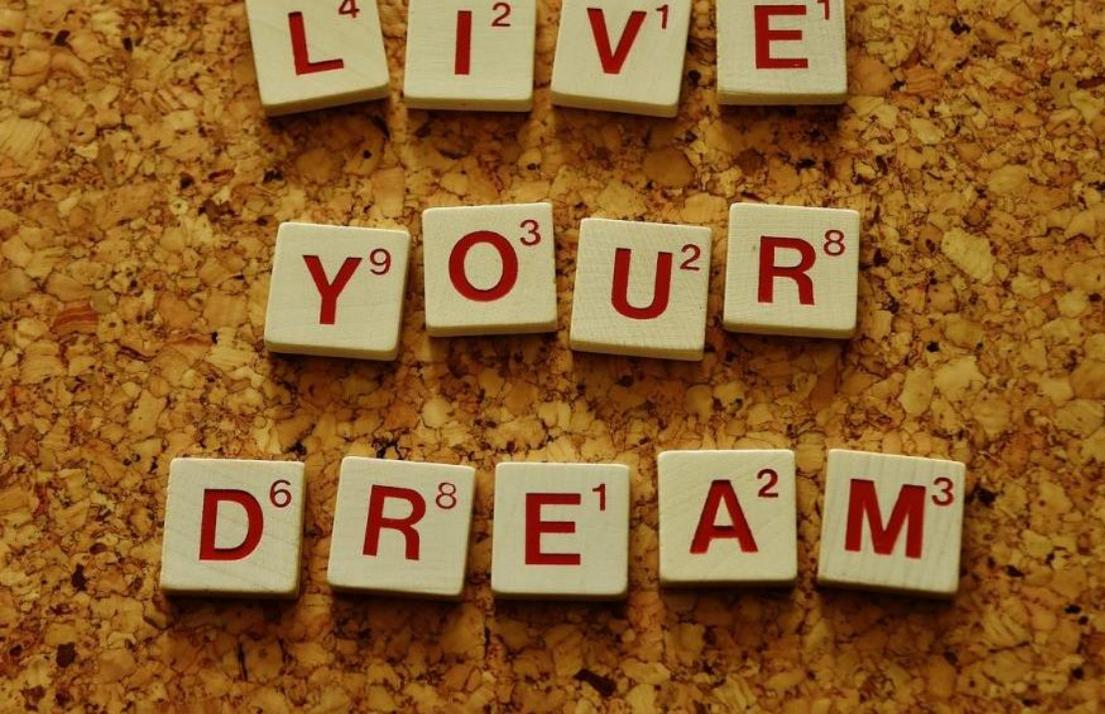
- Perché uno studente studia e l'altro no
- Quanto si impegna in un compito
- Come studia
- Quanto insiste sul compito

MOTIVAZIONE ESTRINSECA

Rinforzi, premi

Approvazione sociale





MOTIVAZIONE INTRINSECA

Per motivazione intrinseca si intende tutto ciò che viene fatto al fine di acquisire nuove conoscenze e sentirsi competenti.

Esempi di motivazione intrinseca sono la curiosità, l'interesse il desiderio di sentirsi competente e realizzato in qualcosa. Esempi di motivazione estrinseca invece sono quei comportamenti spinti dal desiderio di ricevere una ricompensa, una lode, l'approvazione sociale etc.

TEORIA AUTODETERMINAZIONE DECI RAYEN (1985)

- Autodeterminazione: libera scelta di compiere un'azione svincolata da bisogni o forze esterne.
- Se la scelta viene dall'interno, da noi stessi, siamo più motivati a portarla a termine.



ESEMPIO: ATTIVITÀ DI LETTURA

- Lasciare che lo studente si cimenti nei testi che vuole lui e che ritiene alla sua portata
- Lasciarlo libero nella scelta del titolo e aiutarlo nella riflessione rispetto a quanto letto
- MA
- Informazione rispetto ai generi letterari
- Alle difficoltà che possono insorgere

- MOTIVAZIONE DI FLUSSO



TEORIE SULL'INTELLIGENZA

- **Teoria dell'intelligenza come entità.** Intrinseca, concreta ed immutabile. Presenta caratteristiche motivazionali diverse a seconda di come si percepisce abile. Chi le valuta positivamente è orientato alla prestazione, chi non le valuta bene è più demotivato. Vergogna e rassegnazione, disimpegno sul lungo periodo.
- **Teoria dell'intelligenza incrementale:** è orientato alla padronanza, e attribuisce i risultati all'impegno. Senso di sfida, maggior impegno.

(Dweck, 2000)

LA TEORIA INFLUENZA GLI OBIETTIVI



OBIETTIVI DI PRESTAZIONE

- Gli studenti scelgono:
- Di fare il compito al meglio per evitare di fare errori
- Compiti in cui sono sicuri di fare bene
- Insuccesso= incapacità

OBIETTIVI DI PADRONANZA

- Gli studenti scelgono:
- Le sfide
- Imparare qualcosa pur sbagliando
- L'errore è dovuto a scarso impegno

L'AUTOEFFICACIA

Le convinzioni di efficacia **influenzano il modo in cui le persone pensano, si sentono, trovano le motivazioni personali e agiscono.**

È la fiducia che una persona ripone nella propria capacità di affrontare un compito specifico

Non dipende dal numero di competenze che la persona possiede, ma di quello che si crede di poter fare con esse.

«Convinzioni circa la propria capacità di organizzare ed eseguire sequenze di azioni necessarie per produrre determinati risultati» (Bandura, 2000 p.45)



LE CONVINZIONI DI AUTOEFFICACIA

Le convinzioni di autoefficacia rappresentano **uno dei meccanismi fondamentali** attraverso cui opera il sistema del Sé e influiscono in larga parte sulla capacità delle persone di agire efficacemente nell'ambiente in cui vivono, in quanto portano a trarre il massimo del vantaggio sia dalle proprie potenzialità sia dalle opportunità ambientali.



LO SVILUPPO DELL'AUTOEFFICACIA NEI BAMBINI: COME?

Gli individui, ed in particolare i bambini, vanno considerati in un ottica «proattiva»: capaci di autorganizzazione, autoriflessione e autoregolazione (Bussey & Bandura, 1999)

Esperienze di padronanza del bambino



Modeling (adulti)



Apprendimento sociale (coetanei)



TEORIA DI ATTRIBUZIONE DI WEINER

- Le attribuzioni sono i processi attraverso i quali gli individui interpretano le cause degli eventi, delle azioni, e dei fatti che si verificano nel loro ambiente (Kelley, 1967). Ogni individuo ha bisogno di comprendere il mondo e le sue regole.
- Stile attributivo= insieme sufficientemente stabile di categorie causali a cui le persone abitualmente fanno riferimento.
- Errore di attribuzione

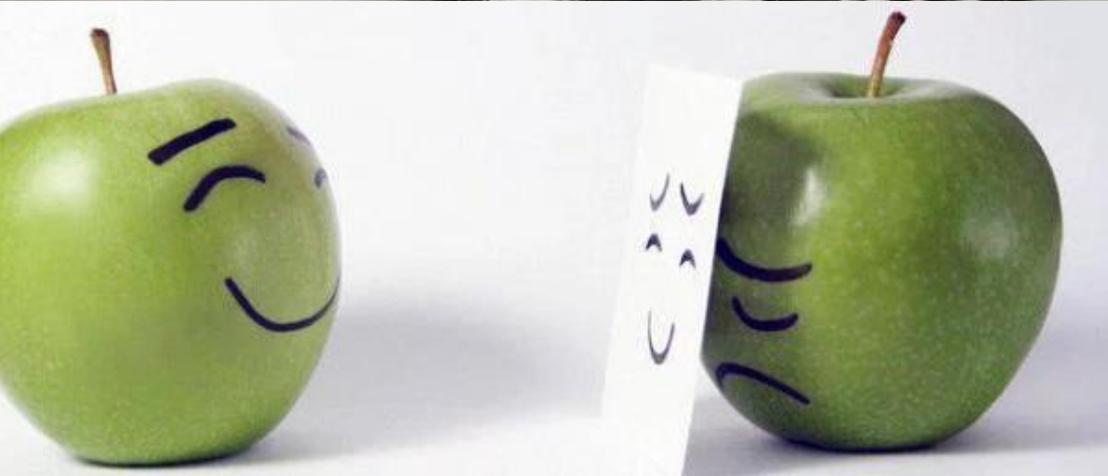
LOCUS

Locus interno (Impegno o abilità)	Stabile controllabile Stabile incontrollabile Instabile controllabile Instabile incontrollabile	Tenacia Abilità Impegno Tono dell'umore
Locus esterno (difficoltà di un compito, fortuna)	Stabile controllabile Stabile incontrollabile Instabile controllabile Instabile incontrollabile	Pregiudizio Difficoltà Aiuto Fortuna

Attribuzione del successo	Attribuzione dell'insuccesso	
Impegno	Mancanza di impegno	<p>In caso di fallimento c'è ricerca di strategie e buone aspettative future</p> <p>Insuccesso come parte del processo</p> <p>Funzionale all'apprendimento</p>
Abilità	Cause esterne	<p>Non riconosciuta la responsabilità</p> <p>No riflessione sugli errori</p> <p>Convinzione che le cose riescono senza impegno</p>
Abilità	Mancanza di abilità	<p>Successo o insuccesso dovute alle capacità possedute</p> <p>Non si è portati</p> <p>No compiti in cui si rischia di fallire</p> <p>Tanto impegno = scarse abilità</p>
Cause esterne	Mancanza di abilità	<p>Impotenza appresa di fronte agli insuccessi</p> <p>Ansia e depressione</p> <p>Disfunzionale al benessere</p>
Cause esterne	Cause esterne	<p>Tendenza al fatalismo</p> <p>Rabbia o rassegnazione</p>

QUANTO MI DEVO IMPEGNARE?

- Se il mio scopo è quello di essere bravo non posso spendermi in compiti troppo facili o troppo difficili. Nei compiti troppo facili, ci si impegna il meno possibile. Così viene salvata la propria abilità.
- Comportamenti autolimitanti: mi permettono di dimostrare il mio valore. Anticipazione di difficoltà, ricerca di scuse



IMPOTENZA APPRESA

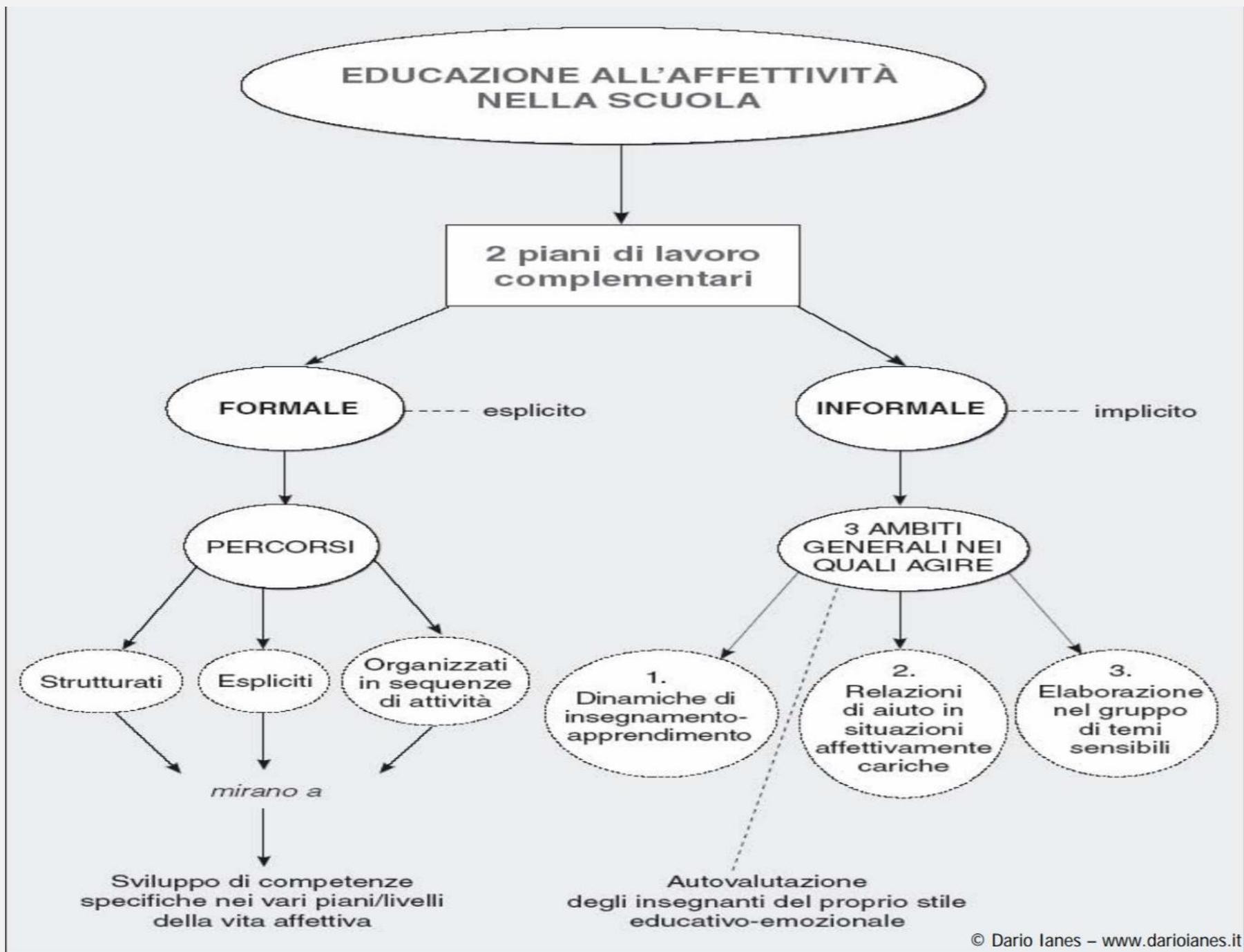
A causa di ripetuti fallimenti la persona può rischiare di ritrovarsi in una situazione in cui, convinta di non possedere le abilità necessarie, pensa che non ce la farà mai e qualsiasi tentativo è inutile.

Dipende dall'attribuzione

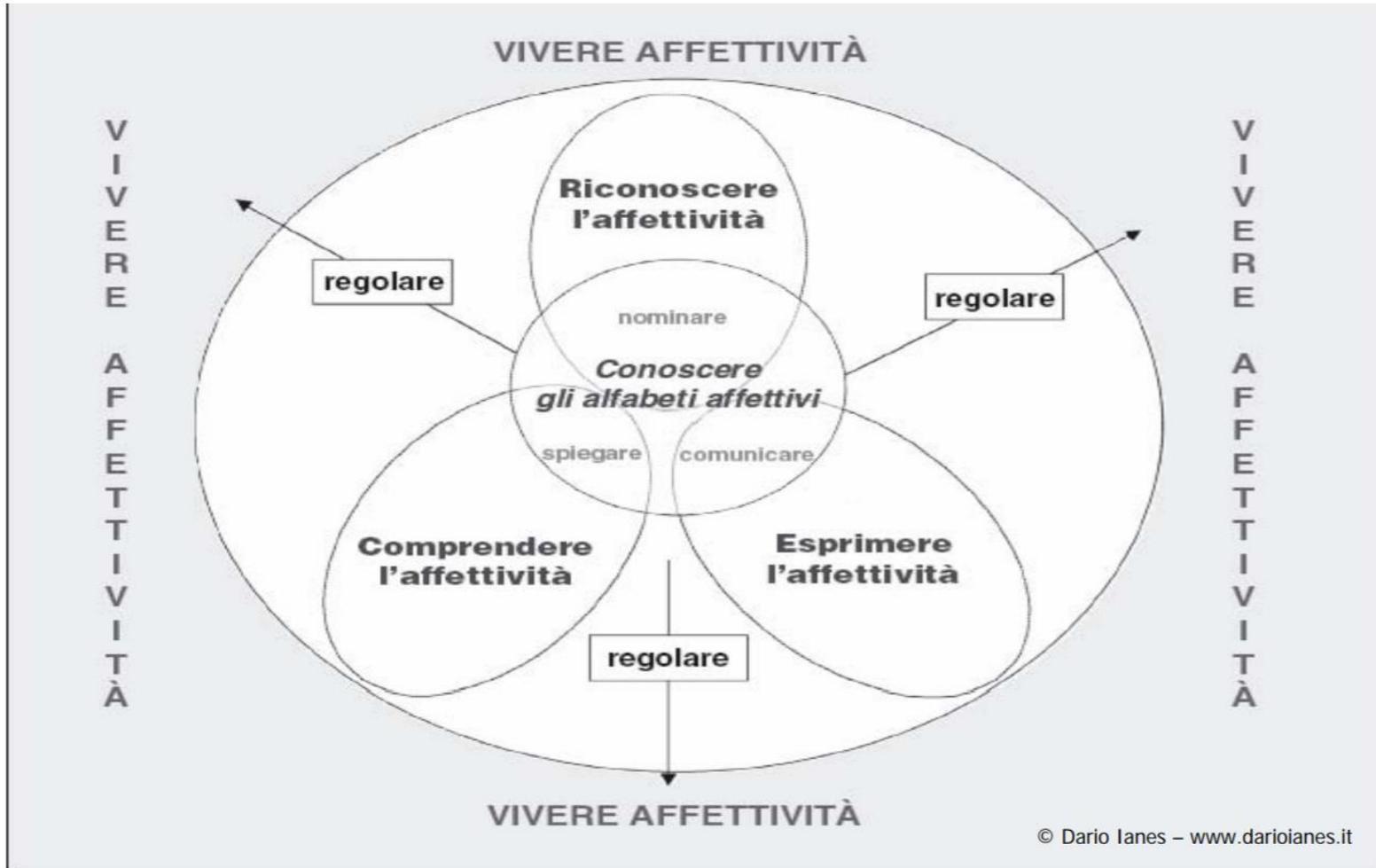
COME INTERVENIRE

Alcune strategie utili:

- Coping Power program
- REBT
- Come trattare il disturbo d'ansia
- Lavoriamo su delle situazioni



LA MOLECOLA DEL CUORE



PRIMO ATOMO: RICONOSCERE L'AFFETTIVITÀ

- Attività dell'acquario

SECONDO ATOMO: COMPRENDERE L'AFFETTIVITÀ

- Esercitazione

TERZO ATOMO: ESPRIMERE L'AFFETTIVITÀ

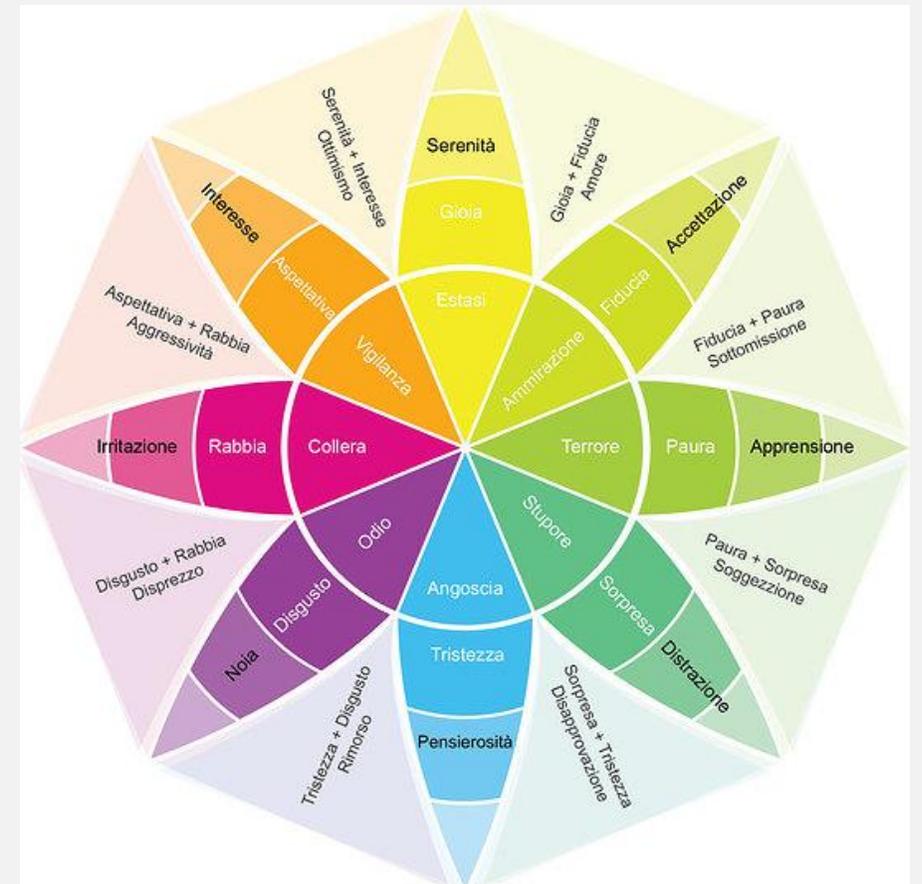
- Checklist

COME SI PUÒ INTERVENIRE

	Riconoscere	Comprendere	Esprimere
Emozioni	Alfabeti affettivi	Alfabeti affettivi Comprendere	Alfabeti affettivi
Stati d'animo	Alfabeti affettivi Pensiero Negoziazione	Alfabeti affettivi Pensiero Valori Negoziazione	Alfabeti affettivi Pensiero Valori
Sentimenti	Alfabeti affettivi Pensiero Negoziazione	Alfabeti affettivi Pensiero Valori Negoziazione	Alfabeti affettivi Pensiero Valori

NOMINARE LE EMOZIONI

- Nominare e riconoscere le emozioni
- Dare spazio di ascolto
- Provare empatia
- Psicoeducazione



REINTERPRETARE LE EMOZIONI E I FATTI

- Offrire nuove interpretazioni dei fatti, delle emozioni e dei pensieri
- Riconoscere e discutere eventuali “distorsioni” (catastrofizzare, sovrastimare..)
- Contenere e regolare con le parole
- Alfabetizzare e trasformare l’esperienza emotiva con i significati
- Ampliare il significato degli eventi (ventaglio delle interpretazioni)

MENTALIZZARE L'ALTRO

- Dare un rimando all'adolescente su come ci fa sentire o come fa sentire l'altro
- Offrire la visione dell'altro
- Aiutarlo a riconoscere le emozioni dell'altro



TERAPIA RAZIONALE EMOTIVA COMPORTAMENTALE

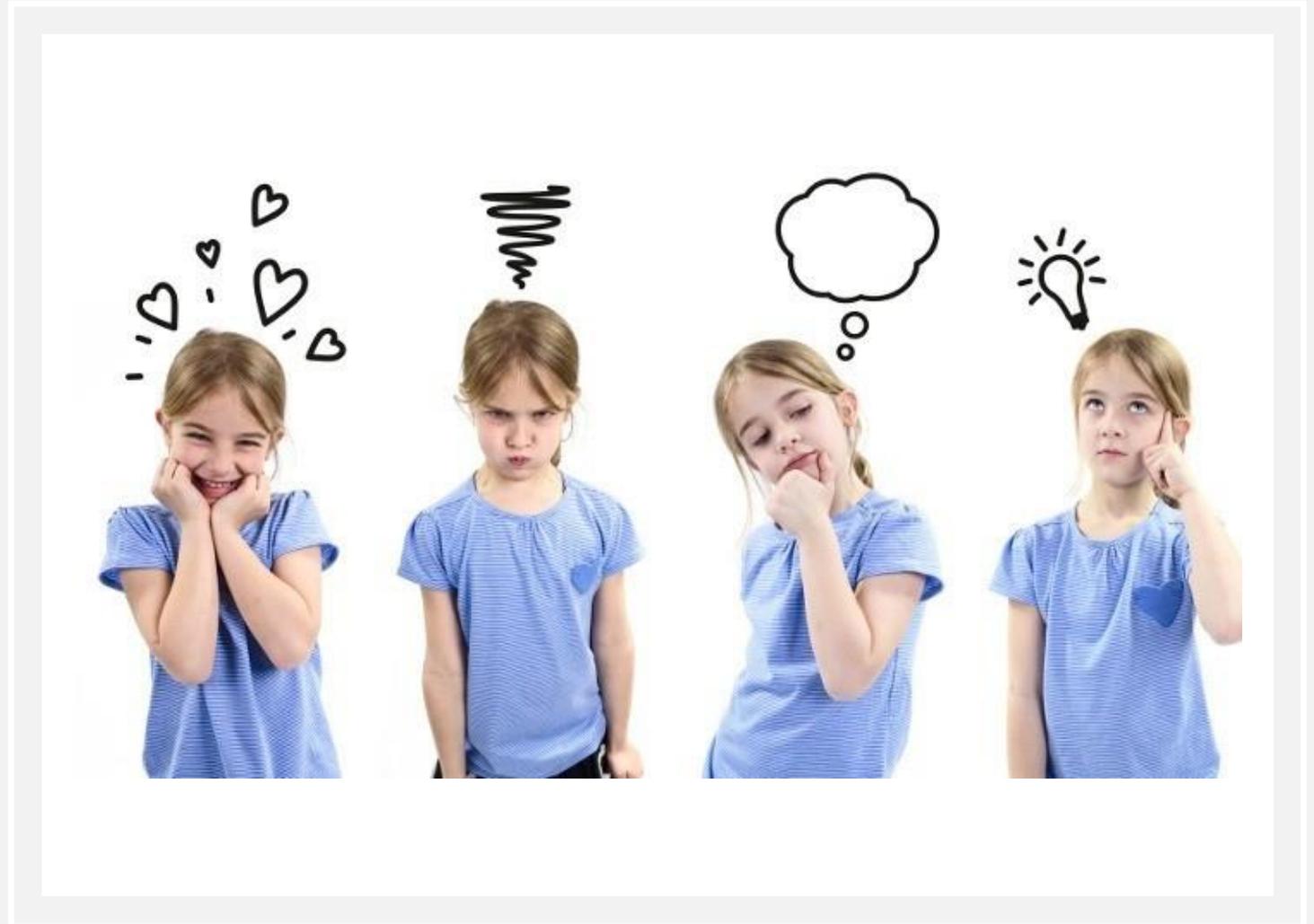
Modello ABC

- **A**: evento, situazione, fotografia
- **B**: i pensieri valutativi riguardanti ciò che è accaduto in A
- **C**: emozione, comportamento



PENSIERI IRRAZIONALI

- Pensiero assolutistico: devo assolutamente.
- Pensiero catastrofico
- Intolleranza, insopportabilità
- Svalutazione globale di sé e degli altri
- Generalizzare



EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA

Creare esperienze di apprendimento attraverso le quali i bambini acquiscono consapevolezza dei propri stati emotivi e dei meccanismi cognitivi.

Prima fase: espansione del vocabolario emotivo

Seconda fase: acquisizione di competenza metacognitiva

Terza fase: imparare a riconoscere e trasformare i pensieri dannosi e nocivi.

«GUIDE»
Erickson



NUOVA
EDIZIONE

Mario Di Pietro

L'educazione razionale-emotiva

Per la prevenzione e il superamento
del disagio psicologico dei bambini

COPING POWER SCUOLA

- Il Coping Power Program Scuola (primaria, infanzia e in corso sulla secondaria) è stato sviluppato dal 2009.
- E' realizzabile dalle insegnanti da sole e diventa pratica quotidiana.
- Apprendimento significativo e cooperativo.



Iacopo Bertacchi, Consuelo Giuli e Pietro Muratori

COPING POWER NELLA SCUOLA PRIMARIA

**Gestire i comportamenti problematici
e promuovere le abilità relazionali in classe**

Illustrazioni di Luca Baldi

i MATERIALI

Erickson

DUE PROGRAMMI PARALLELI

1) Potenziare e implementare strategie di gestione della rabbia (abilità emotive e sociali).

- Porsi obiettivi a breve e lungo termine
- Riconoscere le emozioni
- Modulare e gestire le emozioni
- Riconoscere il punto di vista altrui
- Problem solving
- Riconoscere le proprie qualità

SECONDA PARTE

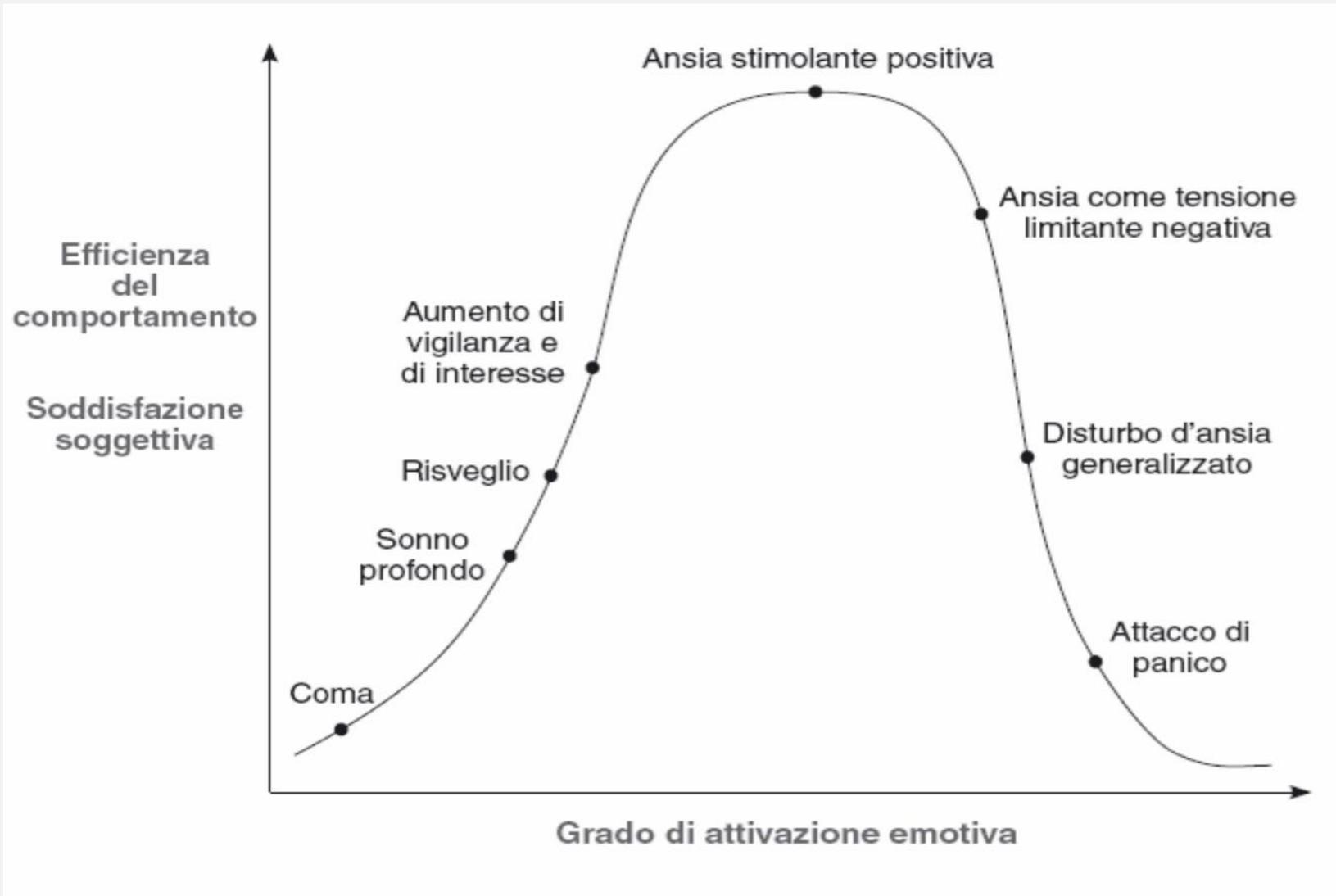
2) raggiungimento degli obiettivi
tramite la token economy

- Contratto comportamentale

 **Tabella dei BUONI COMPORTAMENTI** 

Obiettivo LAVARE I DENTI (senza capricci)	★								Premio 2 PACCHETTI DI FIGURINE
Obiettivo RIMETTERE IN ORDINE	★								Premio 10 minuti di NINTENDO
Obiettivo VESTITSI DA SOLO	★	★	★	★	★				Premio 1€
Obiettivo NIENTE PUGNI, SBERLE o CALCI (trattare bene papà)	★	★							Premio 2 PACCHETTI DI FIGURINE
Obiettivo FARE IL BRAVO IN GENERALE	★	★	★	★					Premio 10 minuti di iPad

→ ANDREA ←



GESTIONE DELLA RABBIA

Stabilire se il bambino è pronto a gestire la propria rabbia

Insegnare a riconoscere la propria rabbia

Insegnare a riconoscere i segnali della rabbia

Insegnare il rilassamento (visualizzazione, respirazione)

Insegnare ad utilizzare il dialogo interno

Insegnare ad agire efficacemente



DOMANDE DA FARSI

- Cosa posso dire a me stesso prima di affrontare la situazione?
- Cosa posso dire a me stesso mentre mi trovo nella situazione?
- Cosa posso dirmi subito dopo?

CREARE UN CLIMA DI CLASSE COOPERATIVO, PIUTTOSTO CHE COMPETITIVO

- La competizione stimola la teoria dell'entità
- Aumenta il timore di fallire
- Semmai competizione con sé stessi
- Clima cooperativo



MANTENERE UN CLIMA DI CLASSE RELAZIONALE-AFFETTIVO POSITIVO

- Dimostrare stima nei ragazzi
- Comunicare loro di aver fiducia
- Coinvolgere i ragazzi
- Favorire l'autodeterminazione
- Ridurre il timore di essere giudicati

STIMOLARE CREDENZE, TEORIE IMPLICITE,
RAPPRESENTAZIONI DI SÉ E DELLA PROPRIA
ABILITÀ EFFICACI

- Far riflettere i ragazzi sulle proprie credenze
- Partire dai ragazzi stessi
- Riflettere sui voti

BIBLIOGRAFIA

- Educare all'affettività , 2007
- Disturbi emotivi a scuola , 2017
- L'ABC delle mie emozioni, 2014
- Positiva-mente, 2004
- Costruire il benessere emotivo in classe
- Le emozioni a scuola, 2012
- 5 percorsi di crescita psicologica, 2005