

Introduzione all'educazione razionale emotiva (ERE)

Dr. Mario Di Pietro

Perché è importante l'educazione socio affettiva del bambino?

Il benessere emotivo è uno dei fattori più importanti tra quelli che determinano il successo scolastico.

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

Intelligenza Emotiva o Competenza Emotiva?

- L'intelligenza emotiva è un costrutto di personalità veramente misurabile oggettivamente?
- Si tratta veramente di un tipo di "intelligenza"?
- Il punteggio a un dato test di intelligenza emotiva non misura semplicemente quanto è stata azzeccata quella che secondo il costruttore del test è la risposta giusta?

Il mito dell'intelligenza emotiva

Non è mai stato dimostrato che esista un costrutto di personalità chiamato intelligenza emotiva.

L'intelligenza emotiva è solo una metafora. Ciò che è stato dimostrato è l'esistenza di competenze emotive che possono essere acquisite o potenziate

La competenza emotiva

La capacità di un individuo di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, di saperle comunicare attraverso le espressioni e il linguaggio della propria cultura e di regolarle in modo adeguato al contesto, così da ricavare un senso di efficacia dagli scambi interattivi (Saarni, 1999)

Le dimensioni della competenza emotiva

- L'espressione emozionale
- La comprensione emozionale
- La regolazione emozionale

Competenza emotiva e successo

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

Un modello d'intervento di educazione 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 per cui si influenzano a vicenda.

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.

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

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.*

Obiettivo principale dell'ERE

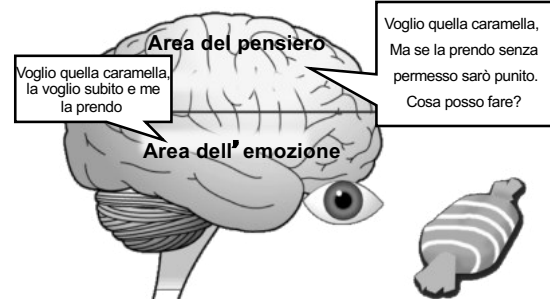
INCREMENTO DELL
COMPETENZA EMOTIVA

NO
INTELLIGENZA EMOTIVA
NO
PSICOTERAPIA

Obiettivi specifici

- Riconoscere e discriminare le diverse emozioni
- Apprendere a comunicare le proprie emozioni
- Riconoscere i meccanismi mentali sottostanti le emozioni
- Apprendere strategie di autoregolazione emotiva
- Favorire una maggiore tolleranza alla frustrazione
- Favorire il potenziamento della capacità di provare empatia

Cervello cognitivo e cervello emotivo



Una visione riduttiva delle emozioni



Caratteristiche dell'educazione razionale emotiva

- Ha carattere preventivo
- E' un intervento cognitivo comportamentale
- E' estendibile all'adolescenza
- Mira a far acquisire abilità di autoregolazione emotiva
- Deriva dalla Terapia Razionale Emotiva Comportamentale

La filosofia di vita alla base dell'ERE:

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


Consideriamo la seguente situazione ...

3 diverse persone scivolano su una superficie bagnata



Vediamo le loro reazioni:

La prima persona



Accidenti! Che figura! Tutti mi hanno visto e rideranno di me

Emozione: Vergogna, imbarazzo.
Comportamento: Evita di guardarsi attorno, si dirige frettolosamente verso casa.

La seconda persona



E' incredibile! Certe persone non sanno neanche fare il loro lavoro, avrei potuto ferirmi gravemente, sono degli irresponsabili!

Emozione: Rabbia, forte tensione emotiva.
Comportamento: Burbero e scostante con le persone con cui si imbatte.

La terza persona

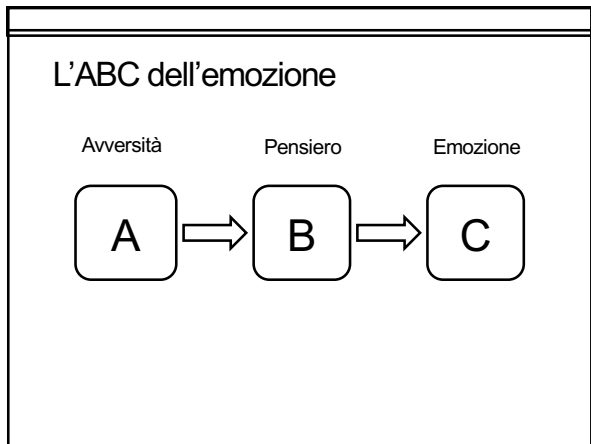
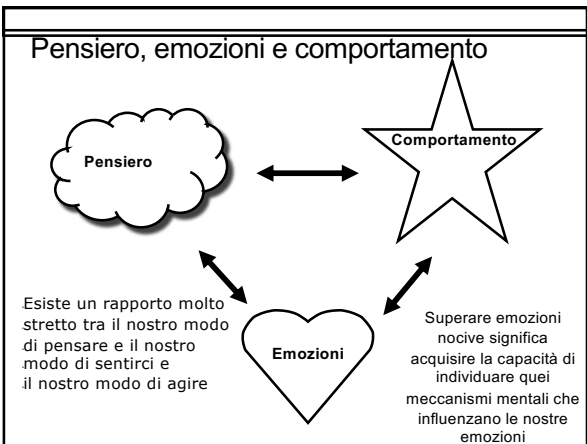


Accidenti, sono scivolata! Per fortuna non mi sono fatta male

Emozione: Sorpresa, fastidio.
Comportamento: Si alza e prosegue. Poco dopo l'episodio viene accantonato.

In quale persona vi riconoscete?

La prima e la seconda persona hanno reazioni emotive che potrebbero beneficiare di tecniche di autoregolazione emotiva



Esempio di ABC di rabbia

- A:** Situazione in cui il bambino non riesce ad ottenere ciò che vuole, o si verifica qualcosa di sgradevole
- B:** "Non è giusto"
"Devo avere quello che voglio"
"Non sopporto non poter avere quello che voglio"
- C:** Rabbia, aggressività

Esempio di ABC di ansia sociale

- A:** Situazione in cui il bambino si trova ad interagire con altre persone
- B:** "Potrei dire qualcosa di stupido o sembrare un incapace"
"E' indispensabile fare bella figura davanti agli altri"
"Sarebbe orribile fare brutta figura"
- C:** Ansia, evitamento

Valori della filosofia razionale emotiva

- Accettazione *di se stessi degli altri della vita*
- Tolleranza alla frustrazione
- Compassione

L'empatia conduce alla compassione

Compassione significa "provare qualcosa con..." implica comprendere la sofferenza altrui e desiderare alleviarla

Diverso è dire: "mi fa pietà" (distacco, giudizio negativo) da "mi fa compassione" (sento quello che sente lui... cioè sono empatico).

Se vuoi che gli altri siano felici, pratica la compassione. Se vuoi essere felice tu, pratica la compassione. (Dalai Lama)



I veleni della mente

Esistono alcune categorie di pensiero irrazionale che sono alla base di gran parte dei problemi emotivi e comportamentali degli esseri umani

Categorie fondamentali di pensieri irrazionali

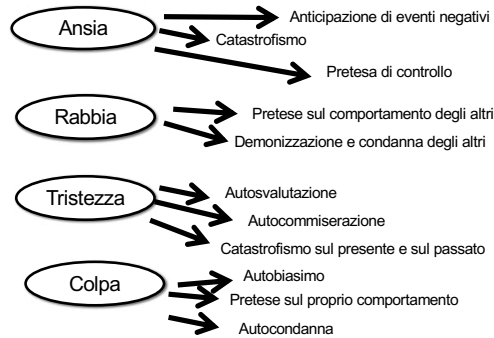
• **PRETESE ASSOLUTE** (doverizzazioni – bisogni assoluti)
Es. «Io devo assolutamente...» «Tu devi assolutamente...»
«Gli altri, le cose devono...»

• **CATASTROFISMO**
Es. «Sarebbe terribile...» «E' una cosa tremenda...»

• **BASSA TOLLERANZA ALLA FRUSTRAZIONE** (insopportabilità)
Es. «Non tollero che...» «Non sopporto»

• **GIUDIZI TOTALI SU DI SE' O SUGLI ALTRI** (svalutazione – condanna)
Es. «Non valgo niente» «Sei un mascalzone»

Tipologia di pensieri associati ad attivazione emotiva



Caratteristiche del pensiero irrazionale

- E' assoluto, rigido, inflessibile dicotomico
- Non è logico
- Non è coerente con la realtà
- Non aiuta a raggiungere i propri obiettivi
- Conduce a emozioni nocive, disfunzionali

Il pensiero razionale

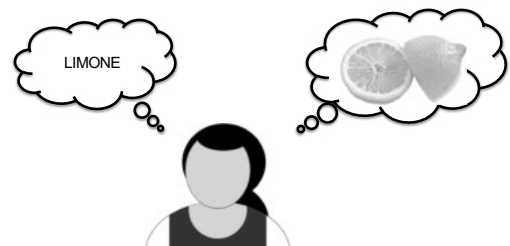
- Si basa su fatti obiettivi
- È flessibile, anziché rigido e assolutistico
- Esprime preferenze, desideri ma non pretese, esigenze assolute
- Ha contenuti veritieri, logici e conducono a conseguenze funzionali

Perché il linguaggio interiore può condurre alla sofferenza?

Pensieri e parole

Il nostro cervello non distingue se ciò che viene rappresentato nella mente è realmente presente oppure no

Quando la nostra mente ci propone delle parole, queste parole sembrano "la stessa cosa" a cui si riferiscono



Cominciamo da noi stessi

- 1 Individuare le reazioni emotive nocive
- 2 Individuare i modi di pensare collegati a reazioni emotive nocive
- 3 Correggere e trasformare le modalità di pensiero negative e controproducenti
- 4 Praticare nuovi modi di pensare in situazioni avverse

Imparare a pensare

Il nostro sistema educativo non prevede l'insegnamento del pensiero critico.

L'irrazionalità pervade la nostra cultura: la politica, l'economia, la religione sono impregnate di irrazionalità

La deformazione dell'informazione ha effetti peggiori della censura, è più difficile da identificare e da combattere e finisce per condizionare emozioni e comportamenti

La vera vita è riflessione su se stessa

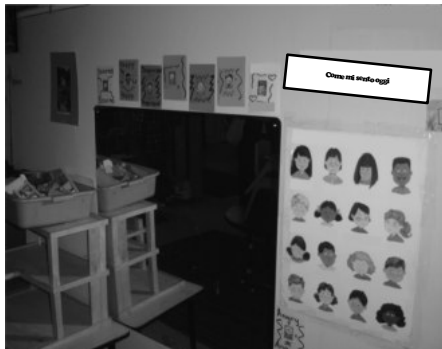
Giovanni Gentile



Attuare un curriculum di educazione socio-affettiva

- Un incontro di 60 minuti per settimana
- Pianificare le lezioni e preparare i materiali
- Integrare il più possibile i contenuti con le varie materie
- Includere strategie per la generalizzazione
- Sensibilizzare i genitori
- Utilizzare schede per la comunicazione con le famiglie

Il laboratorio delle emozioni



Applicazione in un contesto scolastico (integrazione con materie curricolari)





L'allenamento emotivo individuale del bambino

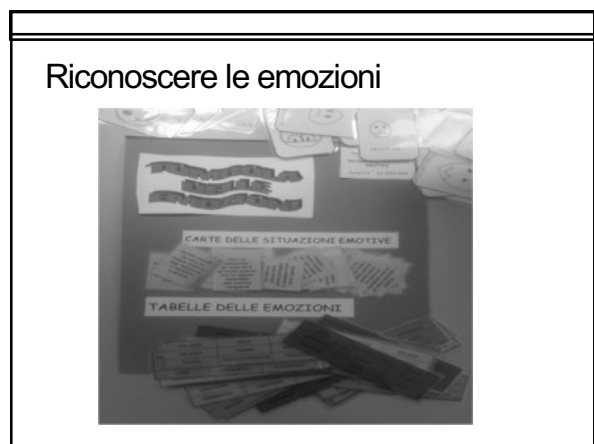
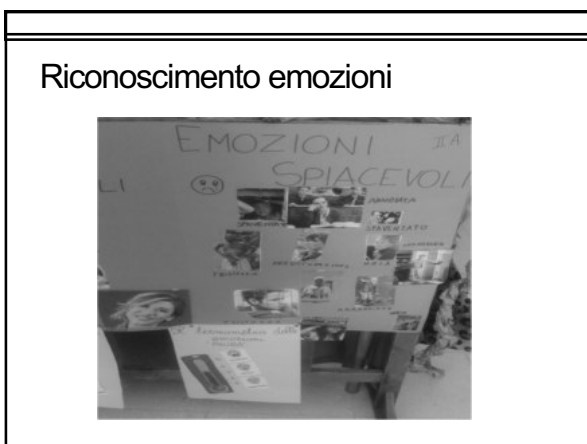
- 1) Rispecchiare l'emozione del bambino
"Vedo che adesso sei proprio arrabbiato"
- 2) Ricostruire l'evento scatenante
"Cosa è successo?"
- 3) Dimostrare come pensare in modo positivo
"Cosa puoi dire a te stesso per sentirti meglio"
- 4) Esaminare possibili soluzioni
"Cosa è possibile fare per"

Struttura di un percorso ERE

Numero minimo di incontri: 12
Scegliere le attività in base allo sviluppo cognitivo
Ripetere l'esperienza con lo stesso gruppo di alunni per 3 anni consecutivi

Le fasi di un intervento ERE

- 1^ Riconoscimento delle emozioni
- 2^ Comprensione del rapporto tra pensiero ed emozioni
- 3^ Individuazione dei pensieri dannosi
- 4^ Trasformazione dei contenuti di pensiero

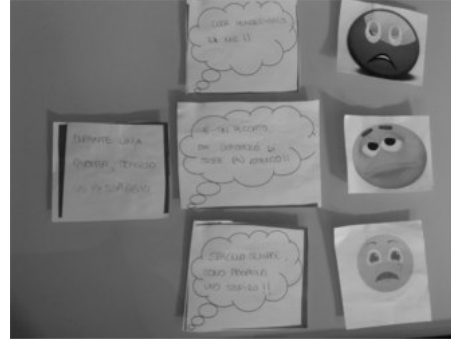


La comprensione del rapporto tra pensiero ed emozione

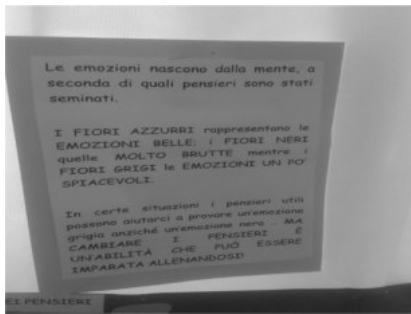
Applicazione del modello ABC

Il bambino apprende a individuare quali sono i pensieri che compaiono nella sua mente in seguito al verificarsi di un evento spiacevole

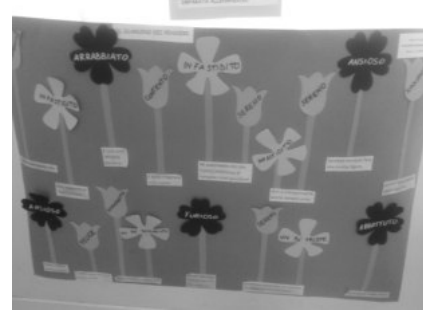
Collegare i pensieri alle emozioni



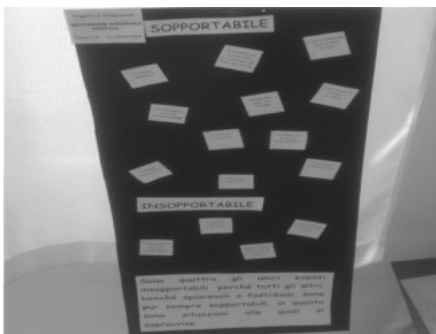
Collegare i pensieri alle emozioni



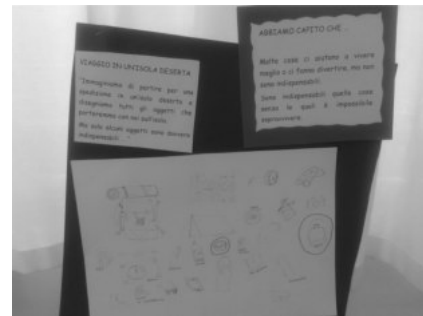
Il giardino dei pensieri



Trasformazione dei pensieri dannosi

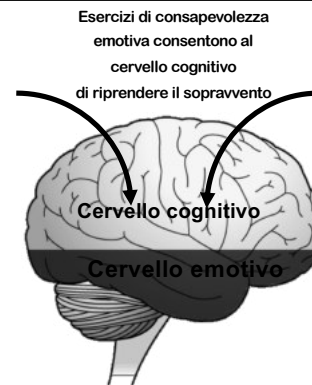


Trasformazione dei pensieri dannosi



Requisiti per un'efficace applicazione dell'educazione razionale emotiva comportamentale

- Formazione personale sulla teoria e la pratica dell'educazione razionale emotiva e della modificazione del comportamento
- Comprensione e disposizione a vedere i problemi dal punto di vista del bambino
- Calore umano
- Rispetto e accettazione del bambino
- Senso dell'humour
- Creatività
- Sistema di convinzioni razionali



Il ruolo del problem solving

- Dopo che il bambino ha appreso ad affrontare l'emozione disturbante sarà più in grado di applicare efficacemente una strategia di problem solving riguardante l'evento aversivo

Problem solving

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

1. Qual 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. Proviamolo!



La responsabilità sociale

Potremmo definire la responsabilità sociale come la consapevolezza di appartenere a una comunità di individui e l'assunzione di comportamenti che salvaguardano il bene comune.

L'individuo socialmente responsabile tiene conto degli effetti del proprio comportamento e di quanto esso possa essere utile o nocivo per l'ambiente e per le altre persone.

Esempi di mancanza di responsabilità sociale

- Non rispettare l'ambiente
- Non rispettare i bisogni e i diritti degli altri
- Non avere cura dei beni pubblici
- Sprecare risorse naturali
- Tutti quei comportamenti attraverso i quali si cerca di conseguire vantaggi immediati per se stessi ignorando le esigenze degli altri (non è solo maleducazione!)
- Un certo modo di fare politica all'italiana: corruzione, ricerca di consenso attraverso concessione di privilegi, partitocrazia e privilegi di casta, individualismo esasperato

La mancanza di responsabilità sociale

La responsabilità sociale è fortemente radicata nella cultura di un popolo ed è facile constatare come in alcuni paesi del nord Europa (ad esempio in Scandinavia) sia più presente rispetto a paesi del sud Europa. Ciò non significa che non si possa lavorare per favorire una maggior diffusione del senso di responsabilità sociale, ma sarà un lavoro lungo e impegnativo.

Favorire la responsabilità sociale significa potenziare alcune abilità sociali di base

- Assumere la prospettiva altrui
- Consapevolezza emotiva
- Comprendere la conseguenza delle proprie azioni sugli altri
- Cambiare il proprio comportamento in base agli effetti che produce sugli altri

Il messaggio della responsabilità sociale è che puoi non essere responsabile per le circostanze in cui ti trovi, ma sei sempre responsabile del tuo comportamento in tali circostanze (*Victor Frankl*)

La conclusione di un percorso di educazione razionale-emotiva



MATERIALI APPLICATIVI

L'EDUCAZIONE
RAZIONALE EMOTIVA



L'ABC DELLE MIE EMOZIONI 4-7 anni
L'ABC DELLE MIE EMOZIONI 8-13 anni



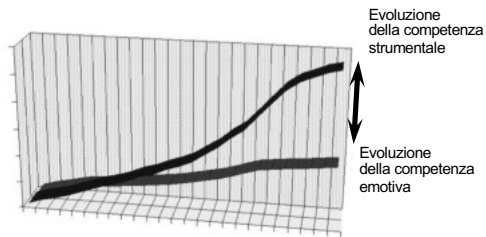
GIOCHI E ATTIVITÀ SULLLE EMOZIONI



La razionalità come valore

In un'epoca in cui l'irrazionalità ha assunto dimensioni macroscopiche nello scenario politico, economico, religioso, il pensiero razionale acquista più che mai un valore legato alla sopravvivenza della specie e costituisce l'alternativa più efficace contro l'egemonia omologante del pensiero unico

Discrepanza tra competenza strumentale e competenza emotiva



Riferimenti bibliografici

- Di Pietro M. e Bassi E., *L'intervento cognitivo comportamentale per l'età evolutiva*, Edizioni Erickson
- Di Pietro M., *L'educazione razionale-emotiva*, Edizioni Erickson
- Di Pietro M., *L'ABC delle mie emozioni*, Edizioni Erickson
- Di Pietro M. e Dacomo M., *Giochi e attività sulle emozioni*, Edizioni Erickson
- Kendall P. e Di Pietro M., *Terapia scolastica dell'ansia*, Erickson
- Roberts R. e Di Pietro M., *Positiva-Mente*, Edizioni Erickson

Risorse on line

- www.ereitalia.org
- www.educazione-emotiva.it
- www.rebt.it
- www.facebook.com/groups/educazione-emotiva