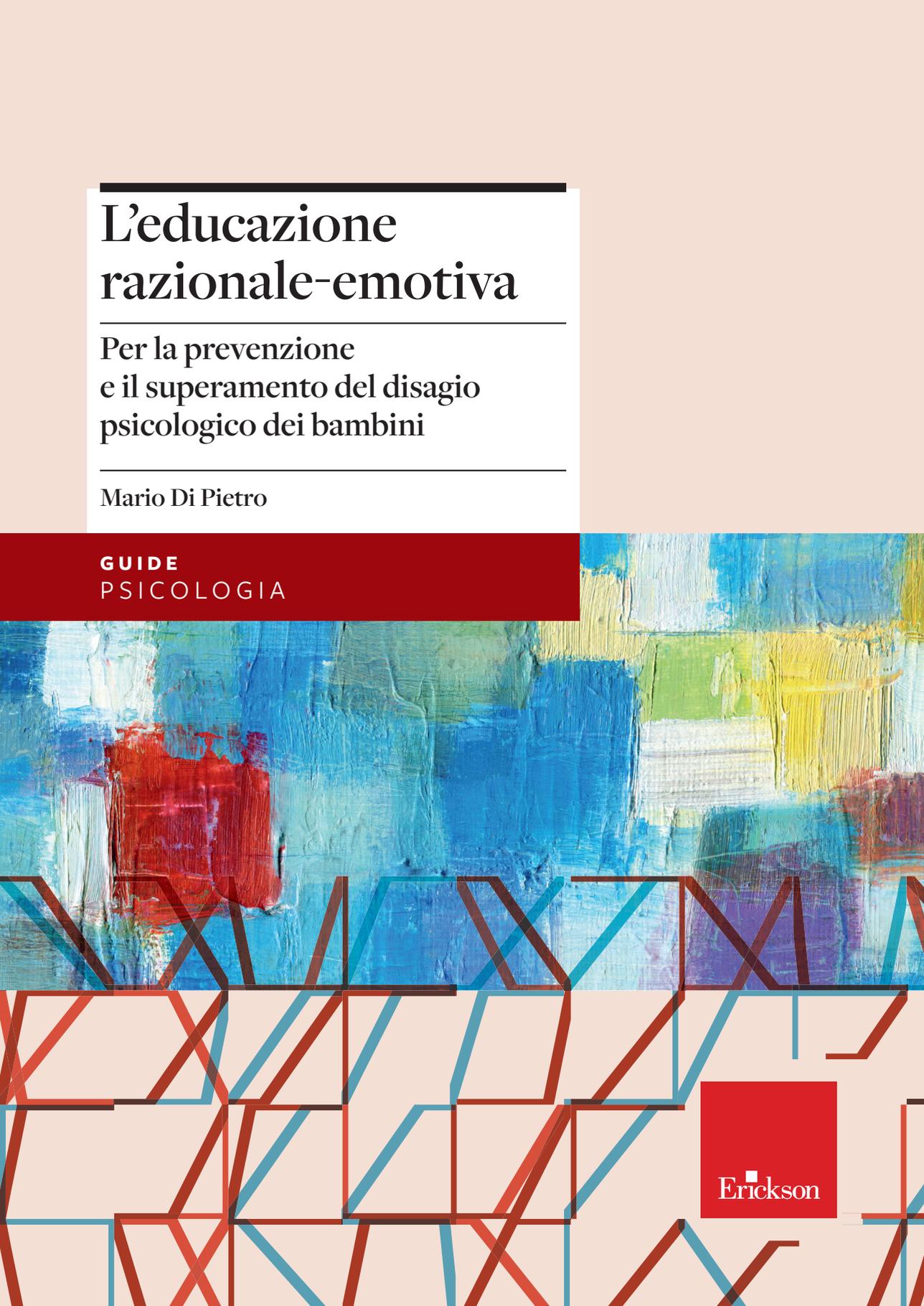

L'educazione razionale-emotiva

Per la prevenzione
e il superamento del disagio
psicologico dei bambini

Mario Di Pietro

GUIDE
PSICOLOGIA



Erickson

IL LIBRO

L'EDUCAZIONE RAZIONALE-EMOTIVA

Come aiutare i bambini dagli 8 ai 13 anni a comprendere e accettare le proprie emozioni, anche quelle più dolorose? Quali percorsi consentono di ridurre il più possibile l'insorgere di stati d'animo eccessivamente negativi, facilitando il potenziamento delle emozioni positive? Come comprendere i fattori che determinano l'insorgenza e il mantenimento di disagio e comportamenti disfunzionali?

Promuovere uno sviluppo «integrale» del bambino, andando oltre la semplice dimensione intellettuale.

L'educazione razionale-emotiva offre attività, strumenti e tecniche per guidare il bambino nella comprensione e nell'accettazione delle proprie emozioni, migliorando le capacità di pensiero razionale e di autoregolazione emotiva nelle più comuni situazioni scolastiche, familiari ed extrafamiliari.

Questa nuova ricca edizione, rivolta a docenti, educatori e genitori, integra la Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT) con alcune utili applicazioni derivate dall'ACT (Acceptance and Commitment Therapy), e amplia e aggiorna gli esercizi di mindfulness, spiegando come utilizzarli con bambini e adolescenti.

L'AUTORE

MARIO DI PIETRO

Psicologo e psicoterapeuta, si occupa di problematiche emotive e comportamentali dell'età evolutiva e di formazione in ambito clinico e educativo. Si è specializzato presso l'Institute for Rational-Emotive Therapy di New York, acquisendo il titolo di Supervisore.

Una guida per preservare le emozioni dai pensieri distruttivi e irrazionali migliorando le capacità di pensiero razionale e di autoregolazione emotiva

€ 21,00

ISBN 978-88-590-0996-2



9 788859 009962

www.erickson.it

Indice

9	Presentazione alla nuova edizione
11	Introduzione
21	CAP.1 Cominciamo da noi stessi
49	CAP.2 Le mie emozioni
71	CAP.3 Perché mi sento così
93	CAP.4 I pensieri che creano problemi
111	CAP.5 Quando le cose sono difficili
125	CAP.6 L'erba voglio nel mio giardino
137	CAP.7 Ho paura di...
149	CAP.8 Parolacce e dispetti
163	CAP.9 I miei valori
179	CAP.10 La responsabilità sociale
191	CAP.11 Aiutare è bello
201	CAP.12 Mettiamo tutto assieme
221	Bibliografia

Presentazione alla nuova edizione

*Il pensiero si manifesta come parola,
La parola si manifesta come azione,
L'azione si sviluppa come abitudine,
E l'abitudine si indurisce in carattere.
Pertanto osservate il pensiero e i suoi modi con cura,
E lasciate che sorga dall'amore
Frutto dell'interesse verso tutti gli esseri.*

Il Buddha

Sono trascorsi quasi 25 anni dalla prima edizione dell'*Educazione razionale-emotiva* e nel frattempo molte cose sono cambiate nell'ambito della prospettiva cognitivo comportamentale a cui l'*Educazione Razionale Emotiva* (ERE) è teoricamente e metodologicamente collegata. La *Terapia Razionale Emotiva* (RET), che è stata la madre di tutte le terapie cognitivo comportamentali, si è trasformata nel 1993 in *Terapia Razionale Emotiva Comportamentale* (REBT) e poco dopo sono emersi nuovi approcci psicoterapeutici che hanno caratterizzato il nuovo corso della prospettiva cognitivo comportamentale. Molto importante è stato l'emergere della *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). L'ACT si basa sul comportamentismo radicale, ma include l'analisi dei processi cognitivi considerati come comportamenti «privati».

In questa nuova edizione dell'*Educazione razionale-emotiva* sono state incluse alcune attività derivate dall'ACT che ne arricchiscono i contenuti. Sono

inoltre stati ampliati esercizi di presenza mentale (mindfulness) che erano già inseriti, in anticipo sui tempi, nella prima edizione di questo volume.

Sull'onda della prima edizione erano apparsi nel nostro Paese una gran quantità di testi concernenti l'educazione emotiva. Questo da un lato è stato positivo, in quanto segno del crescente interesse per tali tematiche, dall'altro ha creato un po' di confusione riguardo allo scopo dell'educazione emotiva.

Secondo la teoria sottostante l'ERE, le emozioni non devono essere educate, ma vanno solo vissute in modo da rendere la propria vita significativa. Per questo non ha senso parlare genericamente di educazione emotiva o di allenamento emotivo. Ciò che è necessario educare è la mente e non le emozioni.

Mentre nella prima edizione l'enfasi era posta sull'aiutare il bambino a cambiare i suoi modi di pensare controproducenti per acquisire un modo di pensare più «razionale», in questa nuova edizione si cerca di fornire al bambino strumenti per l'accettazione delle proprie emozioni, aiutandolo a prendere le distanze dai propri pensieri dannosi senza necessariamente metterli in discussione. Verrebbe quindi da chiedere come mai la procedura esposta viene ancora chiamata Educazione Razionale Emotiva. Essenzialmente per tre motivi. Innanzitutto perché la maggior parte delle attività incluse nella prima edizione sono state mantenute con poche variazioni anche in questa nuova edizione. In secondo luogo, essendo l'ERE ampiamente nota con questa sua denominazione, si voleva renderla riconoscibile a chi ha già avuto modo di apprezzarla e metterla in pratica. Infine, mantenere la locuzione «razionale emotiva» ha senso in quanto il termine razionale si riferisce a un modo di funzionare della mente, ossia a regole interne che guidano il comportamento.

Ciò che contraddistingue l'ERE da altre procedure di educazione emotiva è quindi l'enfasi che essa pone sulle abilità cognitive che consentono di affrontare il disagio emotivo senza fuggire da esso. Capire le emozioni implica diventare consapevoli del rapporto tra mente ed emozioni e comprendere ciò che determina l'insorgere e il mantenimento di una certa emozione.

L'ERE non vuole quindi essere una mera celebrazione delle emozioni, ma vuole soprattutto insegnare come vivere il più possibile emozioni positive, accettando il fatto che possano anche sussistere emozioni dolorose. Il lavoro sulla mente è ciò che differenzia l'ERE da tanti altri approcci che si occupano di emozioni. Non è certo sufficiente insegnare a un bambino come riconoscere le proprie emozioni se poi non riesce a gestirle. Alla luce dei contributi che l'ACT può dare all'ERE possiamo quindi considerare l'intelligenza emotiva come la capacità dell'individuo di impegnarsi in comportamenti coerenti coi propri valori anche in un contesto di emozioni difficili (Ciarrochi e Bailey, 2008).

Introduzione

In questi ultimi decenni si è assistito a un incremento sempre maggiore dell'interesse per la dimensione affettiva del bambino in età scolare. Anche i nuovi programmi di insegnamento danno particolare risalto alle variabili di natura emozionale che entrano in gioco nel processo educativo. Tutto questo rende più probabile che si riesca a fare qualche passo avanti verso una trasformazione del nostro sistema educativo affinché diventi capace di promuovere uno sviluppo «integrale» del bambino, andando oltre la semplice dimensione intellettuale.

Scopi dell'educazione affettiva

Qualsiasi programma di educazione affettiva parte dal presupposto che è possibile insegnare al bambino come affrontare costruttivamente le difficoltà che può incontrare nella vita di ogni giorno.

L'educazione affettiva ha quindi carattere essenzialmente preventivo, dove lo scopo generale è quello di mettere il bambino in grado di ridurre, il più possibile, l'insorgere di stati d'animo eccessivamente negativi e di facilitare il potenziamento di emozioni positive.

Sarebbe errato considerare l'educazione affettiva un processo mirante a modellare le emozioni del bambino secondo schemi imposti dall'adulto. Si tratta piuttosto di un processo di apprendimento che porta all'autorego-

lazione delle proprie emozioni. Il bambino manterrà la sua emotività, ma anziché esservi totalmente assoggettato, imparerà a dominarla, così da poter massimizzare il proprio benessere psichico anche nelle circostanze meno favorevoli.

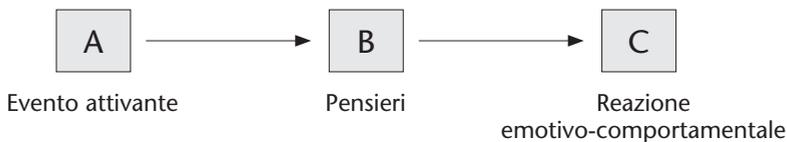
La ricerca nell'ambito delle scienze comportamentali ha evidenziato un fatto molto importante: intelletto ed emozioni non sono aspetti del funzionamento umano completamente separati, ma il pensiero può influenzare le reazioni emotive. Sebbene questa connessione tra modo di pensare e modo di sentirsi fosse stata già intuita in epoche lontane da alcuni filosofi occidentali e orientali, è solo in questi ultimi decenni che il rapporto tra emozione e pensiero è stato sistematicamente studiato dagli psicologi.

Uno degli psicologi che ha dato maggiore impulso a questi studi è stato l'americano Albert Ellis, ideatore di una teoria e di una procedura psicoterapeutica denominata Terapia Razionale Emotiva Comportamentale. Poiché questo manuale si basa sulle applicazioni in ambito educativo della teoria di Ellis è utile, a questo punto, presentare una sintetica descrizione di tale teoria.

Le basi della terapia razionale emotiva comportamentale

La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (nota con la sigla REBT, derivata dalle iniziali della dizione originale di Rational Emotive Behaviour Therapy) è una prospettiva terapeutica ideata da Albert Ellis verso la fine degli anni Cinquanta. La REBT ha avuto una diffusione sempre più ampia e ha fornito le basi per quella che negli anni Settanta è emersa come la terapia cognitivo-comportamentale.

L'assunto di base della REBT sostiene che le nostre emozioni derivano non tanto da ciò che ci accade, ma dal modo in cui interpretiamo e valutiamo ciò che ci accade. Questo assunto viene sintetizzato nel modello ABC con cui Ellis rappresenta l'episodio emotivo:



Il punto A sta a indicare un qualsiasi evento interno o esterno su cui l'individuo dirige la sua attenzione, comprende quindi anche ricordi e immagini

mentali. Il punto *B* sta per sistema di convinzioni o base mentale e include le cognizioni valutative dell'individuo collegate all'evento. Il punto *C* sta a indicare le reazioni emotive e comportamentali dell'individuo determinate dalle elaborazioni cognitive che sono presenti al punto *B*. Se al punto *B* prevalgono pensieri realistici e oggettivi riguardo all'evento attivante, la reazione emotiva risulterà adeguata. Se invece prevalgono distorsioni della realtà o valutazioni esagerate o assolutistiche, ne deriverà, al punto *C*, una reazione emotiva e comportamentale disturbata. La REBT definisce irrazionali quei pensieri che provocano eccessiva sofferenza emotiva e che ostacolano il conseguimento dei propri obiettivi. Per usare un termine meno tecnico potremmo definire questi pensieri «dannosi». In realtà è da tener conto che nessun pensiero è di per sé irrazionale o dannoso. Diventa tale quando si è talmente catturati da esso al punto da provare emozioni nocive e manifestare comportamenti controproducenti.

Prendiamo come esempio il caso di un bambino che abbia difficoltà di rapporto con i compagni in quanto va spesso in collera e fa loro dispetti (reazione emotivo-comportamentale) quando essi non gli danno subito ascolto (evento attivante). Esaminando il problema con il bambino emerge che egli si aspetta che gli altri siano sempre disponibili a scherzare con lui (primo pensiero irrazionale) e che è una cosa tremenda e insopportabile essere rifiutati (secondo pensiero irrazionale).

Dal momento che le nostre reazioni emotive sono in gran parte determinate dal nostro modo di pensare, ne deriva che cambiando modo di pensare riusciremo a cambiare anche il modo in cui ci sentiamo. Così, tornando all'esempio sopra citato, se portiamo il nostro bambino ad accettare il fatto che gli altri non possono essere sempre disponibili ad ascoltarlo e che, in ogni caso, essere qualche volta rifiutati può essere spiacevole, ma non è certo la fine del mondo, è molto probabile che, assumendo questo nuovo modo di pensare, la condizione emotiva e il comportamento del bambino subiscano un notevole cambiamento. È da tener presente che la mente funziona aggiungendo nuovi contenuti e non sottraendo quelli vecchi (Hayes et al., 2006), per cui sarebbe poco efficace cercare di convincere l'individuo a non pensare in modo irrazionale se non lo guidassimo ad assumere una modalità di pensiero e di comportamento più funzionali.

Naturalmente i problemi di natura emozionale spesso sono ben più complessi di quello sopra riferito a scopo esemplificativo.

Nell'ambito della REBT, in oltre mezzo secolo di applicazioni e di ricerche, sono state messe a punto svariate procedure cognitive, emotive e comportamentali atte ad affrontare una vasta gamma di problematiche psicologiche.

Dalla terapia all'educazione razionale emotiva

Dopo aver sperimentato con efficacia le applicazioni della REBT in ambito clinico, Ellis e alcuni suoi collaboratori iniziarono a utilizzare tali metodi con bambini, anche con finalità preventive.

Nacque così, attorno agli anni Settanta, la metodica psicoeducativa denominata educazione razionale emotiva (Knaus, 1974) la quale è un'estensione in ambito educativo dei principi e dei metodi della REBT. 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. In questo contesto il termine «razionale» non si riferisce certo a un modo di pensare e di agire distaccato, freddo, cerebrale, ma si intende un modo di affrontare la realtà costruttivo, in grado di facilitare il conseguimento dei propri scopi in accordo col proprio sistema di valori. Facendo ricorso alla propria capacità di pensare in modo efficace, diventa inoltre possibile prevenire e superare difficoltà di natura emozionale. In breve, si tratta di aiutare il bambino ad apprendere come mettere la mente al servizio del cuore.

Le strategie facenti parte dell'educazione razionale emotiva sono state per anni sperimentate e perfezionate nell'ambito di quella che può essere considerata una delle esperienze psicopedagogiche più innovative del secolo scorso: la Living School di New York. All'interno di tale istituzione il normale curriculum della scuola elementare veniva integrato con lezioni riguardanti i modi migliori per affrontare problemi di natura emozionale. Fu così dimostrato che gli insegnanti, adeguatamente formati, potevano trasmettere ai bambini la conoscenza di quelle procedure che li avrebbero aiutati a massimizzare il loro benessere psichico. Molti anni prima che venisse divulgato il concetto di *Intelligenza Emotiva* (Mayer e Salovey, 1995)¹ presso la Living School già si lavorava nella direzione di un potenziamento della competenza emotiva di bambini e ragazzi.

Gradualmente l'educazione razionale emotiva è stata estesa alle scuole pubbliche e, dopo la pubblicazione della prima edizione di questo volume, anche in Italia sono state organizzate attività formative per insegnanti che

¹ Molti attribuiscono erroneamente la paternità del concetto di Intelligenza Emotiva a Daniel Goleman autore di un famoso testo divulgativo sull'argomento. In realtà tale concetto è stato elaborato nell'ambito delle ricerche condotte proprio da Mayer e Solovey.

hanno condotto a sperimentazioni di queste procedure con alunni della scuola primaria e secondaria.²

Esistono due possibilità di applicazione dell'educazione razionale emotiva all'interno della scuola. Una prima modalità è quella informale, attraverso cui l'insegnante introduce argomenti e procedure sulla gestione delle emozioni all'interno di varie discipline affrontando le situazioni problematiche che di volta in volta gli alunni possono presentare. La seconda modalità è quella formale. In questo caso viene organizzata una serie di lezioni strutturate condotta dall'insegnante attraverso una serie di incontri settimanali.

Qualunque sia la modalità in cui viene organizzato un programma di educazione razionale emotiva, esso si articola intorno a tre aree principali:

1. consapevolezza delle proprie reazioni emotive e ampliamento delle espressioni verbali adatte a descriverle;
2. consapevolezza delle complesse interazioni tra pensieri, emozioni e comportamenti;
3. apprendimento di un repertorio di convinzioni razionali da utilizzare per affrontare specifiche difficoltà.

Nel presente manuale verranno presentate attività rientranti in tutte e tre le aree citate.

L'emergere dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Creata alla fine degli anni Ottanta del secolo scorso da Steve Hayes, l'ACT è stata la prima tra le terapie cognitivo comportamentali di «terza generazione», e attualmente dispone di un grande corpo di dati empirici a sostegno della sua efficacia. Uno degli ultimi articoli scritti da Albert Ellis, il fondatore della REBT, prima della sua morte, riguardava proprio la possibilità di un'integrazione tra REBT e ACT (Ellis, 2005).

L'ACT si basa sul principio che, nella maggior parte dei casi, cercando di liberarci dalla sofferenza emotiva, finiamo per aumentarla trasformandola in un dolore ancora più intenso. La sofferenza è molto spesso causata dal rifiuto della realtà, ossia dalla rigidità e dalla mancanza di flessibilità. L'alternativa è quindi accettare la propria sofferenza emotiva, ma questo non significa rinunciare, essere sconfitti o rassegnarsi a soffrire. L'accettazione non è mai

² Per garantire una formazione degli insegnanti che sia di qualità, l'Educazione Razionale Emotiva è diventata un marchio registrato e l'elenco dei formatori autorizzati, riconosciuti dall'Associazione ERE-Italia depositaria del marchio, è pubblicato nei siti www.educazione-emotiva.it e www.ereitalia.org

una resa, ma si basa sulla comprensione della realtà. L'individuo impara così a dare spazio a sensazioni dolorose, pensieri e sensazioni, consentendo loro di essere lì, di andare e venire senza sentirsi costretto a lottare contro di loro. Come si può constatare l'influenza del pensiero buddhista nell'ACT è ancora più marcato che nella REBT.

L'ACT ha le sue basi teoriche nella Relational Frame Theory (RFT), una teoria scientifica comportamentista che spiega la connessione tra linguaggio e cognizione che ha prodotto una gran numero di ricerche.

Il fatto che l'ACT tenga distinta la teoria dalla pratica clinica ha fatto sì che ad alcuni sfuggano le forti radici comportamentiste dell'ACT. Questo ha facilitato l'adesione a questa prassi psicoterapeutica anche da parte di chi avrebbe una certa idiosincrasia personale con il comportamentismo. Alcuni psicoterapeuti, soprattutto nel nostro Paese, hanno infatti inserito l'ACT nella loro pratica ignorando che essa è fortemente ancorata al comportamentismo radicale. Potremmo considerare l'ACT una terapia comportamentale dal volto umanistico.

L'ACT postula che alle origini della sofferenza umana vi sia il linguaggio, inteso come un sistema altamente complesso di simboli, che comprende parole, immagini mentali, gesti fisici. Usiamo questo linguaggio in due domini: pubblico e privato. L'uso pubblico del linguaggio assume prevalentemente la forma di discorso, mentre l'uso privato del linguaggio comprende pensare, immaginare, sognare a occhi aperti. Un termine più tecnico per l'uso privato del linguaggio è cognizione.

Purtroppo, il linguaggio umano è una spada a doppio taglio (Harris, 2009). Il risvolto positivo sta nel fatto che aiuta a costruire mappe e modelli del mondo, a sviluppare regole che guidano il nostro comportamento in modo efficace, a prevedere e pianificare il futuro, a condividere la conoscenza. Il risvolto negativo risiede nel fatto che il linguaggio può essere utilizzato per ingannare, manipolare, incitare all'odio e alla violenza, per costruire armi di distruzione di massa e industrie di inquinamento di massa, rivivere eventi dolorosi del passato come fossero attuali, terrorizzarsi immaginando conseguenze future catastrofiche, giudicare, criticare e condannare noi stessi e gli altri, creare regole che spesso possono essere deleterie.

Centrale nella pratica dell'ACT è il concetto di *fusione*. Essere fusi con il pensiero significa essere fortemente saldati al pensiero come se fossimo un tutt'uno con esso. In uno stato di fusione siamo così immersi nei nostri pensieri da non essere neanche consapevoli a cosa stiamo pensando.

Possiamo trovare molti aspetti in comune tra ACT e REBT. Innanzitutto entrambe queste psicoterapie danno molta rilevanza ai metodi comporta-

li e ai processi di condizionamento che sono all'origine di molti comportamenti controproducenti. Anche l'ACT inoltre dà rilievo alle regole doverizzanti che per molti individui sono all'origine di gran parte della loro sofferenza. Inoltre sia nella REBT che nell'ACT è centrale il concetto di accettazione. In realtà Ellis aveva introdotto nella REBT il concetto di accettazione molti anni prima che comparisse l'ACT. In particolare Ellis enfatizzava tre aspetti importanti dell'accettazione: l'accettazione di se stessi, l'accettazione degli altri, l'accettazione della vita.

Una differenza tra questi due approcci sta nel fatto che l'ACT non utilizza metodi diretti per attaccare i convincimenti disfunzionali del cliente, malgrado utilizzi varie modalità per farlo in modo indiretto. Quando, ad esempio, il terapeuta ACT ricorre a quesiti quali «Questo pensiero ti è utile? Se ti aggrappi a esso, ti aiuterà a risolvere la situazione in modo efficace?» (Harris, 2009) ciò corrisponde perfettamente a quella che nella REBT viene considerata la linea di argomentazione funzionale (Di Pietro, 2015).

Tra le procedure terapeutiche più efficaci dell'ACT troviamo la *defusione*. Consiste nell'imparare a percepire i propri pensieri, ricordi e altre cognizioni per quello che sono, frammenti di linguaggio, parole e immagini, prendendone le distanze anziché rimanere fusi con essi al punto da considerarli regole che devono essere rispettate, verità e fatti reali.

Alcuni autori hanno già cercato di arrivare a una sintesi tra ACT e REBT (Ciarrochi e Robb, 2005; Ciarrochi e Bailey, 2008). Sull'onda di questi tentativi, sono state aggiunte nella presente edizione procedure derivate dall'ACT, anche se alcuni esercizi di presenza mentale, che sono parte integrante dell'ACT, erano già inclusi nella prima edizione dell'*Educazione razionale-emotiva*.

Come utilizzare questo manuale

Il presente manuale è stato concepito perché venga utilizzato soprattutto lavorando con bambini dagli 8 ai 13 anni. Alcune attività andranno leggermente modificate e adattate a seconda dell'età del bambino. Chi fosse interessato ad applicazioni con bambini più piccoli può attingere ai materiali pubblicati in *L'ABC delle mie emozioni 4-7 anni* e *Giochi e attività sulle emozioni* (si veda bibliografia). In quest'ultimo sono state indicate attività applicabili anche con adolescenti della scuola secondaria di secondo grado.

Malgrado sia destinato soprattutto a insegnanti ed educatori, in realtà il manuale può essere utilizzato anche dai genitori. La situazione ottimale sarebbe che venisse utilizzato da insegnanti e genitori in modo congiunto, ripetendo a

casa alcune attività che possono essere svolte anche individualmente col proprio figlio. Qualora il presente volume venga utilizzato per realizzare un percorso psicoeducativo scolastico nella classe, le attività potrebbero essere integrate con quelle presenti in *L'ABC delle mie emozioni 8-13 anni* che, si presta a essere utilizzato proprio dai genitori nel contesto familiare.

Sia l'insegnante sia il genitore dovrebbero comunque leggere tutto il libro prima di cominciare a utilizzarlo, soffermandosi attentamente soprattutto sul capitolo primo. Nel testo è stato spesso usato il termine «educatore» per riferirsi sia al genitore sia all'insegnante o a qualsiasi figura professionale sia coinvolta nella realizzazione di questo percorso psicoeducativo. Ogni capitolo copre un argomento completo, ma non è necessario svolgere tutte le attività presenti. È importante rispettare l'ordine con cui i capitoli vengono presentati e terminare un capitolo prima di iniziare il successivo.

Sarebbe bene soffermarsi su ogni capitolo per un periodo di almeno due settimane. Ogni settimana possono essere svolte due o tre attività, evitando di svolgerne più di una al giorno.

Se il programma viene applicato inserendolo formalmente nel curriculum di una disciplina scolastica, andrebbero svolte due lezioni settimanali. Basandosi sul numero degli alunni di una classe media, si può prevedere una durata di circa 45-60 minuti per la realizzazione di ogni attività inclusa la discussione. Prima di ogni sessione è indispensabile aver appreso bene gli esercizi da realizzare e aver preparato tutto il materiale occorrente.

Con i bambini che presentano difficoltà di apprendimento molte attività che richiedono lettura o scrittura andranno semplificate e, se i deficit sono accentuati, il programma potrà non risultare applicabile in questo formato. Con un bambino che riveli gravi disturbi psicologici, l'attuale programma risulterà inefficace senza un valido supporto clinico ottenibile attraverso un intervento di psicoterapia che sia possibilmente congruente con l'impostazione teorica di questo manuale.

Per applicare i metodi descritti non è necessario possedere approfondite conoscenze teoriche. Può essere però utile la lettura del libro *Autoterapia razionale emotiva* di Albert Ellis (2015) e *La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale* (Di Pietro, 2015). Per chi non conosce l'ACT, come testi introduttivi di autoaiuto possono essere utili *La trappola della felicità* (Harris, 2010) e *Smetti di soffrire e inizia a vivere* (Hayes e Smith, 2010).

Più importante dell'esperienza e delle conoscenze teoriche è però il sincero interesse dell'insegnante, dell'educatore o del genitore per l'educazione affettiva del bambino. Le abilità utili per un adulto che intenda usare questo manuale sono una certa capacità di ascoltare, di collocarsi dal punto di vista del bambino, di comunicare con un linguaggio adatto.

Può essere di aiuto, inoltre, avere un po' di familiarità con tecniche di gioco e di animazione. Ancora più importante è comunque la capacità di porsi come modello positivo in grado di mostrare ai bambini la messa in pratica di quelle abilità che si intende insegnare loro. Per questo il primo capitolo è dedicato a preparare l'adulto a fare un lavoro su se stesso prima di iniziare il percorso di educazione razionale emotiva col bambino.

Il successo nell'utilizzare il presente manuale dipende in gran parte da quanto l'insegnante, l'educatore o il genitore condividano l'importanza di conseguire gli obiettivi educativi indicati e da quanto siano disponibili a sperimentare le varie procedure proposte in questo percorso educativo.

L'erba voglio nel mio giardino

Affrontare situazioni in cui si ricevono divieti o richieste sgradevoli

Uno dei compiti più ardui per un genitore o un insegnante è quello di abituare il bambino ad avere reazioni emotive adeguate quando non può fare o non può avere ciò che a lui piace, oppure quando gli viene chiesto di fare qualcosa che a lui sembra sgradevole. Per reazione emotiva adeguata, in questo caso, si intende provare solo fastidio o delusione, anziché rabbia o sconforto. Le prime due emozioni, per quanto non abbiano una connotazione piacevole, risultano congruenti e spesso proporzionate alla situazione obiettiva. Inoltre non determinano comportamenti problematici e aiutano ad affrontare in modo costruttivo situazioni sgradevoli. La rabbia e lo sconforto invece sono reazioni spiacevoli spesso eccessive, che nella maggior parte dei casi non aiutano a conseguire i propri obiettivi e peggiorano la situazione.

Esistono almeno due ragioni pragmatiche per insistere nel perseguire l'obiettivo educativo proposto in questo capitolo. Una prima ragione è dovuta al fatto che è pressoché impossibile per qualsiasi essere umano riuscire a ottenere sempre ciò che vuole o a evitare ciò che non gli piace. È perciò preferibile imparare a gestire adeguatamente situazioni nelle quali prima o poi ogni individuo si imbatte. Un'altra ragione sta nel fatto che il raggiungimento di varie mete comporta spesso l'impegnarsi in compiti faticosi, impegnativi, a volte noiosi. Saper affrontare questi compiti con lo stato d'animo adatto aiuta a conseguire quegli obiettivi che rendono la vita più «realizzante».

Attività

- 6.1 *Mi piacerebbe...*
- 6.2 *Viaggio in un'isola deserta*
- 6.3 *Comportamenti e conseguenze*
- 6.4 *Le cose devono andare come voglio io*
- 6.5 *Le armi della mente*

ATTIVITÀ 6.1

Mi piacerebbe...■ *Obiettivo*

Aiutare il bambino a capire la differenza tra desiderare qualcosa e volerla assolutamente.

■ *Materiali*

Cartellone con elencate le frasi indicate nel riquadro *Desideri e pretese* (si veda tabella 6.1).

Foglio di carta, penna.

■ *Procedura*

Comunicare ai bambini che alcune frasi del cartellone esprimono dei *desideri*, altre indicano delle richieste irragionevoli.

Spiegare che avere un desiderio significa *preferire* che qualcosa si avveri. Per richiesta irragionevole, invece, si intende *volere assolutamente* qualcosa, pretenderla come se fosse impossibile farne a meno. I desideri diventano richieste irragionevoli quando vengono espressi con parole che li trasformano in esigenze assolute.

Chiedere dunque ai bambini di dividere un foglio a metà tracciando una linea verticale e di scrivere sulla metà di destra «desideri»; sulla metà di sinistra scrivere, invece, «richieste irragionevoli». Sulla colonna di destra i bambini dovranno mettere i numeri corrispondenti alle frasi elencate nel cartellone che esprimono desideri, sulla colonna di sinistra dovranno mettere i numeri delle frasi che esprimono richieste irragionevoli.

■ *Spunti per la discussione*

Perché certe frasi esprimono richieste irragionevoli?

Come si sentirebbe un bambino che avesse un desiderio e non riuscisse a realizzarlo?

Come si sentirebbe un bambino che volesse assolutamente qualcosa e non riuscisse a ottenerla?

Chi si sentirebbe peggio: un bambino che non riesce a ottenere qualcosa che desidera o un bambino che non riesce a ottenere qualcosa che vuole assolutamente? Guidare i bambini ad approfondire la differenza tra *preferire* qualcosa ed *esigere* qualcosa.

Guidare i bambini a rendersi conto che le uniche cose che costituiscono veramente un'esigenza assoluta sono quelle senza le quali l'uomo non potrebbe sopravvivere.

TABELLA 6.1
Desideri e pretese

1. Mi piacerebbe avere una bicicletta nuova.
2. Devo vincere a tutti i costi la partita.
3. Voglio guardare i cartoni animati finché ne ho voglia.
4. Preferirei andare a fare un giro in bici invece di mettere in ordine la mia camera.
5. Sarebbe bello se la mamma mi lasciasse andare a giocare con i miei amici.
6. Voglio fare solo quello che mi piace.
7. Vorrei che mi comprassero un paio di scarpe come quelle che ho visto in quel negozio.
8. Desidererei tanto avere un cane labrador.
9. I miei genitori devono lasciarmi uscire tutte le volte che voglio.
10. Voglio avere a tutti i costi un paio di pattini nuovi.
11. Devo avere subito un'aranciata.
12. Preferirei stare ancora alzato invece di andare a letto.
13. Non devono farmi fare tutti questi compiti.
14. Mi devono trattare sempre bene.
15. Vorrei avere più amici.

Le frasi 2, 3, 6, 9, 10, 11, 13, 14 sono quelle che indicano richieste irragionevoli.

ATTIVITÀ 6.2

Viaggio in un'isola deserta

■ *Obiettivo*

Distinguere ciò che è indispensabile da ciò che non lo è.

■ *Materiali*

Carta e matite colorate.

■ *Procedura*

Spiegare ai bambini che dovranno immaginare di partire per una spedizione in un'isola deserta. Su un foglio di carta ognuno disegnerà per conto proprio tutti gli oggetti che porterebbe con sé sull'isola.

Quando avranno finito di disegnare, verrà chiesto ai bambini di tracciare un cerchio attorno a ogni oggetto che per loro è *indispensabile*.

■ *Spunti per la discussione*

Chiedere ai bambini perché certi oggetti sono, secondo loro, indispensabili. Guidare i bambini a riconoscere che sono indispensabili quelle cose senza le quali non è possibile sopravvivere.

Portare i bambini a rendersi conto che molte cose ci aiutano a vivere meglio o ci fanno divertire, ma non sono indispensabili.

ATTIVITÀ 6.3

Comportamenti e conseguenze

■ *Obiettivo*

Riconoscere le conseguenze immediate e future di un comportamento.

■ *Materiali*

Comportamenti e conseguenze (si veda scheda 6.1).

■ *Procedura*

Spiegare il significato della parola «conseguenza». Dimostrare, ricorrendo ad esempi, che ogni comportamento porta a vari tipi di conseguenze. Alcune di queste conseguenze sono immediate, altre sono più lontane nel tempo. Far svolgere l'esercitazione sui materiali indicati.

■ *Spunti per la discussione*

Quali sono le conseguenze più spiacevoli tra quelle indicate dai bambini? Cosa può essere fatto per evitare che si verifichino certe conseguenze spiacevoli?

Chiedere se qualcuno ricorda episodi spiacevoli che sono stati la conseguenza di un certo comportamento.

Far riflettere i bambini sul fatto che a volte le conseguenze immediate di un comportamento sono piacevoli, ma dopo un po' possono arrivare anche conseguenze spiacevoli.

SCHEDA 6.1

Comportamenti e conseguenze

ISTRUZIONI. Indicare quali potrebbero essere le conseguenze vicine nel tempo e quelle lontane nel tempo dei seguenti comportamenti.

1. La mamma dice a Simone di smettere di guardare la TV. Simone fa finta di non sentire e rimane davanti al televisore.

Conseguenze immediate _____

Conseguenze più lontane _____

2. L'insegnante ha assegnato un esercizio di matematica da svolgere in classe. Invece di fare l'esercizio Luca si mette a giocherellare con il temperamatite.

Conseguenze immediate _____

Conseguenze più lontane _____

3. La mamma chiede a Giacomo di aiutarla ad apparecchiare la tavola. Giacomo risponde che non ne ha voglia e continua a giocare in giardino.

Conseguenze immediate _____

Conseguenze più lontane _____

4. L'insegnante ha assegnato come compito per casa una poesia da imparare a memoria. Lucia comincia a studiare, ma subito rinuncia e mette via il libro.

Conseguenze immediate _____

Conseguenze più lontane _____

ATTIVITÀ 6.4

Le cose devono andare come voglio io

■ *Obiettivo*

Individuare le conseguenze negative delle richieste irragionevoli.

■ *Materiali*

Paolo e la partita di calcio (si veda scheda 6.2).

■ *Procedura*

Distribuire copie del racconto *Paolo e la partita di calcio*. Leggerlo assieme, poi chiedere ai bambini di sottolineare le frasi che descrivono richieste e comportamenti irragionevoli.

■ *Spunti per la discussione*

Verificare e commentare quello che i bambini hanno sottolineato. Perché certe richieste e certi comportamenti sono irragionevoli?

Quali sono state le conseguenze del comportamento di Paolo? Lo hanno reso felice? Come hanno reagito i suoi amici?

Chiedere ai bambini se ricordano qualche episodio in cui hanno espresso delle richieste irragionevoli. In quale altro modo avrebbero potuto comportarsi?

SCHEDA 6.2

Paolo e la partita di calcio

Era una bella giornata di primavera. Paolo e i suoi amici arrivarono al campo che utilizzavano per le loro partite di calcio. Erano contenti perché il sole aveva prosciugato le pozzanghere e finalmente potevano giocare senza bagnarsi. Paolo cominciò subito a dire: «Io gioco solo se mi fate stare all'attacco». I suoi amici gliela diedero vinta e la partita cominciò. A un certo punto, per non perdere la palla, Paolo diede una spinta all'avversario che cadde per terra sbucciandosi un ginocchio. Paolo rifiutò di riconoscere che era stato un «fallo» e la partita dovette continuare senza che venisse battuta la «punizione». Poco dopo un compagno di Paolo che si trovava solo davanti al portiere avversario sbagliò il tiro perdendo l'occasione di fare goal. Paolo cominciò a strillare: «Sei uno stupido, dovevi passarla a me, io non avrei sbagliato». La partita continuò e la squadra avversaria riuscì a mandare in rete la palla. Paolo s'infuriò coi suoi compagni di squadra e li coprì d'insulti dicendo che non lo ascoltavano mai, che dovevano fare come diceva lui, che la partita dovevano vincerla a tutti i costi e che ormai era inutile continuare a giocare.

A tutti passò la voglia di giocare, così la partita fu interrotta e cominciarono a dirigersi verso casa. Paolo rimase da solo: nessuno dei compagni volle fare la strada insieme a lui.

ATTIVITÀ 6.5

Le armi della mente

■ *Obiettivo*

Imparare pensieri utili per fronteggiare situazioni in cui ci si sente frustrati.

■ *Materiali*

Inventario degli eventi sgradevoli (si veda scheda 6.3)

Le armi della mente (si veda scheda 6.4)

■ *Procedura*

Discutere coi bambini il significato del termine «frustrazione». Far compilare ai bambini l'inventario degli eventi sgradevoli. Chiedere ai bambini di trascrivere nella colonna «Situazioni sgradevoli» della scheda *Le armi della mente* gli eventi sgradevoli che nell'inventario sono stati valutati «molto» e «moltissimo».

■ *Spunti per la discussione*

Chiedere ai bambini se si sono mai accorti che spesso non vale la pena di farla tanto lunga quando ci si trova a fare cose che non piacciono.

Commentare la frase del maestro Splinter riportata nelle *Armi della mente* e chiedere ai bambini qual è il significato secondo loro.

Chiedere poi quale potrebbe essere un giusto pensiero da coltivare quando si trovano ad affrontare un evento sgradevole.

I bambini cominceranno a esaminare alcune delle situazioni sgradevoli da loro elencate cercando di trovare il pensiero utile per fronteggiare senza troppa frustrazione tali situazioni. Quando il pensiero efficace è stato trovato, verrà trascritto nell'apposito spazio in corrispondenza della situazione.

■ *Ulteriori sviluppi*

È consigliabile riprendere questa attività per due o tre sessioni. Tra una sessione e l'altra i bambini si eserciteranno a utilizzare il pensiero adeguato nell'affrontare una data situazione e la lezione successiva si discuterà su come se la sono cavata.

SCHEDA 6.3

Inventario degli eventi sgradevoli

ISTRUZIONI. Indica quanto ti sono sgradevoli le cose elencate facendo una **X** nell'apposita colonna.

	Per niente	Poco	Abbastanza	Molto	Moltissimo
1. Fare i compiti.					
2. Essere interrogato dalla maestra.					
3. Dover fare certe cose che la mamma o il papà mi dicono di fare.					
4. Rientrare in casa quando la mamma mi chiama.					
5. Non poter guardare la TV quanto voglio.					
6. Ricevere dai genitori il divieto di fare qualcosa.					
7. Mangiare cose che non mi piacciono.					
8. Lavarmi le mani prima di mangiare.					
9. Lavarmi i denti.					
10. Andare a letto all'ora che mi dicono i genitori.					
11. Alzarmi dal letto quando mi sveglia la mamma.					
12. Indossare certi vestiti che la mamma o il papà mi fanno mettere.					
13. Interrompere quello che sto facendo per andare a tavola quando la mamma mi chiama.					
14. Aiutare la mamma o il papà in certi lavori in casa.					
15. Dovere occuparmi di mio fratello o sorella più piccoli.					
16. Non riuscire a far fare ai miei amici quello che voglio quando giochiamo.					
17. Perdere quando faccio qualche gioco con i miei amici.					
18. Perdere in qualche gara.					

SCHEDA 6.4
Le armi della mente

Il maestro Splinter disse: «Coltiva il giusto pensiero, solo così potrai conquistare la forza della conoscenza e della pace».

Dal film *Tartarughe Ninja alla riscossa*

Situazioni sgradevoli	Pensieri utili