

L'ABC delle mie emozioni

Programma di alfabetizzazione socio-affettiva secondo il metodo REBT

8-13 anni

Mario Di Pietro

MATERIALI
EDUCAZIONE

Erickson

IL LIBRO

L'ABC DELLE MIE EMOZIONI

Negli ultimi anni la letteratura sull'educazione emotiva si è notevolmente ampliata e gli interventi oggi disponibili sono numerosi ed eterogenei.

Questa nuova edizione di *L'ABC delle mie emozioni* risponde al bisogno di tracciare un aggiornamento degli ultimi esiti della Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT), la metodologia da cui il volume trae la sua prospettiva teorico-applicativa, per presentarne le particolarità e individuarne le differenze rispetto ad altre metodologie.

Un efficace programma di educazione emotiva con chiare e semplici indicazioni operative rivolto alla fascia preadolescenziale.

Il percorso proposto nel volume, finalizzato a promuovere la padronanza del pensiero positivo, l'apprendimento del dialogo interiore e la correzione dei pensieri negativi, è articolato nelle seguenti unità tematiche:

- Comunicare i sentimenti
- Conoscere le emozioni dannose
- Sentire il proprio corpo
- Consapevolezza
- Il metodo ABC
- I virus mentali
- Affrontare le emozioni dannose
- La giusta visione delle cose
- Tollerare le frustrazioni
- Fare le proprie scelte
- Come reagire alle critiche
- Cominciare a piacersi
- Accettare se stessi.

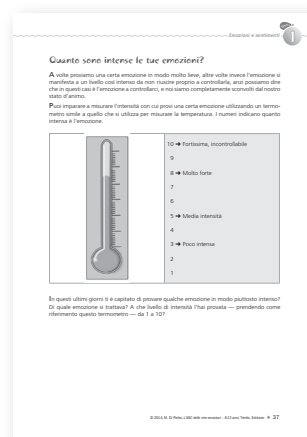
Un testo indispensabile per genitori, educatori, counselor, psicologi, psicoterapeuti e docenti interessati a insegnare in modo piacevole e stimolante le tecniche di ristrutturazione cognitiva che consentono di gestire adeguatamente le proprie emozioni.

L'AUTORE

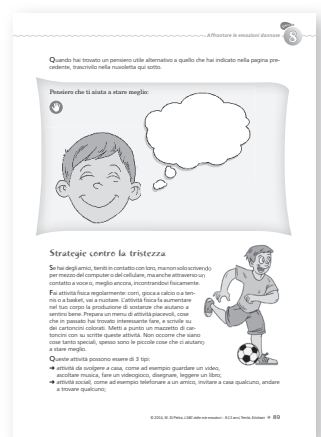
MARIO DI PIETRO

Psicologo e psicoterapeuta, si occupa di problematiche emotive e comportamentali dell'età evolutiva e di formazione in ambito clinico e educativo.

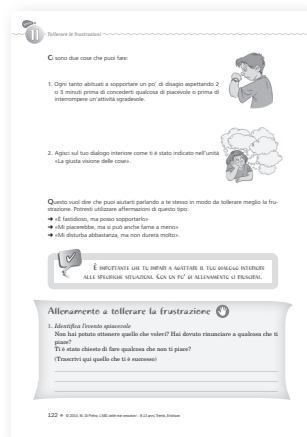
Si è specializzato presso l'Institute for Rational-Emotive Therapy di New York. Dopo avere lavorato nel sistema sanitario nazionale e avere collaborato con l'Università di Padova, attualmente svolge attività clinica in ambito privato ed è docente presso varie scuole di specializzazione in psicoterapia.



Un termometro per misurare l'intensità delle emozioni.



Strategie per combattere la tristezza.



Allenamento per tollerare la frustrazione.
















Della stessa serie
4-7 anni – Programma di alfabetizzazione socio-affettiva secondo il metodo REBT

€ 20,00



www.erickson.it

Indice

9		Introduzione alla nuova edizione
11		L'educazione socio-affettiva del bambino. Presentazione per genitori e insegnanti
29		Come utilizzare questo libro
31		Emozioni e sentimenti
39		Comunicare i sentimenti
43		Conoscere le emozioni dannose
51		Sentire il proprio corpo
55		Consapevolezza
65		Il metodo ABC
73		I virus mentali
87		Affrontare le emozioni dannose
99		Un salvagente emotivo
105		La giusta visione delle cose
119		Tollerare le frustrazioni
127		Fare le proprie scelte
135		Come reagire alle critiche

139



Fare e ricevere complimenti

143



Quando gli altri sono un problema

149



Cominciare a piacersi

153



Accettare se stessi

157



Coltiva un cuore contento

163

Alcune storie per imparare



La storia di Osvaldo il bassotto



Il drago feroce di Mattia



I tre castori e il muro di neve



Il fringuello Filiberto impara a volare in alto

Introduzione alla nuova edizione

A distanza di quindici anni dalla sua prima edizione, *L'ABC delle mie emozioni* torna in una nuova edizione rinnovata e ampliata. In questi quindici anni molte cose sono cambiate nella cultura delle emozioni. Quando questo volume venne pubblicato, esisteva ancora ben poco nel nostro Paese che riguardasse interventi psicoeducativi sulla gestione delle emozioni. Erano disponibili diversi testi e trattati che affrontavano lo studio delle emozioni dal punto di vista sociologico, antropologico e neurofisiologico, ma si trovavano pochi materiali relativamente all'applicazione di programmi di educazione emotiva. Le cose in questi anni sono cambiate e attualmente troviamo una panopia di pubblicazioni che riguardano interventi di educazione emotiva. È quindi giunto il momento di procedere a un aggiornamento de *L'ABC delle mie emozioni*, soprattutto considerando le sostanziali differenze tra la metodologia proposta in questo volume e altri interventi di educazione emotiva. All'origine del metodo presentato nel testo troviamo un'evoluzione della prospettiva teorico-applicativa da cui derivano i contenuti proposti. Questa prospettiva è la *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), che in italiano viene tradotta con l'espressione «Terapia Razionale Emotiva Comportamentale». L'ideatore di questa psicoterapia, Albert Ellis, decise negli anni Novanta di cambiare nome al suo approccio — che da RET divenne REBT — introducendo la «B» di *behavior* proprio per enfatizzare la componente comportamentale di questo tipo di psicoterapia, che veniva da alcuni erroneamente considerata esclusivamente cognitivista. In realtà, la RET era stata la madre di tutte le terapie cognitivo-comportamentali, per cui esistevano buoni motivi per enfatizzarne gli aspetti comportamentali. Ma non è stato solo un cambio di nome: in questi quindici anni la REBT ha ulteriormente raffinato procedure di intervento nell'ambito clinico e del counseling. Si è cercato quindi di introdurre, in questa nuova edizione, alcuni aggiornamenti che riguardano soprattutto l'intervento su soggetti in età preadolescenziale alla luce delle recenti evoluzioni della REBT.

Il testo può essere utilizzato come materiale di lavoro con il bambino o il ragazzo e si presta ad essere utilizzato anche in un contesto di coaching o di psicoterapia, fornendo un prezioso strumento al counselor o al terapeuta. Alcune procedure già presenti nella prima edizione hanno anticipando i tempi proponendo esercizi di consapevolezza e presenza mentale già molto tempo prima che la terapia basata sulla *mindfulness* si diffondesse nel nostro Paese. Inoltre, molte parti del

testo possono fornire una traccia al counselor o al terapeuta su come comunicare al bambino determinati contenuti nel corso di sedute individuali.

Ma *L'ABC delle mie emozioni* rimane soprattutto uno strumento per l'applicazione dell'educazione razionale-emotiva (ERE) anche in ambito extrascolastico. Poiché sono molti i programmi che propongono interventi di educazione emotiva, è bene precisare cosa contraddistingue l'ERE da altri approcci che si occupano di emozioni.

Innanzitutto, l'educazione razionale-emotiva è un intervento cognitivo comportamentale fortemente ancorato alla ricerca e alla sperimentazione e, quindi, molto vicino alle procedure *evidence based*. Inoltre, il suo scopo non è tanto quello di favorire nel bambino la conoscenza delle emozioni, quanto piuttosto di fargli acquisire la capacità di gestirle attraverso l'applicazione di tecniche ben specifiche di ristrutturazione cognitiva. L'educazione razionale-emotiva non vuole quindi essere una mera celebrazione delle emozioni, ma vuole soprattutto insegnare come superare emozioni nocive e vivere il più possibile emozioni positive. Capire le emozioni significa essere consapevoli del rapporto tra mente ed emozioni, in altre parole conoscere ciò che, dentro la nostra testa, determina l'insorgenza e il mantenimento di una certa emozione.

Il mondo delle emozioni è tutto all'interno della nostra mente. Come affermava Buddha nel *Dhammapada* 2500 anni fa, «la conoscenza della mente è profittevole, una mente domata dà la felicità».

Emozioni e sentimenti

UNITÀ

1



La parola *emozione* indica il modo in cui ci sentiamo quando ci accade qualcosa o lo stato d'animo che abbiamo anche quando non ci succede niente di particolare. Sono molte le emozioni che possiamo provare, e queste cambiano in continuazione durante una giornata. A volte capita di avere anche due o più emozioni allo stesso tempo.


Possiamo imparare a essere amici delle nostre emozioni.

Le emozioni che proviamo ci consentono infatti di conoscere:

- ciò che accade
- ciò che vogliamo
- ciò che per noi è importante.

Prova a prestare attenzione alle tue emozioni, riconoscerai quando provi:



 Prova a completare l'elenco aggiungendo tutte le emozioni che ti vengono in mente.

A large rectangular area with a grey background and a white sheet of paper pinned to it with a pushpin. The paper has several horizontal lines for writing.



Comunicare i sentimenti

Comunicare i sentimenti significa dire ciò che si sente o si pensa senza ferire o turbare gli altri. Parlando dei propri sentimenti non c'è bisogno di prendersela con gli altri se qualcosa va storto. Se dici a qualcuno: «Mi sento arrabbiato», senza accusarlo e senza offenderlo, questo non lo farà stare particolarmente male. Se un tuo amico ti dice: «Mi sento solo», ti aiuterà a conoscerlo meglio. Il segreto per cominciare a comunicare i propri sentimenti sta nell'iniziare la frase dicendo: «Mi sento...».

Il gioco del «così mi sento»

Questo gioco è un utile allenamento a esprimere i propri sentimenti e le proprie sensazioni.


Si svolge nel modo seguente:

1. Scegli un amico con cui ti piacerebbe provare questo gioco.
2. Sedetevi l'uno di fronte all'altro.
3. Parlate a turno cominciando ogni frase con le parole «quando... mi sento...».
4. Dopo qualche minuto comunicatevi reciprocamente che effetto vi ha fatto raccontare qualcosa sui vostri sentimenti.
5. Che sensazioni avete provato? Ciascuno di voi ha imparato qualcosa sull'altro? Avete scoperto qualcosa di nuovo su voi stessi?



Un altro segreto per riuscire a comunicare bene i propri sentimenti consiste nell'evitare di dire a un'altra persona: «Tu sei un... (idiota, cretino, ecc.) », «Sei stato tu a...», «Tu mi hai fatto arrabbiare». Quando provi rabbia, fai sapere all'altro come ti senti tu senza però dire niente di offensivo su di lui.

Mi sento infelice quando...

 Traccia una linea per unire alcune situazioni che ti sono capitate e in cui ti sei sentito infelice con la figura della faccia triste. Puoi aggiungere altre situazioni negli spazi vuoti.

Sono stato escluso o rifiutato

Sono stato deriso

Sono stato sgridato o rimproverato

Ho preso un brutto voto

Sono stato punito dai miei genitori

Ho perso qualcosa a cui tenevo molto

I miei genitori hanno litigato

Ho discusso con il mio amico preferito

Ho combinato un guaio

Ho perso una gara importante

Sono stato vittima di un'ingiustizia



Conosci i tuoi pensieri



A tutti capita di avere ogni tanto dei pensieri negativi. Prova a esaminare questa lista di pensieri negativi e sottolinea quelli che ti capita di avere più frequentemente.

Non sopporto fare certe cose

È colpa mia se le cose sono andate male

Gli altri se la prendono sempre con me

Non valgo niente

Sono uno stupido

Se qualcuno mi dà fastidio devo fargliela pagare

Non riesco a fare niente di giusto

Ho diritto di vendicarmi se qualcuno mi fa del male

La maggior parte delle persone sono contro di me

Potrebbe succedermi qualcosa di brutto

Non sopporto essere preso in giro

Mi odio

Mi renderò ridicolo

Sono brutto

Alcuni miei compagni sono cattivi

Non supererò mai i miei problemi

Gli altri cercano sempre di mettermi nei guai

Farò la figura dello stupido

Non mi aspetto niente di buono

Gli altri devono trattarmi sempre bene

Sono troppo grasso

Sbaglio sempre tutto

Le persone cattive meritano di essere punite

Potrebbe succedere qualcosa di brutto a qualcuno a cui voglio bene

C'è qualcosa di veramente sbagliato in me

Non sopporto essere giudicato male

Non sarò mai bravo come gli altri

Qualcuno potrebbe farmi del male

Devo riuscire sempre bene in quello che faccio

Sono troppo basso

È una cosa tremenda fare brutta figura

Se non ci riesco vuol dire che sono uno stupido

Nessuno mi vuole bene

Non ne faccio mai una giusta

Il diritto di dire «no»

Tu hai il diritto di dire «no» quando qualcuno ti chiede di fare qualcosa, specialmente se ciò che ti viene chiesto è:

- illegale
- disonesto
- contro i tuoi principi.

Dire «no» in queste situazioni significa avere rispetto per se stessi. In alcune circostanze è necessario essere molto decisi. Questi sono alcuni esempi:

- quando qualcuno ti chiede di fare qualcosa che farà soffrire un'altra persona o un animale
- quando qualcuno ti chiede di prendere qualcosa che non ti appartiene
- quando qualcuno ti chiede di provare qualcosa che è nocivo per il tuo corpo o la tua mente.

Puoi dire «no» anche per soddisfare certe tue preferenze:

- quando desideri stare un po' da solo
- quando non vuoi rinunciare a qualcosa
- quando non hai voglia di andare a giocare.

Ricorda però che non è corretto dire «no» per evitare qualcosa che è tua responsabilità fare o per evitare di impegnarti in un'attività che tocca a te svolgere.



È MOLTO IMPORTANTE ANCHE IL MODO IN CUI DICI DI «NO», PER EVITARE CHE TU POSSA FERIRE L'ALTRA PERSONA.

Il gioco del dire «no»

Scegli un amico o qualcuno della tua famiglia per allenarti a dire «no».

A turno rivolgetevi l'un l'altro vari tipi di richieste. L'altro dovrà sempre rispondere di «no». Puoi provare a fornire una spiegazione breve e sincera.

Puoi anche provare a rispondere in modi diversi e con un differente tono di voce. Ricorda di essere assertivo, ma senza ferire l'altro.

Comunicatevi a vicenda come vi siete sentiti nel dire «no».

