

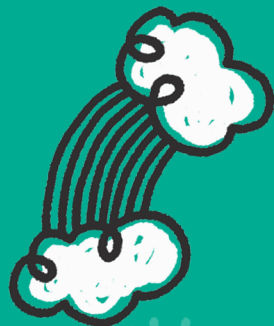


Francesca
Mencaroni



DISTURBI EMOTIVI

SCUOLA SECONDARIA
DI PRIMO GRADO



guida RAPIDA
per insegnanti



✓ DISTINGUETE IL COMPOR^TAMENTO
DALLA PERSONA



≡ ✓ RISPECCHIA^TE LE SUE EMOZIONI ≡



✗ NON USATE RASSICURAZIONI
GENERICHE



A avete mai pensato alle strategie più efficaci per gestire un ragazzo o una ragazza con difficoltà a esprimere le proprie emozioni?

Questo libro, nello stile di quaderno di Teacher Training, propone suggerimenti e indicazioni utili per affrontare con successo 15 comportamenti problema tipici dei disturbi emotivi raggruppandoli in 3 sezioni, quali: paura e ansia, rabbia e collera, tristezza e depressione.



*Perché un ragazzo o una ragazza
possono avere difficoltà emotive
ma NON sono persone difficili.*

illustrazioni
CARCIOFO
CONTENTO



€ 16,50



9 1788859103414 81

www.erickson.it

INDICE

PRESENTAZIONE 5

INTRODUZIONE 7

Paura e ansia

CAPITOLO
1 HA ATTACCHI
di ansia 22

CAPITOLO
2 LAMENTA *spesso*
mal di pancia 30

CAPITOLO
3 È MOLTO PREOCCUPATO
per i voti 38

CAPITOLO
4 HA DIFFICOLTÀ
A PARLARE *di*
fronte alla classe 46

CAPITOLO
5 SI RIFIUTA
di partecipare
alle attività 54

Rabbia e collera

CAPITOLO
6 LITIGA *spesso*
con i compagni 62

CAPITOLO	7	INCOLPA <i>gli altri</i>	68
CAPITOLO	8	E' VIOLENTO <i>verbalmente & fisicamente</i>	74
CAPITOLO	9	SI LAMENTA <i>ed è polemico</i>	82
CAPITOLO	10	PRENDE IN GIRO <i>gli altri</i>	90

Tristezza e depressione

CAPITOLO	11	SI SCORAGGIA <i>facilmente</i>	100
CAPITOLO	12	TENDE <i>a isolarsi</i>	106
CAPITOLO	13	SI SVALUTA <i>in</i> <i>modo eccessivo</i>	114
CAPITOLO	14	PIANGE <i>senza motivo</i>	122
CAPITOLO	15	HA SUBITO <i>un lutto</i>	130
		APPENDICE	139
		BIBLIOGRAFIA	149

PRESENTAZIONE

Cari insegnanti,

sono una psicoterapeuta ad approccio cognitivo-comportamentale e, oltre alla clinica, mi occupo da più di dieci anni di formazione per docenti di scuola primaria e secondaria sull'Educazione socio-affettiva per la prevenzione del disagio in età evolutiva.

Ho lavorato molto con il *parent training* sia con bambini sia con adolescenti che presentavano disturbi emotivi come ansia, depressione e problematiche comportamentali. Negli ultimi anni mi occupo prevalentemente di psicopatologie complesse in età adulta. Il mio maggiore interesse è sempre stato rivolto alla prevenzione e alla promozione della salute psicologica che considero parte integrante della mia professione insieme alla psicoterapia. In particolare, la prevenzione primaria che comprende interventi finalizzati a ostacolare e combattere l'insorgenza di un disturbo psicologico. Lavorare quando il problema è strutturato da tempo è sicuramente più difficile. Non è impossibile, ma risente di molte variabili. Ad esempio, hanno un ruolo significativo per la prognosi l'età della persona, il periodo di mantenimento del disturbo e la comorbidità con altri disturbi. Nonostante la ricerca scientifica nell'ambito della psicoterapia sui disturbi emotivi sia ricca di interventi con ottimi risultati di efficacia, esistono problematiche difficili da trattare, personalità complicate con cui lavorare, alcune al punto di non essere adatte per un lavoro psicoterapeutico.

Ogni volta che procedo con la valutazione psicologica di un caso clinico, penso ai segnali che non sono stati riconosciuti, alle risorse presenti nei contesti di apprendimento (scuola e famiglia), alle difficoltà e alle trappole che si sarebbero potute evitare, se conosciute ovviamente.

Questo mi ha spinto negli anni a interessarmi sempre di più di prevenzione primaria e a proseguire il mio lavoro sulla formazione dei docenti di scuole primarie e secondarie, luoghi dove raggiungere maggiormente bambini e ragazzi nell'età più sensibile del loro apprendimento, dove quindi gli interventi possono incidere significativamente sulla loro crescita.

La scuola è considerata la seconda agenzia educativa per eccellenza dopo la famiglia e, in alcuni casi, può diventare l'unica occasione per l'alunno per imparare laddove quest'ultima non riesca a compiere sufficientemente il suo ruolo educativo. Dagli anni Novanta, l'Organizzazione Mondiale della Sanità promuove interventi di prevenzione nelle scuole come l'Educazione socio-affettiva e stabilisce che la migliore strategia educativa sia quella improntata al potenziamento delle abilità personali attraverso attività pratiche che aiutino bambini e ragazzi a svilupparle. Tra queste abilità, l'empatia e la capacità di gestire le proprie emozioni rivestono un ruolo importante per il benessere psicologico della persona e costituiscono un fattore protettivo contro lo strutturarsi di problematiche psicologiche e comportamentali.

Nel libro troverete molti strumenti pratici per intervenire nelle situazioni-problema e altrettante proposte di attività di Educazione socio-affettiva, che ho messo a punto negli anni, orientate alla prevenzione. Tutti gli interventi proposti riguarderanno la *relazione educativa*, in particolare la relazione alunno-insegnante e la relazione fra compagni di classe. Ritengo che entrambi i tipi di relazione siano i *luoghi* per eccellenza di apprendimento a scuola. Senza un'adeguata cura della relazione non si possono creare nei ragazzi competenze, passione e voglia di diventare adulti. Inoltre, l'attenzione alla relazione e alle emozioni che si dispiegano entro di essa può favorire di molto il compito dell'insegnante.

Spero che il libro possa rappresentare un valido supporto per lavorare con i vostri alunni e, perché no, che il lavoro sulle emozioni possiate trovarlo utile anche nella vostra quotidianità.

INTRODUZIONE

L'obiettivo di questo libro è quello di orientare l'insegnante a riconoscere i segnali dei disagi emotivi dei ragazzi nella fase evolutiva della preadolescenza e fornire strumenti chiari e utili per intervenire adeguatamente entro i margini delle proprie competenze e responsabilità.

Per segnali di disagio emotivo si intendono quei comportamenti che possono essere indice di problematiche transitorie che ragazzi e ragazze si trovano normalmente ad affrontare nel loro percorso evolutivo, oppure che rappresentano un rischio per lo sviluppo di veri e propri disturbi emotivi.

Senza un intervento precoce e mirato, alcuni comportamenti problematici a scuola possono infatti, con il tempo, peggiorare e cronicizzarsi andando a compromettere in modo significativo l'apprendimento dell'alunno e il suo benessere in generale. Al contrario, una buona conoscenza dei disagi emotivi e delle tecniche di intervento realizzabili nel contesto scolastico possono favorire lo sviluppo delle competenze socio-emotive nell'alunno e incidere positivamente nel suo percorso di crescita. A questo proposito, L'Organizzazione Mondiale della Sanità¹ promuove da anni i programmi di Educazione socio-affettiva nelle scuole improntati al potenziamento delle competenze socio-emotive attraverso attività pratiche che aiutino i ragazzi a svilupparle.

¹ World Health Organization – Division of Mental Health (1994), *Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes.*

L'Educazione socio-affettiva e le competenze socio-emotive

L'Educazione socio-affettiva è un approccio educativo orientato a sviluppare e potenziare l'intelligenza emotiva nei bambini e nei ragazzi attraverso specifiche attività pratiche da utilizzare in classe. Possiamo definire l'intelligenza emotiva come la capacità dell'individuo di gestirsi e autoregolarsi dal punto di vista emotivo, cognitivo e comportamentale al fine di raggiungere i propri obiettivi personali e instaurare relazioni sane con gli altri.

Attraverso le attività di Educazione socio-affettiva, l'insegnante lavora con i propri alunni su obiettivi di apprendimento, ovvero su abilità che vengono definite competenze socio-emotive:

1. consapevolezza di sé: valutare le proprie emozioni, interessi e valori;
2. capacità di gestirsi: regolare i propri stati d'animo per gestire lo stress, controllare gli impulsi, esprimere emozioni nel modo giusto, prendere consapevolezza dei propri progressi;
3. consapevolezza sociale: comprendere gli altri apprezzando le opinioni altrui, le somiglianze e le differenze;
4. abilità relazionale: costruire e mantenere relazioni positive e gratificanti basate sulla cooperazione, e chiedere aiuto in caso di difficoltà;
5. capacità di prendere decisioni responsabili: nel rispetto degli altri, delle norme sociali, e tenendo conto delle possibili conseguenze delle proprie azioni.

Le competenze socio-emotive sono abilità necessarie ad affrontare efficacemente le inevitabili sfide e difficoltà che caratterizzano la vita di ogni essere umano. Per tale ragione vengono anche chiamate Skills for life (competenze per la vita) nelle linee guida promosse dall'Organizzazione Mondiale della Sanità sulla promozione della salute e la prevenzione del disagio in ambito scolastico.

La carenza di competenze socio-emotive nella persona può costituire un fattore di rischio per disturbi emotivi e in risposta agli stress ambientali.

I disturbi emotivi

I disturbi emotivi in età evolutiva si riferiscono a difficoltà psicologiche e comportamentali e si esprimono con un'incapacità di gestire in modo efficace le proprie emozioni in generale o in relazione a specifici contesti. Sono caratterizzati da sintomi specifici che possono invalidare in modo significativo la vita di bambini e ragazzi, interferendo negativamente sulla loro crescita affettiva e relazionale. I disturbi emotivi possono essere divisi in due categorie in relazione al modo in cui viene vissuta la sofferenza emotiva dalla persona:

- ❖ disturbi internalizzati: si tratta di disturbi come l'ansia, la depressione, le somatizzazioni. Il disagio è nascosto e spesso anche difficile da individuare perché viene vissuto per lo più internamente dall'alunno. Inoltre, ragazzi ansiosi o depressi spesso non creano problemi in classe, pertanto il disagio difficilmente viene riconosciuto e segnalato dagli insegnanti;
- ❖ disturbi esternalizzati: il disagio viene riversato verso l'esterno e si manifesta attraverso comportamenti problematici e disturbanti come l'iperattività, l'aggressività, l'oppositività o la trasgressione. Sono facili da individuare in quanto, a differenza dei disturbi internalizzati, gli alunni creano un disagio evidente nell'ambiente e vengono così segnalati più facilmente.

Queste due tipologie di disturbo possono coesistere nello stesso alunno: non è raro che alunni ansiosi manifestino comportamenti aggressivi, per esempio.

Bisogna poi specificare che non tutti i comportamenti problematici si riferiscono necessariamente ai disturbi emotivi. Si parla di disturbo quando un comportamento dannoso è frequente, intenso, protratto nel tempo e crea un disagio significativo alla persona o ad altre persone. Tuttavia, individuare e intervenire precocemente su determinati comportamenti può incidere sullo strutturarsi o meno di un possibile disturbo.

Nel libro non affronterò direttamente i vari disturbi emotivi, ma partirò dall'osservazione di specifici comportamenti-problema



(che l'insegnante potrà facilmente distinguere) per arrivare alla comprensione delle emozioni sottostanti, l'analisi della dinamica disfunzionale e i possibili interventi scolastici.

L'approccio cognitivo-comportamentale

Come si vedrà all'interno dei vari capitoli, per ciascuna situazione descritta verranno prese in considerazione le componenti emotive, cognitive e comportamentali. Il legame fra pensieri, emozioni e comportamenti è il principio secondo il quale si fonda l'Educazione Razionale Emotiva (ERE),² un approccio psicoeducativo per l'età evolutiva legato all'intervento psicoterapeutico cognitivo-comportamentale (Cognitive Behaviour Therapy, CBT) e volto a far acquisire consapevolezza nel bambino e nell'adolescente delle proprie emozioni e dei meccanismi mentali sottostanti. Secondo la CBT, gran parte dell'apprendimento è mediato dai processi cognitivi (pensieri e interpretazioni degli eventi) i quali, insieme alle emozioni e ai comportamenti, si influenzano reciprocamente (Di Pietro, 2013). Enti internazionali come l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), L'American Psychiatric Association (APA) e l'Istituto Superiore di Sanità (ISS) riconoscono nelle linee guida la psicoterapia cognitivo comportamentale particolarmente efficace per la maggior parte dei disturbi emotivi. Ritengo importante che gli insegnanti sappiano che dietro agli interventi proposti ci sia una teoria della tecnica e degli studi scientifici che ne dimostrino l'efficacia. Gli interventi sono pensati e costruiti affinché possano essere facilmente applicabili dagli insegnanti nel rispetto delle loro competenze e possibilità. Oltre alle attività proposte, schede operative e approfondimenti, si darà maggiormente risalto a interventi comunicativi che favoriscono l'apertura

² L'Educazione Razionale Emotiva è un percorso didattico messo a punto dallo psicologo Mario Di Pietro. L'ERE si fonda sui principi della REBT (Rational Emotional Behaviour Therapy), un approccio terapeutico ideato negli anni Settanta da Albert Ellis, il quale spiega l'interazione reciproca fra emozioni, pensieri e comportamenti e la loro influenza nello strutturarsi di problematiche psicologiche.



APPROFONDIMENTO

Luoghi comuni sulle emozioni

1. **Gestire le proprie emozioni significa inibire quelle spiacevoli come rabbia, tristezza e paura.**

Gestire le proprie emozioni significa non lasciarsi sopraffare da esse e imparare a esprimerle in modo adeguato, ovvero non dannoso per me o per gli altri. Ad esempio, saprei gestire la rabbia verso qualcuno se al sopraggiungere della stessa manifestazione la mia contrarietà verbalmente e con l'espressione del viso. Al contrario, non saprei gestirla se agissi impulsivamente insultando o rompendo qualcosa rischiando di danneggiare l'altro, la relazione o me stesso.

2. **Esistono persone «troppo empatiche»**

Avrete sentito dire frasi come «sono troppo empatico, mi faccio travolgere dalle emozioni degli altri». In realtà questo atteggiamento nei confronti delle emozioni altrui è legato più ad un contagio emotivo che all'empatia. L'empatia viene definita come l'immedesimazione momentanea nel vissuto dell'altro dove la persona mantiene la propria individualità e riconosce la differenza fra la propria esperienza emotiva e quella dell'altro.

3. **L'Educazione socio-affettiva insegna a essere felici**

Quando si lavora con le emozioni in classe, gli alunni possono esprimere emozioni spiacevoli che non devono in alcun modo essere trasformate in emozioni piacevoli. Vale a dire che se un alunno fosse triste, l'insegnante e la classe non devono adoperarsi a cercare soluzioni per renderlo felice. L'espressione della tristezza deve essere un'occasione per l'alunno e il gruppo classe di attraversare insieme quell'emozione, esprimerla, condividerla, esplorarla. Solo così si può imparare a gestirla. «Ma non lo faremmo stare peggio?» mi dissero una volta: no, se uscisse fuori un pianto non solo sarebbe un'espressione coerente con

l'emozione riportata, ma il ragazzo farebbe esperienza di condivisione e contenimento invece di vedersela da solo.

4. Le emozioni sono spontanee

La spontaneità è un mito. Tutto ciò che ci viene spontaneo accade perché lo abbiamo fatto tante volte. L'apprendimento rende spontaneo un comportamento, anche una reazione emotiva, proprio come è accaduto quando avete iniziato a guidare la macchina. Se pensassimo che le reazioni emotive e comportamentali fossero al di fuori della nostra ragione, potremmo pensare di lasciar esprimere un bambino di un anno che si arrabbia e lancia oggetti per terra! L'intervento educativo aiuta a potenziare la gestione delle emozioni e quindi la nostra capacità di sentire senza agire in modo dannoso per noi o per gli altri. Le emozioni sono innate ma le reazioni emotive possono essere insegnate.

5. Le emozioni sono negative o positive

Molti autori utilizzano questi aggettivi per riferirsi alle emozioni e, allo stato attuale, non è considerato un errore. Io credo che in ambito educativo non sia utile definire le emozioni come positive o negative, perché si potrebbe veicolare il messaggio che emozioni come la tristezza e la rabbia non vadano bene, siano da scacciare o da reprimere. Preferisco utilizzare i termini piacevole o spiacevole, che inoltre rimanda a una tolleranza e sopportabilità maggiore dell'emozione.

SI LAMENTA *ed è polemico*



PERCHÉ FA COSÌ?

Perché sente il bisogno di essere visto e considerato.

Perché non è abituato ad avere e tollerare i limiti.

Perché il tuo stile relazionale è rigidamente impositivo e l'alunno fa fatica ad accettarlo.

COSA FARE

- ✓ Accogli l'obiezione come un suo diritto
- ✓ Metti un limite al comportamento e vai avanti con la lezione
- ✓ Reagisci serenamente, con dolcezza e fermezza

COSA NON FARE

- ✗ NON sgridarlo per aver obiettato e non arrabbiarti
- ✗ NON giudicarlo come lamentoso e polemico
- ✗ NON cedere alla rabbia e alla polemica

Cosa tenere a mente

Un alunno che tende a fare polemica, per esempio su un voto o una regola percepiti come ingiusti, può portarti a insistere con spiegazioni e argomentazioni che rischiano di alimentare la polemica stessa. D'altro canto, non permettere all'alunno di obiettare, sgridandolo o ignorando ciò che dice, potrebbe portarlo a contrastarti più aspramente in futuro.

Se ciò dovesse accadere, stai facendo un errore di analisi: il problema non è tanto il contenuto dell'obiezione quanto il modo disfunzionale di comunicarla. I tuoi alunni han-

no il diritto di essere in disaccordo con te o di non cogliere nell'immediato l'utilità di ciò che viene insegnato loro: accogliere il loro disaccordo è fondamentale per imparare a leggere il comportamento come un tentativo dell'alunno di comprendere ciò che accade, e non solo come una

mancanza di rispetto verso di noi. Utilizzando questo cambio di prospettiva, l'opposizione può diventare per te un'occasione educativa e per l'alunno di crescita personale.

Un altro errore frequente è quello di travisare il concetto di accoglienza e assumere un atteggiamento permissivo di fronte al comportamento disfunzionale. Accogliere in questo caso non significa tanto dare spazio alla polemica, quanto sollecitare l'alunno a focalizzare l'attenzione su come si sente e perché. Le emozioni e la contrarietà sono legittimi e vanno accolti, mentre il comportamento va disinnescato attraverso strategie di estinzione: sei tu a



decidere se dare spazio all'espressione delle sue emozioni o al suo comportamento.

Come intervenire

Facciamo ora due esempi di interventi verbali che può fare l'insegnante di fronte a un alunno che assume un atteggiamento oppositivo.

Esempio 1

Marco: «Professoressa, i compiti che ci ha dato oggi sono davvero troppi!».

Insegnante: «Finiscila di lamentarti. Spetta a me decidere quanti compiti assegnare, non a te».

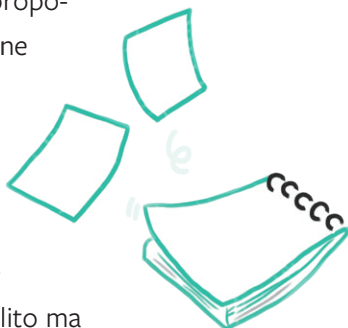
Esempio 2

Marco: «Professoressa, i compiti che ci ha dato oggi sono davvero troppi!».

Insegnante: «Mi dispiace che tu senta eccessivo il carico, capisco anche che fare i compiti a volte può essere una scocciatura. Questo però è ciò che ritengo di assegnare. A ogni modo apprezzo che tu abbia espresso ciò che pensi».

Nel primo esempio, l'insegnante non propone un modello alternativo di comunicazione e rimane su un piano oppositivo e critico: il giudizio e la mortificazione che ne derivano possono generare nell'alunno sentimenti di rabbia e ostilità.

Nel secondo esempio, l'insegnante non mette in discussione ciò che ha stabilito ma





accoglie comunque l'obiezione dell'alunno rispecchiandola e riformulandola: «Mi dispiace che tu senta eccessivo il carico»; si mette inoltre nei suoi panni e restituisce comprensione nell'immaginare la «scocciatura» di fare i compiti. La regola stabilita rimane ferma nei confronti dell'atteggiamento polemico e l'attenzione viene spostata sul comportamento assertivo dell'alunno che invece viene

rinforzato: il messaggio che passa all'alunno è che l'insegnante accoglie ciò che ha da dire anche se non è d'accordo.

I consigli dell'esperto

- ❖ Trasforma le obiezioni e le provocazioni in una risorsa di apprendimento. La tua reazione sarà determinante per offrire all'alunno un modello di comunicazione diverso e positivo.
- ❖ Osserva anche il tuo comportamento, che può aver portato l'alunno a un atteggiamento polemico, per evitare in futuro di ricreare le stesse condizioni.
- ❖ Ricorda che i tuoi alunni imparano molto dal tuo modo di agire e comunicare con loro. Se cedi alla polemica cercando di convincere l'alunno a reprimere le sue obiezioni, potrai anche ottenere la sua obbedienza ma ciò che mostrerai sarà un modello esclusivamente oppositivo, proprio come quello proposto dal tuo alunno.

- Gli alunni polemici possono nascondere con questo atteggiamento il bisogno di essere visti e considerati. Per rispondere a questa esigenza, prova a dar loro feedback positivi nei momenti in cui accettano le assegnazioni e le regole, anche piccole, allo scopo di alimentare i comportamenti positivi.

