

L'educazione razionale – emotiva
per la prevenzione e il superamento del disagio psicologico dei bambini
(Mario Di Pietro)

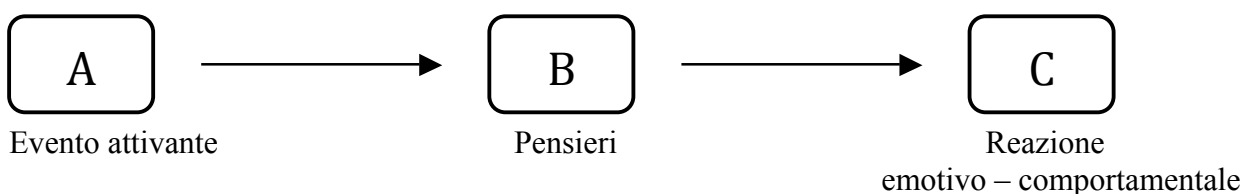
1 – Cominciamo da noi stessi.

Qualsiasi programma educativo, sul versante affettivo, parte dal presupposto che è possibile insegnare al bambino come affrontare costruttivamente le difficoltà che può incontrare nella vita di ogni giorno. 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. È sbagliato considerare l'educazione affettiva un processo teso a modellare le emozioni del bambino secondo i dettami imposti dall'adulto. Si tratta piuttosto di un processo di insegnamento / apprendimento che conduce all'autoregolazione delle proprie emozioni. Il bambino manterrà la propria emotività, ma anziché venirne assoggettato, imparerà a dominarla, così da aumentare il proprio benessere psichico soprattutto nelle circostanze meno favorevoli.

Intelletto ed emozioni non sono aspetti del funzionamento umano completamente disgiunti perché il pensiero può influenzare le reazioni emotive. Uno degli psicologi che hanno 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.

Le basi della terapia razionale – emotiva

La teoria razionale – emotiva, nota con la sigla RET (*Rational Emotive Therapy*) fu ideata da Albert Ellis verso la fine degli anni '50. L'assunto di base di tale teoria è che le nostre emozioni derivano non tanto da ciò che ci accade, ma dal modo in cui interpretiamo e valutiamo ciò che ci accade. Tale modello viene sintetizzato dal seguente modello A – B – C:



Il punto A indica un qualsiasi evento che si può verificare. 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 disturbata. Questa teoria definisce irrazionali quei pensieri che provocano eccessiva sofferenza emotiva e che ostacolano il conseguimento dei propri obiettivi. Così, dal momento che le nostre reazioni emotive sono per lo più determinate dal nostro modo di pensare, ne deriva che cambiando modo di pensare riusciremo a cambiare anche il modo in cui ci sentiamo.

L'emergere dell'educazione razionale – emotiva

Intorno agli anni '70 nacque quella che è stata denominata Educazione razionale – emotiva, che non è altro che un'estensione in ambito educativo dei principi e dei metodi della RET. L'espressione "razionale emotiva" si riferisce al fatto che, facendo ricorso alla propria capacità di pensare in modo razionale, diventa possibile prevenire e superare difficoltà di natura emozionale. Le procedure di tale approccio educativo sono state per anni sperimentate e perfezionate nell'ambito di quella che può essere considerata una delle esperienze psicopedagogiche più interessanti del secolo: la *Living School* di New York in cui si tengono lezioni riguardanti i modi migliori per affrontare problemi di natura emozionale. Esistono due modalità di applicazione di questa tipologia di educazione all'interno della scuola. Una prima modalità è quella informale, attraverso la quale l'insegnante introduce alcuni argomenti e procedure all'interno di altre discipline affrontando le situazioni problematiche che di volta in volta gli alunni possono affrontare. La seconda, invece, è quella formale. Si tratta, in questo caso, di organizzare una serie di lezioni strutturate all'interno di una specifica disciplina. Indipendentemente dalla modalità di applicazione, comunque, un programma di educazione razionale – emotiva, si articola intorno a tre aree principali:

- 1) Consapevolezza delle proprie reazioni emotive e ampliamento delle espressioni verbali adatte a descriverle.
- 2) Consapevolezza della relazione esistente fra pensieri e stati d'animo e superamento dei modi di pensare irrazionali.
- 3) Apprendimento di un repertorio di convinzioni razionali a utilizzare per affrontare specifiche difficoltà.

Il mondo dentro la nostra testa

Facciamo l'esempio di due bambini della stessa età in una piscina insieme alla propria madre. Uno sguazza felice e spensierato nell'acqua mentre l'altro, nella medesima situazione, piange spaventato, urlando di voler uscire dall'acqua. Che cosa determina questa differenza? È l'atteggiamento mentale con cui questi bambini, influenzati dalle esperienze passate, si pongono di fronte allo stare immersi nella piscina. Uno probabilmente penserà che stare in acqua è divertente

mentre l'altro percepirà la stessa esperienza come spaventosa. Ciò che in ogni caso avrebbe potuto produrre una reazione emotiva diversa sarebbe stato un differente modo di interpretare e valutare l'esperienza del bagno; cambiare modo di pensare. In questo senso il mondo in cui viviamo comincia nella nostra testa. È il modo in cui percepiamo, interpretiamo, valutiamo e immaginiamo che modella il nostro mondo.

A volte i nostri pensieri sono difficili da individuare perché automatici. Quando guidiamo una macchina e c'è il semaforo rosso non pensiamo dettagliatamente ad ogni gesto per frenare come facevamo da neopatentati. Un'altra ragione della difficoltà a individuare i nostri pensieri risiede nel fatto che spesso li confondiamo con le emozioni. I pensieri sono una forma di comportamento. Sono un comportamento non direttamente osservabile, in quanto interiore, ma pur sempre modificabile. Il modo di pensare si acquisisce attraverso l'esperienza, ed è quindi qualcosa di appreso. Quindi cambiare modo di pensare è come cambiare certe abitudini.

Costruire l'A-B-C delle proprie emozioni

È necessario abituarsi a suddividere le proprie esperienze emotive in tre parti: la situazione o evento attivante, i pensieri, la reazione emotiva e comportamentale.

La situazione (A) – È l'evento attivante da cui ha inizio l'intera sequenza dell'episodio emotivo. L'evento può essere esterno “*Mia moglie non si è neanche accorta che ho fatto le pulizie di casa*” oppure interno “*Ogni tanto mi chiedo se mia moglie mi ami ancora*”. Altre volte può essere sia interno ed esterno contemporaneamente “*Al bar incontro un'amica [esterno] che desideravo tanto vedere [interno]*”. Un'abilità importante che necessita di allenamento è la capacità di separare l'evento attivante dalle interpretazioni e dalle valutazioni che lo riguardano.

I pensieri (B) – Ogni situazione vissuta viene commentata interiormente. Le emozioni derivano dalle considerazioni che facciamo sugli eventi. Tali considerazioni (pensieri) possono essere razionali e irrazionali. Quelli razionali sono considerazioni realistiche e oggettive, aiutano a raggiungere i propri scopi e provocano reazioni emotive adeguate alla situazione. Quelli irrazionali sono considerazioni irrealistiche, esagerate, ostacolano il conseguimento dei propri scopi e provocano reazioni emotive eccessive sia come intensità sia come durata.

Le categorie principali di pensieri irrazionali sono:

- 1) Doverizzazioni o uso assolutistico del verbo dovere – consistono nel ritenere che “*le cose devono assolutamente andare così*”. L'errore sta nel considerare un'esigenza assoluta ciò che nella maggior parte dei casi sarebbe solo obiettivamente preferibile.

- 2) Espressioni di insopportabilità, intolleranza – Consistono in pensieri del tipo “*Non lo sopporto...*”. Sono forme di esagerazione attraverso le quali l’aspetto sgradevole di un evento o di una persona viene ingigantito, determinando un atteggiamento di rabbia.
- 3) Valutazioni globali su se stessi e sugli altri – In questo caso l’irrazionalità consiste nel giudicare una persona nella sua globalità partendo da uno solo o da pochi comportamenti osservati. Quando sono riferiti agli altri questi pensieri fanno nascere nei loro confronti un atteggiamento di ostilità o di rifiuto; se riferiti a se stessi determinano disistima e sconforto.
- 4) Pensieri catastrofizzanti – Consistono nel considerare il verificarsi di certe cose come un evento “*terribile*”, quando collettivamente sarebbe solo spiacevole o fastidioso. Spesso si tratta di pensieri che anticipano in modo esageratamente negativo eventi futuri, provocando quindi reazioni di intensa ansia.
- 5) Indispensabili, bisogni assoluti – Consistono in affermazioni che trasformano in bisogno assoluto ciò che obiettivamente sarebbe solo preferibile. Le conseguenze emotive di questo modo di pensare possono essere ansia, depressione, ostilità.

Spesso per scoprire l’elemento irrazionale nel proprio modo di pensare è necessario individuare le implicazioni nascoste di una determinata affermazione. Ad esempio l’affermazione “*Se le chiedo di uscire potrebbe dirmi di no*” sottende a delle implicazioni razionali collegate come, in questo caso “*Non sopporterei di essere rifiutato*”. In ogni caso, più la situazione e la reazione emotiva sono individuate in modo chiaro e preciso, più facile sarà dedurre i pensieri.

La reazione emotiva – Usiamo diversi aggettivi per indicare la nostra condizione emotiva. Si riferiscono alla diversità con cui possiamo provare le emozioni fondamentali. Mentre le principali emozioni negative sono: depressione, ansia, collera, senso di colpa; gli aggettivi per esprimerli sono molteplici.

*Come eliminare i pensieri che creano problemi: la messa in discussione delle convinzioni
irrazionali*

Il modo più diretto per liberarsi dei pensieri irrazionali consiste nell’attaccarli mettendoli in discussione. Ad esempio, se stiamo guardando un film dell’orrore può capitare di dire a noi stessi “*è solo un film*”. Una frase del genere ci aiuta a rimanere calmi invece di lasciarsi prendere da forti emozioni. È necessario essere convincenti e insistenti. Si tratta di continuare energicamente ad attaccare certi pensieri finché perderanno la loro forza. Esistono inoltre altri tre accorgimenti da tenere presenti affinché la messa in discussione dei pensieri irrazionali risulti efficace: Tale processo viene chiamato “*ristrutturazione cognitivo*”.

- 1) Attaccare i pensieri e non l'emozione. Il nostro obiettivo, infatti, è la trasformazione delle emozioni attraverso la trasformazione dei pensieri e non la repressione delle emozioni.
- 2) Utilizzare argomentazioni realistiche e non false risposte consolatorie. *“Non mi interessa se non sono stato incluso in questo gruppo di lavoro, tanto sono un branco di stupidi”* sarebbe una razionalizzazione e non un'argomentazione razionale.
- 3) Affrontare tutti gli elementi irrazionali presenti in un pensiero.

Quando risulta difficile trovare argomentazioni contro un certo pensiero irrazionale, significa che tale pensiero è molto radicato e va affrontato con maggiore energia e persistenza. Può essere d'aiuto, in questi casi immaginare come si rivolgerebbe a noi qualcuno che stimiamo e in cui abbiamo fiducia per convincerci della falsità dei nostri pensieri problematici.

2 – Le mie emozioni.

Come riconoscere e dare un nome alle emozioni

Spesso non è facile per un bambino indicare, utilizzando un termine adeguato, qual è lo stato d'animo che prova in un determinato momento. Un compito importante dell'educatore è quello di aiutare il bambino a diventare consapevole delle proprie emozioni e a saper dare loro un nome che gli consenta di comunicare ad altri i propri sentimenti. La maggior parte di loro è comunque abbastanza concorde nel riconoscere 4 principali dimensioni emotive: ansia – paura, collera – ostilità, dolore – depressione, piacere – gioia. Queste emozioni principali darebbero luogo, combinandosi in vario modo, a varie sottocategorie di emozioni. Così un sentimento quale la gelosia, sarebbe la risultante di una combinazione di ansia e collera; l'invidia, invece, deriverebbe da un misto di ostilità e depressione. Per educare emotivamente il bambino vengono imposte una serie di attività:

- 1) Questionario emotivo comportamentale – L'obiettivo è quello di valutare la tendenza del bambino a pensare e reagire razionalmente. Lo scopo del questionario è quello di confrontare gli atteggiamenti del bambino prima di iniziare il programma di educazione razionale – emotiva con gli atteggiamenti che manifesterà dopo aver partecipato al programma.
- 2) Il volto delle emozioni - L'obiettivo è dare un nome alle principali emozioni. La procedura consiste nel mostrare ai bambini le illustrazioni di espressioni facciali e chiedere come si sentono le persone in esse raffigurate. Lo scopo è quello di chiarire ai bambini che termini

come emozione, sentimento, stato d'animo sono parole che vengono usate per indicare quello che una persona sente dentro di sé.

- 3) Il gioco del mimo – L'obiettivo è quello di imparare a riconoscere le emozioni dall'espressione del viso e dai gesti. Per ciascuna scenetta verranno presi in disparte due o tre bambini e verrà loro spiegato nei dettagli cosa dovranno mimare. Alla fine di ogni scenetta mimata gli spettatori dovranno indicare quali sono le emozioni che hanno riconosciuto nei personaggi.
- 4) La tombola delle emozioni – L'obiettivo è quello di aiutare il bambino a riconoscere le emozioni collegate a determinati comportamenti. La procedura consiste nel distribuire ai bambini che partecipano al gioco le tabelle delle emozioni e alcuni contrassegni che verranno utilizzati per coprire sulla tabella le emozioni estratte. Mescolare le carte una alla volta, leggendo ad alta voce la situazione descritta. I bambini dovranno riconoscere qual è l'emozione provata dal protagonista della situazione e, senza dire niente ad alta voce, ciascuno cercherà di individuare l'emozione tra quelle indicate nella propria tabella. Identificata l'emozione, se essa è tra quelle incluse nella propria tabella verrà ricoperta con un contrassegno. Se un'emozione compare più volte nella tabella, può essere contrassegnata su una sola casella ad ogni estrazione. Vincerà la terna chi per primo collocherà tre contrassegni in fila. Vince la tombola chi per primo riempirà coi contrassegni tutta la tabella.
- 5) A pesca di emozioni – L'obiettivo era quello di espandere il vocabolario emotivo del bambino. Dopo aver mescolato il mazzo, a turno i bambini pescano una carta e descrivono un episodio in cui hanno provato una determinata emozione. Man mano che le carte vengono estratte si fa notare la somiglianza tra alcune emozioni e la diversa intensità con cui possono manifestarsi.
- 6) Il termometro delle emozioni – L'obiettivo è quello di imparare che le emozioni possono variare di intensità. La procedura consiste nel copiare una serie di situazioni su un tabellone. Viene poi distribuito ad ogni bambino una copia del termometro delle emozioni. Poi si leggono una alla volta le situazioni e si chiede di indicare a che livello salirebbe, per ciascuno di loro il termometro delle emozioni in quella particolare situazione. I bambini inseriranno così i dati nell'apposita tabella sotto la figura del termometro. In seguito si potrà proporre ai bambini di tenere per qualche giorno un diario delle emozioni. Nella colonna "*situazione*" descriveranno sinteticamente un evento in cui hanno provato un'emozione spiacevole. Nella colonna "*emozione*" indicheranno il nome dell'emozione. Nella colonna "*livello*" indicheranno fino a che punto è salito il termometro delle emozioni.

3. Perché mi sento così.

Una volta che il bambino è diventato consapevole delle sue emozioni, è importante portarlo a comprendere da che cosa sono creati i suoi stati d'animo. Rendersi conto che le emozioni sono influenzate dalla mente, e cioè dal proprio modo di pensare e di immaginare, è un'acquisizione molto importante per lo sviluppo emotivo del bambino.

Imparare che il modo in cui pensiamo influenza il modo in cui ci sentiamo darà un maggior senso di fiducia nelle sue risorse personali e lo farà sentire meno in balia degli eventi esterni. Per educare emotivamente il bambino vengono imposte una serie di attività. Ne proponiamo alcuni esempi:

- 1) Cosa proveresti se – L'obiettivo è quello di far notare al bambino che se una stessa cosa succede a più persone, non tutte provano lo stesso sentimento. Ogni bambino aiutato dall'educatore, disegnerà su ciascuna delle 4 palette un viso rappresentante una delle seguenti emozioni: rabbia, tristezza, preoccupazione, gioia. Sotto ogni viso viene scritto il nome dell'emozione. Spiegare ai bambini che verranno lette alcune situazioni e ognuno di loro dovrà immaginare come si sentirebbe in quella particolare situazione. L'educatore leggerà una situazione alla volta chiedendo ai bambini di sollevare una delle 4 palette per indicare come si sentirebbero.
- 2) Così penso, così mi sento – L'obiettivo è quello di dimostrare al bambino che le emozioni sono provocate da quello che pensiamo in certe situazioni. Dopo aver distribuito i materiali, leggere ad alta voce un episodio alla volta, e chiedere ai bambini di scrivere nell'apposito spazio l'emozione che proverebbero in tale situazione.
- 3) Indovina il pensiero – L'obiettivo è quello di far constatare al bambino che scegliendo cosa pensare si può cambiare il modo di sentirsi. Distribuire la scheda indovina il pensiero e far notare ai bambini che in ogni situazione sono rappresentate due emozioni molto spiacevoli e una meno spiacevole e più adeguata alla situazione. L'educatrice detterà la prima situazione e i bambini la trascriveranno nell'apposito spazio. Successivamente l'educatrice scriverà su un tabellone o una lavagna i tre possibili pensieri e i bambini dovranno scegliere in quale nuvoletta collocarli, in modo che il pensiero risulti congruente con l'emozione.

4. I pensieri che creano problemi.

Dopo aver guidato il bambino a constatare che le emozioni sono influenzate dai pensieri, il passo successivo consiste nel portare il bambino a riconoscere quali sono i modi di pensare che

provocano emozioni spiacevoli e intense. A questo scopo sono necessari una serie di esercizi. Ne proponiamo i più significativi:

- 1) Fatti e opinioni – L'obiettivo è quello di imparare a distinguere i fatti dalle opinioni. Introdurre il concetto di fatto e quello di opinione spiegando che un fatto è qualcosa di cui si può dimostrare la verità. Spiegare ai bambini che verranno lette delle frasi e che loro, dopo avere ascoltato ciascuna frase, dovranno indicare se essa esprime un fatto o un'opinione. Alzeranno la paletta con la scritta F se ritengono che si tratta di un fatto; alzeranno quella con la scritta O se la frase letta indica invece per loro un'opinione. Dopo che i bambini avranno indicato le loro risposte, esse verranno commentate chiarendo come mai si tratta di un fatto oppure di un'opinione.
- 2) Il mio modo di pensare – L'obiettivo è quello di imparare a distinguere i più comuni pensieri utili e dannosi. Introdurre l'attività spiegando ai bambini che alcuni pensieri sono utili perché aiutano a superare le situazioni difficili senza stare troppo male. Altri pensieri invece sono dannosi perché ci fanno sentire arrabbiati, spaventati o molto tristi. Far presente ai bambini che spesso i pensieri dannosi sono anche sbagliati, perché non dicono cose vere. Distribuire ai bambini copia dell'elenco dei pensieri dannosi. Chiedere ai bambini di indicare i pensieri dannosi che a loro capita di avere più spesso e in quali situazioni. Chiedere quali emozioni provano quando hanno in testa un dato pensiero dannoso. Discutere sul perché certi pensieri dannosi sono sbagliati. Far notare con un linguaggio adatto al bambino l'elemento irrazionale presente in questi pensieri. Chiedere ai bambini di indicare una situazione che vorrebbero imparare a fronteggiare senza provare emozioni spiacevoli.
- 3) Non doveva proprio – L'obiettivo è quello di riconoscere gli errori di pensiero che trasformano la frustrazione in rabbia. I bambini seguiranno la storia mentre viene letta dall'adulto. Successivamente la rileggeranno per conto proprio sottolineando in nero i pensieri che portano il protagonista a sentirsi arrabbiato e sottolineeranno in verde i pensieri che invece lo aiutano a fronteggiare la situazione.

5. Quando le cose sono difficili.

Uno dei principali fattori responsabili dello scarso rendimento scolastico dei bambini che, dal punto di vista intellettuale, risulterebbero ben dotati, è la tendenza ad arrendersi e a rinunciare di fronte ad attività impegnative. Un primo meccanismo psicologico che sta alla base di questo comportamento è la bassa tolleranza alla frustrazione. Esistono due tipi di bassa tolleranza alla frustrazione: un primo tipo che porta alla collera e all'ostilità come quando, per esempio, si riceve un rifiuto, e un

secondo tipo che porta a sentirsi ansiosi, a procrastinare o a evitare le situazioni. Un secondo meccanismo psicologico che può portare un bambino ad arrendersi facilmente davanti alle difficoltà è la bassa stima di sé. Aiutare un bambino ad apprendere come affrontare attività impegnative implica quindi da una parte abituarlo a trasformare i giudizi di insopportabilità verso le cose difficili e l'esigenza assoluta di avere a che fare solo con cose facili, dall'altra abituarlo a superare la tendenza ad attribuirsi valutazioni globali negative per i propri insuccessi. A questo scopo verrà indicato il seguente esercizio:

- 1) Posso provarci – L'obiettivo è quello di insegnare al bambino che ci si può impegnare a fare qualcosa anche se non si è sicuri di riuscire a fare bene. Uno alla volta i bambini dovranno seguire il percorso fino in fondo alla stanza con un libro in testa, cercando di non farlo cadere. Poi dovranno tornare indietro a occhi bendati, cercando di rimanere dentro le strisce che delimitano il percorso. Spiegare che non è obbligatorio provare e che si può anche rinunciare.

6. L'erba voglio nel mio giardino.

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. Esistono almeno due ragioni pragmatiche per insistere nel perseguire l'obiettivo educativo. 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. E' 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. Ecco alcuni esercizi per raggiungere tale compito:

- 1) Viaggio in un'isola deserta – L'obiettivo è distinguere ciò che è indispensabile da ciò che non lo è. 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.
- 2) Comportamenti e conseguenze – L'obiettivo è quello di riconoscere le conseguenze immediate e future di un comportamento. Spiegare il significato della parola "conseguenza". Dimostrare, ricorrendo a esempi, che ogni comportamento porta a vari tipi di conseguenze. Alcune di queste conseguenze sono immediate, altre sono più lontane nel tempo.

7. Ho paura di...

Il meccanismo di base della paura, sia per gli adulti sia per i bambini, consiste nell'anticipare un evento che sta per accadere o che forse potrebbe accadere, immaginandolo nel modo più catastrofico e terribile. La paura diventa un problema per un bambino quando gli impedisce di impegnarsi in attività che potrebbero essere gradevoli o che costituiscono esperienze importanti per il processo di crescita. Le più comuni forme di paura nei bambini in età scolare sono: paura di cose immaginarie, paura di farsi male o essere feriti, paure sociali. Alcuni esercizi per superare quest'ostacolo:

- 1) Disegna la paura – L'obiettivo è quello di saper riconoscere le differenze tra paura di cose reali e paura di cose immaginarie. La procedura consiste nello spiegare ai bambini che la paura è un'emozione che tutti ogni tanto provano. Chiedere poi di disegnare qualcosa di cui hanno paura. Quando tutti avranno finito di disegnare, i bambini dovranno appendere i disegni che rappresentano paure di cose reali su una parete e quelli che rappresentano paure di cose immaginarie su un'altra parete.
- 2) Osserva il respiro – L'obiettivo è quello di imparare un esercizio di respirazione rilassante in grado di attenuare le reazioni neurovegetative connesse a stati di forte attivazione emotiva. Spiegare ai bambini che verrà praticato un esercizio che li aiuterà a far diminuire certe sensazioni fastidiose che si provano quando si è agitati. I bambini si metteranno seduti sulla loro sedia con la schiena non appoggiata, un po' distanziati l'uno dall'altro. La prima volta potranno eseguire l'esercizio ad occhi aperti, poi sarà preferibile farlo ad occhi chiusi.

8. Parolacce e dispetti

E' abbastanza diffusa tra bambini in età scolare la tendenza a prendersi in giro, dirsi parolacce, farsi dispetti. Di solito sono due tipi di reazione che tende a manifestare chi è preso di mira dai coetanei e si trova a essere frequentemente deriso o a subire dispetti. La prima reazione è di collera e ostilità; la seconda è invece di tipo depressivo. Nel primo caso c'è la tendenza nel bambino a condannare totalmente l'altro e a ritenersi in dovere di fargliela pagare. Nel secondo caso il bambino si isola, arrivando a considerare se stesso solo in termini negativi e l'aspetto spiacevole della situazione viene ingigantito. Entrambe le reazioni sono distruttive. La tristezza e la sfiducia possono, d'altro canto, portare il bambino a isolarsi e a perdere quelle gratificazioni che possono derivare dallo stare bene insieme agli altri. Uno degli esercizi più in uso è quello basato sul binomio sopportabile /

insopportabile. Obiettivo è quello di imparare che certe situazioni possono essere fastidiose ma si possono sopportare. La procedura consiste nel distribuire a ogni bambino una copia dell'elenco delle situazioni. Dire a ogni bambino di preparare due fogli: sul primo scriveranno a lettere maiuscole la parola “*sopportabile*”; sul secondo invece scriveranno “*insopportabile*”. Prenderanno poi il foglio con le situazioni e lo taglieranno seguendo le linee in modo da formare un mazzetto di situazioni. A questo punto incolleranno, una alla volta, le situazioni sul foglio con la scritta “*sopportabile*” oppure su quello con la scritta “*insopportabile*”, a seconda di come loro giudicano l'evento.

9. Aiutare è bello.

In ambito psicopedagogico, uno degli ostacoli maggiori alla realizzazione di interventi atti a promuovere il comportamento cooperativo nei bambini è stata una rigida aderenza al concetto di fasi evolutive predeterminate. Fortunatamente in questi ultimi decenni vari studiosi hanno dimostrato che, se sottoposto a particolari esperienze di apprendimento, un bambino può acquisire anche quei comportamenti che non venivano ritenuti tipici di una data fase evolutiva e questo è tutto vantaggio dell'adattamento sociale e affettivo del bambino. La capacità di cooperare non dipende da un'inclinazione personale, ma è un'abilità che può essere appresa attraverso l'applicazione di un esercizio di questo genere: L'obiettivo è quello di far notare ai bambini che collaborano in gruppo si può creare qualcosa di bello. La procedura consiste nel formare dei gruppi di 7 – 8. Bambini con i banchi disposti in cerchio. Viene distribuito a ogni bambino un foglio di carta e dei pennarelli colorati. Spiegare che ognuno avrà un minuto di tempo per disegnare quello che vuole. Ognuno scriverà il proprio nome su un foglio. Scaduto il tempo, passerà il foglio al compagno di destra e ognuno continuerà il disegno ricevuto per un altro minuto. Si procede così finché tutti non hanno dato il loro contributo al disegno del proprio gruppo. Ogni disegno terminerà quando sarà ritornato al bambino che l'aveva iniziato.

10. Mettiamo tutto insieme.

Fin dalla sua comparsa il dialogo interno assume un ruolo fondamentale nel dirigere le reazioni emotive del bambino. Per questo è molto importante iniziare precocemente a guidare il bambino ad apprendere un modo adeguato di parlare a se stesso. Innanzitutto è bene che l'adulto diventi maggiormente consapevole del proprio modo di interagire e di comunicare in presenza del bambino. Molti modi di pensare sono assimilati dal bambino ascoltando ciò che dicono gli adulti

attorno a lui. Lavorando con i bambini è importante tenere presente che essi dovrebbero essere sufficientemente ricettivi e motivati per poter mettere in pratica determinate procedure. Non possono essere forzati a tentare, non funzionerebbe. Se il bambino riuscirà a rendersi conto che con certe tecniche potrà acquistare una maggiore forza mentale che lo porterà a stare meglio con se stesso e con gli altri, sarà più semplice ottenere la sua collaborazione.

Molte volte fornire esempi di affermazione razionali non è sufficiente se nella mente del bambino hanno già messo radice modalità negative di pensiero che continueranno ad avere il sopravvento. In questo caso diventa più efficace soffermarsi su queste modalità di pensiero e fornire un aiuto per correggerle. Durante la fase di osservazione del modo di pensare del bambino è probabile che si riscontrino diverse affermazioni negative che egli fa su se stesso, sugli altri o sulle situazioni spiacevoli. Il sistema migliore per iniziare ad affrontare i pensieri irrazionali è cercare di rendere il bambino consapevole dei loro effetti negativi. Quando il bambino dimostra di accettare l'idea che determinati pensieri influiscono negativamente sul suo modo di sentire e di comportarsi, si potrà procedere correggendo e trasformando tali pensieri. Correggere il proprio dialogo interno significa mettere in discussione il modo in cui si interpretano e si valutano determinati eventi. Queste correzioni sono riflessioni che mettono alla prova la veridicità di certi pensieri, diminuendo così la loro forza e rendendo possibile una loro trasformazione verso contenuti più logici e realistici.

È impossibile però riuscire sempre a evitare i comportamenti indesiderabili del bambino. Torna quindi particolarmente utile poter ricorrere a una strategia che consenta di mantenere un certo controllo anche nelle situazioni più difficili. Due psicologi americani Harriet H. e I.J. Barrish (1985), esperti in terapia razionale – emotiva, hanno elaborato una procedura per il controllo della collera genitoriale di cui verrà fornita una sintesi. Il primo passo consiste nel rendersi conto che quando un bambino si comporta in modo indesiderabile non è il suo comportamento la causa della nostra rabbia ma siamo noi stessi a crearci la rabbia per il modo in cui consideriamo il comportamento del bambino. Ciò significa che possiamo porci in una posizione di maggior controllo della nostra rabbia se impariamo a riconoscere gli atteggiamenti mentali che la scatenano. Il secondo passo consiste nell'imparare a ripetersi sistematicamente delle affermazioni razionali che ci aiutino a considerare in modo più realistico il comportamento del bambino. Si tratta comunque di riconoscere i segnali fisici e mentali della rabbia. Se riusciamo a effettuare questo stacco momentaneo dalla situazione, potrà risultare più facile mettersi a pensare razionalmente.

Conclusioni personali

Il testo in questione sottolinea, all'interno del processo educativo dei bambini, l'elemento emozionale perchè fornisce un rilevante supporto alla crescita dell'individuo. L'assunto di base dell'educazione razionale emotiva, si fonda sulla considerazione che i meccanismi psichici alla base delle reazioni emotive sono rappresentati da modalità di pensiero. Questa teoria descritta da Di Pietro si rifà alla "*Terapia razionale emotiva*" formulata negli anni '50 da Albert Ellis. Quest'ultimo, attraverso i propri studi, notò che alcuni pazienti erano soggetti a un miglioramento del proprio comportamento attraverso un diverso modo di pensare se stessi e gli altri.

Il principio alla base di questa teoria è quello secondo il quale le emozioni dipendono dal modo in cui interpretiamo ciò che ci succede, e non da quello che ci succede. Alla luce di questo assunto, la finalità primaria del percorso educativo oggetto di analisi, è quello di promuovere attività di apprendimento attraverso le quali al discente sia fornita l'opportunità di rendersi conto sia dei propri stati emotivi sia dei meccanismi cognitivi che influenzano il suo comportamento, per poi riuscire ad attuare tali conoscenze al fine superare le difficoltà nella vita di tutti i giorni. Non è infatti possibile eliminare le emozioni, ma è però possibile trasformarle in senso costruttivo e benefico, aumentando ad esempio la tolleranza alla frustrazione oppure sviluppando abilità di autocontrollo.

Il testo in questione ha, per questo, una natura metodologica, essendo stato prodotto per bambini che vanno dagli otto ai dieci anni, e destinato agli insegnanti.

L'insegnante infatti, dovrà cercare di costruire una relazione con il bambino, svolgendo un ruolo di modello di riferimento per quest'ultimo. Per questo riveste primaria importanza l'attenzione nei riguardi dell'educazione affettiva del bambino. Tale processo formativo è stato descritto nel attraverso l'enunciazione di quattro passaggi chiave: 1) individuazione delle reazioni emotive inadeguate; 2) individuazione dei modi di pensare abituali; 3) trasformazione dei pensieri irrazionali; 4) prassi dei nuovi modi di pensare più idonei e conseguente sperimentazione delle reazioni emotive e comportamentali connesse.

L'educazione razionale emotiva è di vitale importanza perchè permette un intervento tempestivo nei riguardi di quei disagi interiori tipici delle fasi di sviluppo e che, se posti sotto controllo, non rischieranno di diventare disturbi comportamentali nel periodo adolescenziale e gravi problemi psicologici una volta adulti.