
TERAPIA RAZIONALE EMOTIVA COMPORTAMENTALE (REBT) IN ETÀ EVOLUTIVA

Dott.ssa Lucia Candria
Psicologa Psicoterapeuta, Supervisore REBT

Milano, 14 aprile 2025



REBT

L'educazione emotivo-affettiva, avviando l'individuo ad avere una positiva e realistica immagine di sé e facilitando l'instaurarsi di gratificanti rapporti con gli altri, costituisce un efficace mezzo di formazione di individui psichicamente sani e, conseguentemente, diventa strumento di prevenzione della malattia mentale e della devianza.

(D. Francescato)



LE BASI TEORICHE DELLA REBT

Ciò che proviamo riflette principalmente ciò che pensiamo.

Non sono le persone o le cose a turbarci.
Piuttosto, siamo turbati dalla nostra convinzione
che possano turbarci.

Convinciti che preoccuparti degli eventi della vita
peggiora solo la situazione.

Se le emozioni umane derivano principalmente
dal pensiero, allora possiamo controllare ciò che
proviamo cambiando il nostro modo di pensare,
cambiando cioè le frasi interiorizzate, le cose
che ci diciamo, che sono in buona parte
responsabili delle nostre emozioni.



PRINCIPI BASE DELLA REBT

- L'individuo reagisce principalmente alla rappresentazione cognitiva degli eventi oltre che agli eventi in sé.
- Emozioni disfunzionali sono influenzate da modalità di pensiero irrazionale.
- E' possibile identificare e codificare le principali modalità di pensiero irrazionale.
- Per superare emozioni e comportamenti disfunzionali è possibile ricorrere a modalità di pensiero razionali.
- I metodi cognitivi vanno costruttivamente integrati con metodi comportamentali.

Principi della REBT in età evolutiva

- **Identificazione dei pensieri irrazionali:** I bambini e gli adolescenti sono aiutati a riconoscere le convinzioni disfunzionali, come pensieri di impotenza, perfezionismo, o preoccupazioni esagerate riguardo al giudizio degli altri.
- **Sfidare i pensieri disfunzionali:** Terapeuta e paziente cooperano per mettere in discussione la validità di queste convinzioni e sostituirle con pensieri più razionali e funzionali, attraverso un metodo strutturato di messa in discussione dei pensieri.
- **Tecniche cognitive e comportamentali:** La REBT in età evolutiva utilizza tecniche come il "dialogo socratico", interventi psicoeducativi, il role-playing, la ristrutturazione cognitiva, la definizione degli scopi e l'esposizione, per insegnare a modificare le risposte emotive e comportamentali disfunzionali.

Vantaggi della REBT in età evolutiva

- **Autocontrollo e autoregolazione emotiva:** Aiuta i giovani a gestire emozioni come rabbia, ansia e tristezza, migliorando la capacità di affrontare le difficoltà quotidiane.
- **Sviluppo di competenze sociali:** La REBT favorisce la crescita nelle relazioni interpersonali, aiutando a superare la timidezza, la difficoltà di comunicazione o l'isolamento sociale.
- **Miglioramento del rendimento scolastico e comportamentale:** Riducendo ansia, frustrazione e paura del fallimento, i bambini imparano a concentrarsi meglio e ad affrontare le difficoltà scolastiche con maggiore serenità.
- **Adattabilità e resilienza:** L'approccio aiuta i bambini a diventare più flessibili nelle loro risposte emotive, migliorando la loro capacità di adattarsi ai cambiamenti e alle sfide della vita.
- **Stimolare** il minore verso una sana crescita in cui aspetti cognitivi, emotivi, sociali e morali siano sviluppati armonicamente.

Applicazioni pratiche

- **Disturbi emotivi:** La REBT è efficace nel trattamento di disturbi come ansia, depressione, fobie, comportamenti oppositivi e problematiche legate al controllo degli impulsi.
- **Gestione dei conflitti familiari:** La REBT può essere utilizzata in famiglia per affrontare dinamiche problematiche tra genitori e figli, migliorando la comunicazione e la cooperazione reciproca.
- **Parent training:** In aggiunta alla terapia individuale, la REBT può includere interventi per i genitori, per aiutarli a comprendere e supportare meglio i cambiamenti emotivi e comportamentali nei loro figli.



OBIETTIVI TERAPIA

Riconoscere le proprie emozioni e le emozioni dell'altro

Imparare a gestire le proprie emozioni in un contesto relazionale

Riconoscere e modificare i pensieri disfunzionali per migliorare la capacità di autoregolazione

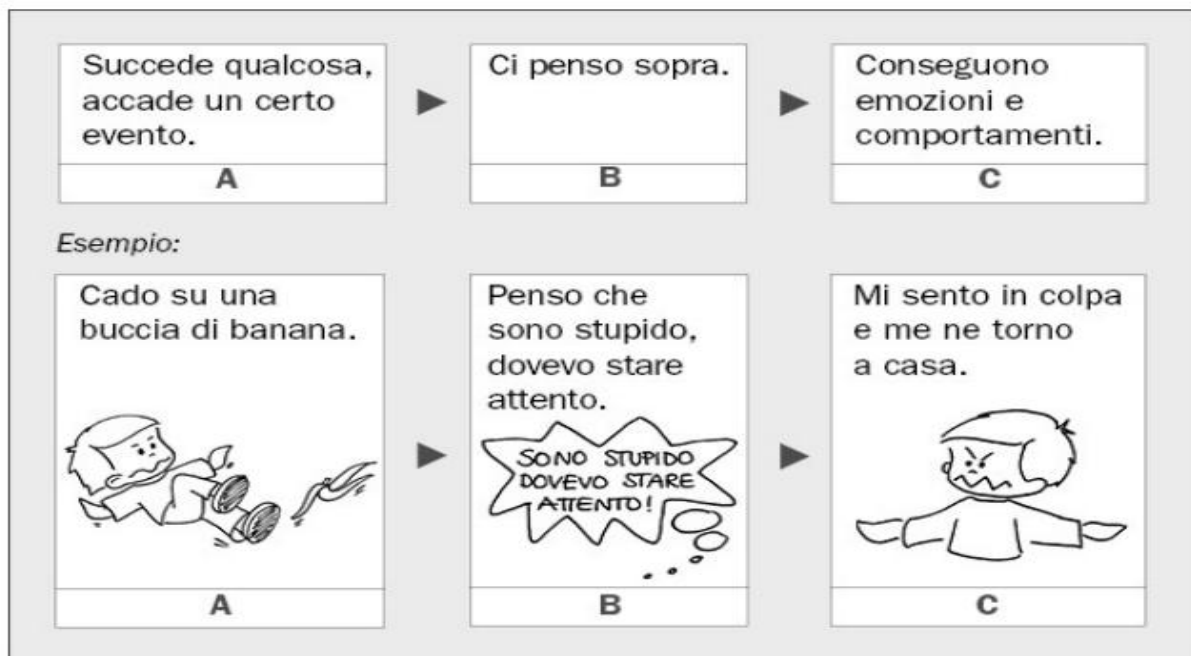
Scoprire nuovi contesti emozionali

Apprendere dagli altri mediante il confronto e l'identificazione

Gestire e migliorare le relazioni

Sviluppare maggiore consapevolezza emotiva e gestire le emozioni per orientare gli obiettivi

IL MODELLO ABC



Nello schema si possono distinguere tre momenti, quali:

- A. la situazione, l'evento che inizia la sequenza;
- B. i pensieri, le idee, i processi cognitivi dell'individuo;
- C. le conseguenze in termini di emozioni, comportamenti e reazioni fisiologiche.

Secondo questo modello non è A (l'evento) a causare direttamente C (l'emozione), ma piuttosto è l'elemento B (i pensieri) che determina il tipo di reazione emotiva e comportamentale.

Riprendendo l'episodio del budino sopra descritto, possiamo utilizzare il modello ABC per capire meglio la dinamica delle emozioni a esso collegate:

A = Constatate che vostro figlio ha rovesciato il recipiente col budino sul pavimento.

B = Pensieri sull'accaduto: «Non doveva farmi anche questo», «Ha combinato un disastro, non sopporto di dover pulire tutto quanto», «Non fa che combinare guai, non ne posso più», «Adesso lo concio per le feste, così imparerà a stare più attento».

C = Vi sentite furibondi e vi sfogate sul fondoschiena di vostro figlio.

Malgrado questa sia una reazione umanamente comprensibile dal punto di vista di un genitore, non è la più costruttiva. Sarebbe stato possibile reagire altrimenti, ricorrendo a un diverso modo di considerare la situazione. Ad esempio: «Ha combinato un bel guaio, la cosa mi dà molto fastidio, ma è un bambino ed è normale che ogni tanto combini guai. Arrabbiarmi non mi aiuterà a cambiare le cose. Tutto sommato vuol dire che apprezza il mio budino».

Siamo d'accordo che non è per niente facile mantenersi razionali in certe circostanze, ma con un allenamento regolare e una pratica costante si può imparare a essere meno in balia delle proprie emozioni. Questo non significa diventare freddi e distaccati, ma piuttosto vivere in modo intenso le proprie esperienze apprezzando gli stati d'animo piacevoli quali gioia, amore, affetto, e riducendo l'intensità e la durata di emozioni spiacevoli quali collera, depressione, ansia.

A- EVENTO ATTIVANTE

- Situazione esterna o interna (ricordi/fantasticherie) in cui una persona può trovarsi coinvolta
- Es. Essere esclusi dal gruppo

B – SISTEMA DI CONVINZIONI

- E' l'insieme dei processi cognitivi che sotto forma di pensieri, considerazioni commenti interiori compaiono nella mente dell'individuo rispetto all'evento attivante.
- Si considerano contenuti a carattere doveristico e valutativo

C- CONSEGUENZE

- Stati emotivi e reazioni comportamentali che derivano dalla valutazione (B)

iB – Irrational Beliefs

- Convinzioni inadeguate, illogiche, irragionevoli, irrealistiche che conducono a stati emotivi negativi eccessivamente intensi e prolungati.
- Pensieri esagerati e assolutistici che non aiutano a raggiungere i propri scopi.

rB – Rational Beliefs

- Convinzioni realistiche, logiche che portano ad emozioni e comportamenti adeguati e ad affrontare in modo efficace la realtà.
- Pensiero flessibile e non assolutistico, congruente con la realtà, che facilita il conseguimento del benessere e dei propri obiettivi.

D-Disputing

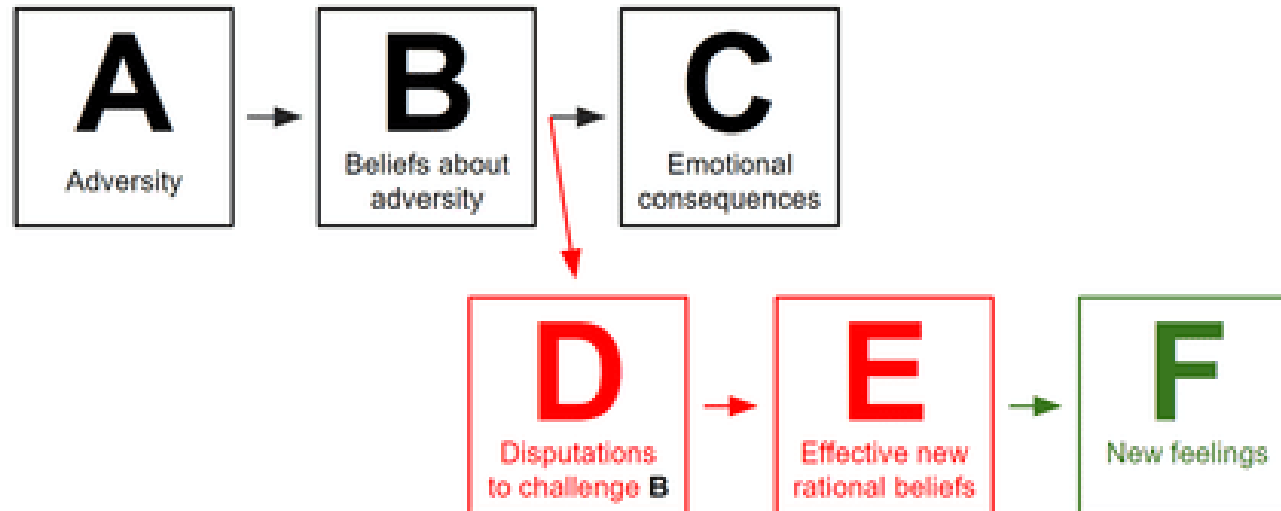
- Processo con cui si cerca di mettere in discussione i contenuti di pensiero irrazionali al fine di prenderne le distanze ed evitare che possano influenzare le proprie emozioni e i propri comportamenti.

E- Alternative razionali

- Nuove convinzioni e nuovi modi di pensare razionali e logici
- Il nuovo pensiero razionale deve essere logicamente collegato al precedente pensiero disfunzionale.

F – New Feelings

- Nuove emozioni più adattive
- Comportamenti maggiormente efficaci che orientano energie e risorse verso il raggiungimento di scopi proattivi, non ostacolati da un'eccessiva reattività emotiva.



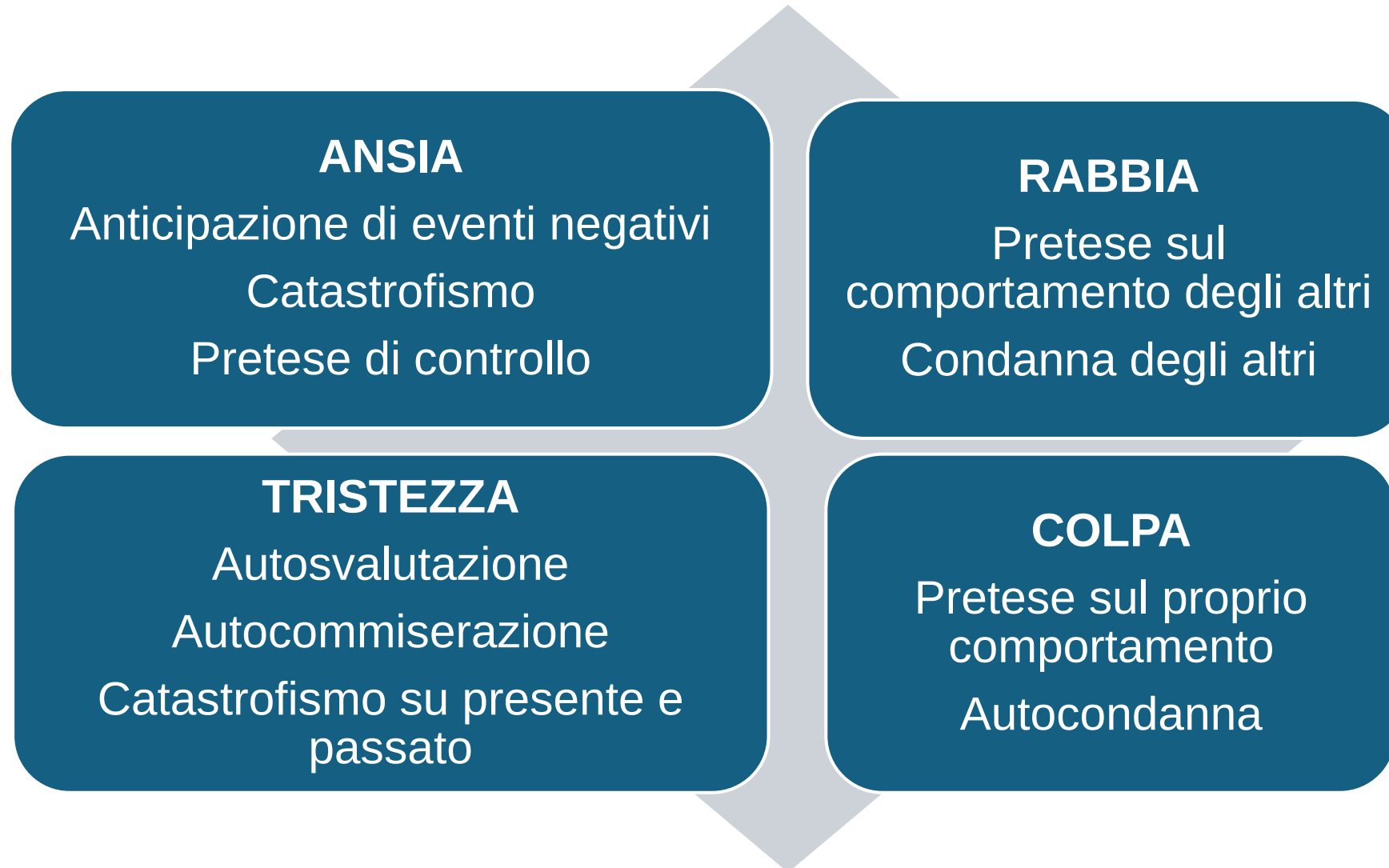
Con i bambini è
molto utile fornire
PROMEMORIA

LE EMOZIONI



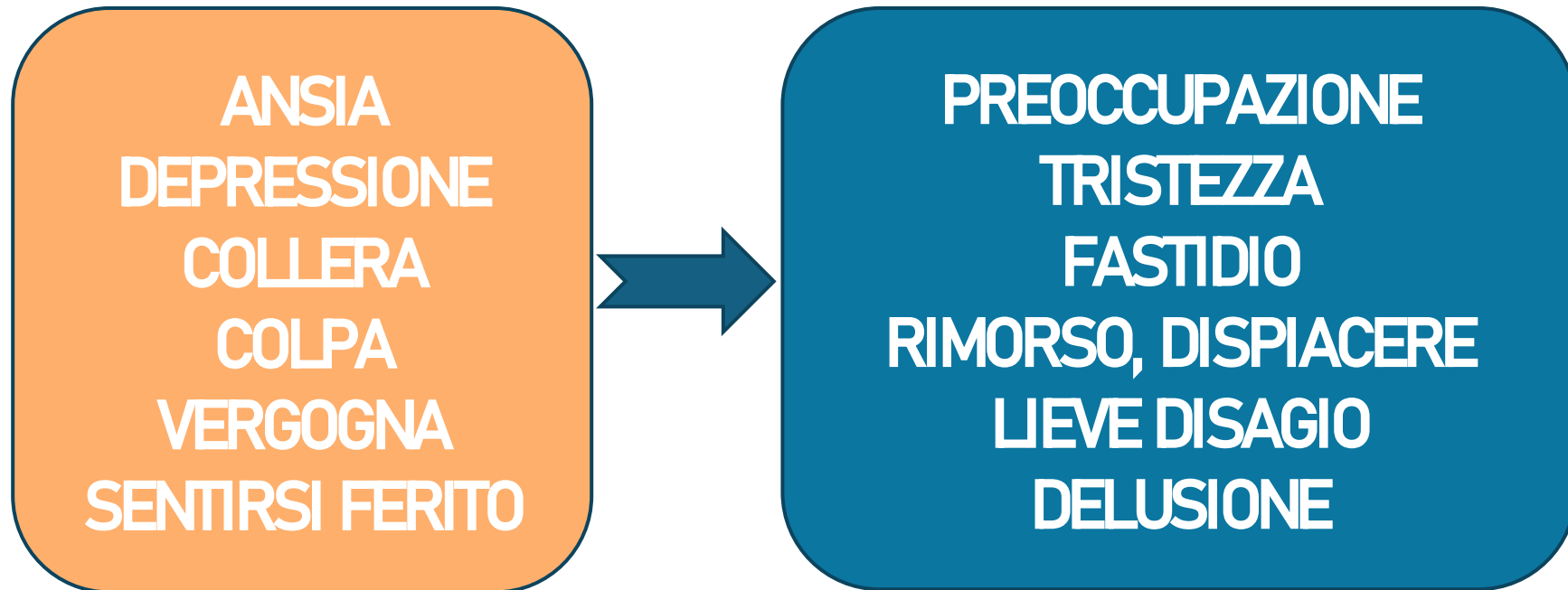
- La REBT considera il pensiero, le emozioni e il comportamento aspetti dell'esperienza umana strettamente interconnessi.
- Le EMOZIONI possono essere scatenate da eventi esterni o dalle condizioni fisiche dell'individuo, ma il loro perdurare o intensificarsi è, nella maggior parte dei casi, influenzato dai pensieri

PENSIERI E ATTIVAZIONE EMOTIVA



EMOZIONI DISFUNZIONALI (NOCIVE) VS EMOZIONI FUNZIONALI (SANE)

La differenza è QUALITATIVA e adattiva



Scopo generale della REBT è rendere le emozioni e i comportamenti più funzionali

I PENSIERI IRRAZIONALI

Pensieri che creano problemi

Pensiero ASSOLUTISTICO

Modalità di pensiero che solitamente si esprime con termini quali “*Devo assolutamente*”, “*Bisogna sempre*”... Comprende sia la tendenza a doverizzare che a pensare in termini di bisogni assoluti

Pensiero CATASTROFICO

Consiste nell'esagerare oltremodo l'aspetto spiacevole o doloroso di certi eventi:
“E una cosa tremenda non riuscire a farsi ascoltare dai propri figli”
“E terribile avere a che fare con un bambino così irrequieto”
“E orribile essere criticati”

INTOLLERANZA o INSOPPORTABILITA'

Denotano bassa tolleranza nei confronti delle frustrazioni. Consistono nel ritenere che certi eventi, obiettivamente spiacevoli, non possano essere sopportati:
“Non posso sopportare tutta questa confusione”
“Non posso tollerare di essere trattato in modo così arrogante”

SVALUTAZIONE GLOBALE DEL SE' E DEGLI ALTRI

Consiste nel ritenere che, poiché non si è riusciti bene in qualcosa, si è un fallimento totale. Se rivolta agli altri, si ritiene che, per uno o più aspetti del comportamento negativi, l'intera persona sia negativa:
-“Sono così stupido e incompetente”, “Sono un disastro”
“La vicina è una vera carogna”

Attaccare e trasformare i pensieri irrazionali

- Riconoscere l'irrazionalità dei pensieri
- Mettere in dubbio la loro veridicità
- Sostituirli con pensieri più funzionali



- Cosa c'è di vero in quello che penso, quali fatti potrei avere ignorato?
- Cosa c'è di non vero? C'è in me un atteggiamento assolutistico? («devo», «devi», «bisogna per forza») o catastrofizzante («è terribile»)?
- C'è qualche esagerazione nel mio modo di pensare?
- Pensare che questa persona debba (o non debba) assolutamente comportarsi in un certo modo mi aiuta a migliorare il nostro rapporto o a sentirmi meglio?
- Questo modo di pensare mi aiuta a stare meglio?
- Pensare che certe cose sono insopportabili, mi aiuta a superare meglio le difficoltà?
- Questi pensieri mi sono utili per riuscire a ottenere quello che vorrei?
- Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere in questa situazione? Quanto è probabile che si verifichi davvero? Sarebbe proprio terribile o insopportabile se ciò si verificasse?
- Quale potrebbe essere un altro modo di considerare questa situazione?

Struttura di ogni incontro

1. Apertura e presentazione dell'argomento
 2. Intervento psicoeducazione
 3. Esercitazione
 4. Chiusura e restituzione
 5. Assegnazione Homework
-

AREE DI INTERVENTO



- Consapevolezza emotiva (conosciamo le emozioni)
- Pensieri ed emozioni
- Strumenti per gestire le emozioni
- Abilità interpersonali

CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA

Conosciamo le emozioni

- Le ricerche evidence based basate sulla REBT e sull'educazione razionale emotiva evidenziano che favorire la conoscenza delle emozioni, consente di porre le basi per acquisire capacità per gestirle attraverso la ristrutturazione cognitiva e tecniche comportamentali.
- Conoscere e comprendere le emozioni è necessario per essere consapevoli del rapporto tra mente ed emozioni

1. Consapevolezza delle emozioni
2. Le emozioni: Gioia
3. Le emozioni: Tristezza
4. Le emozioni: Ansia-paura
5. Le emozioni: Rabbia
6. Sentire il proprio corpo
7. Comunicare i sentimenti
8. Il dialogo interno

1. Consapevolezza delle emozioni

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 cambiano in continuazione durante una giornata.

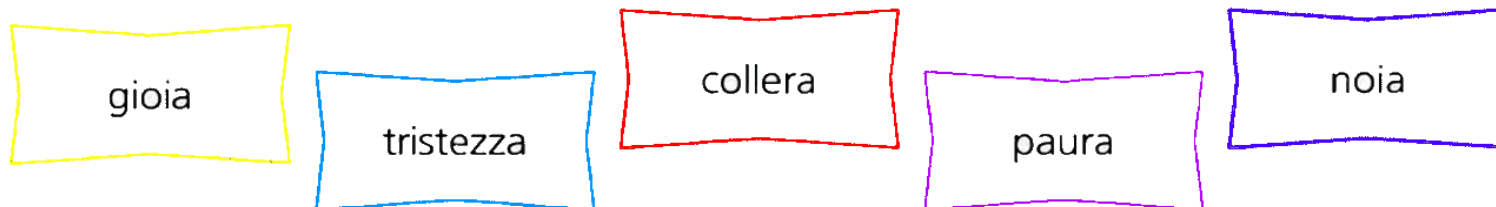
A volte capita di avere anche due o più emozioni allo stesso tempo.

Possiamo imparare a essere amici delle nostre emozioni.

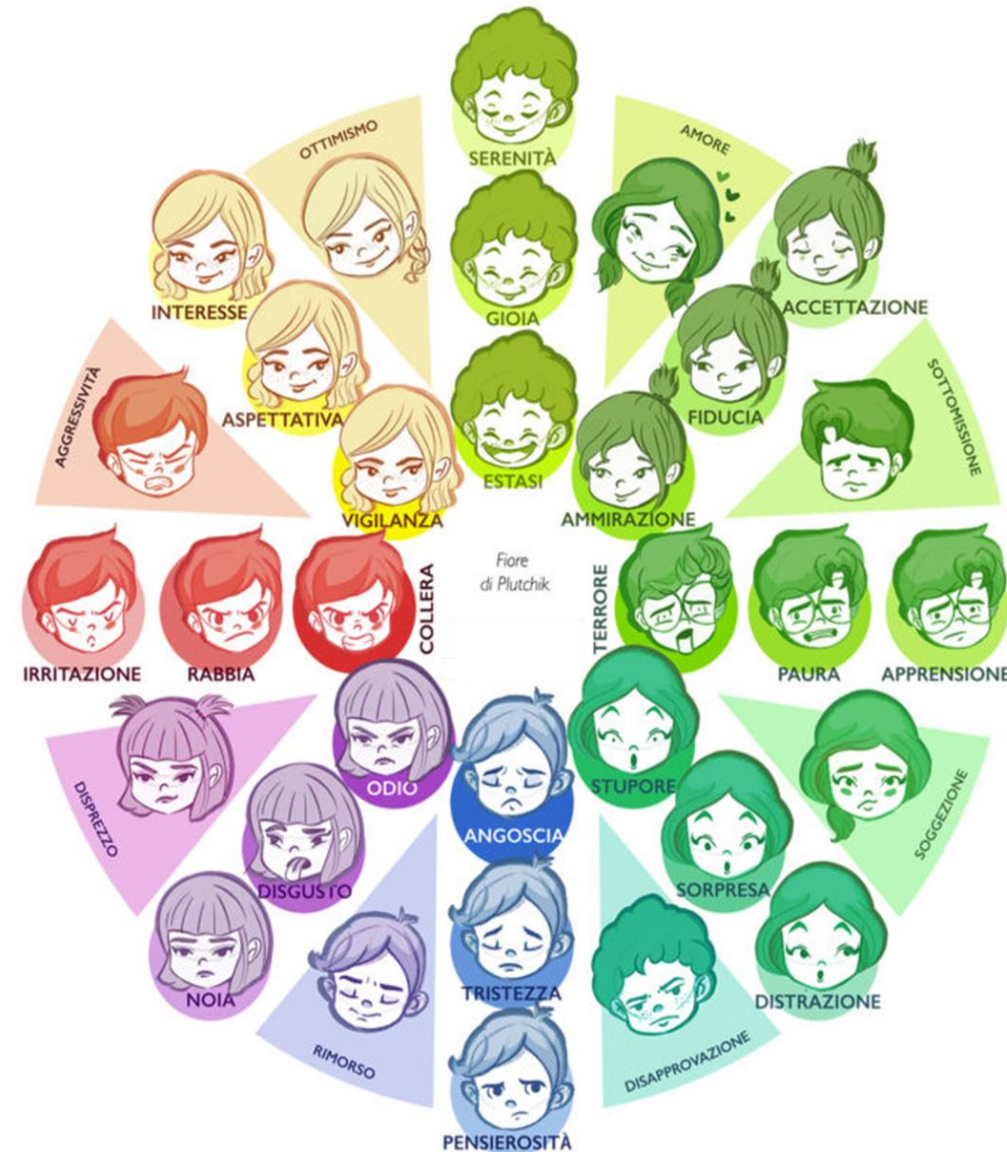
Le emozioni che proviamo ci consentono infatti di conoscere:

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

Prova a prestare attenzione alle tue emozioni e a riconoscere quando provi:



Conosci altre emozioni?



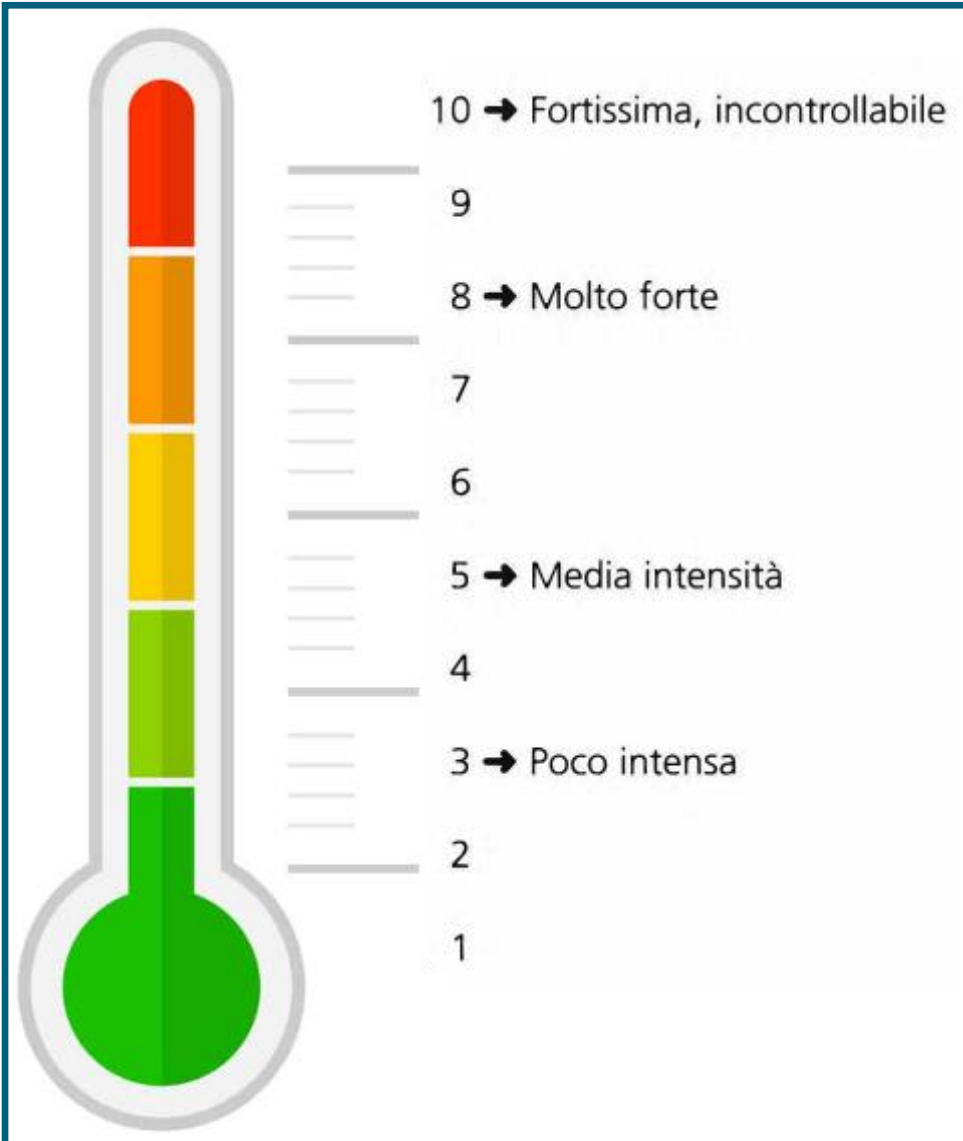
1. Consapevolezza delle emozioni



- Ascolta le tue emozioni. Esse guidano il tuo comportamento. Ti fanno piangere se ti senti triste, ti fanno sorridere se ti senti contento, ti fanno gridare se ti senti furioso, ti fanno saltare se ti senti felice.
- Quando proviamo a lungo un'emozione nei confronti di qualcuno o di qualcosa, diciamo che proviamo un sentimento.
- Tutti proviamo emozioni e sentimenti, anche se a volte alcuni si nascondono. Se qualcuno a cui vuoi bene è gravemente ammalato, se in famiglia succede qualcosa di brutto, se un tuo amico si è trasferito in un'altra città, è normale sentirsi tristi.
- Le emozioni sono tante e ogni emozione ha il suo nome. Più emozioni sai nominare più sarai in grado di capire te stesso e gli altri. Le parole che descrivono emozioni e sentimenti sono molto utili. Ti aiutano a esprimere cosa sta accadendo dentro di te.
- A volte è difficile trovare le parole per esprimere quello che proviamo perché non siamo abituati a utilizzare termini diversi per descrivere i nostri stati d'animo. Ma per capire le nostre emozioni e per comunicarle agli altri, è necessario saper dare un nome a ciò che sentiamo dentro di noi.

Il termometro delle emozioni

Quanto sono intense le tue emozioni?



- A volte proviamo una certa emozione in modo molto lieve, altre volte invece l'emozione si manifesta a un livello così intenso da non riuscire proprio a controllarla, anzi possiamo dire che in questi casi è l'emozione a controllarci, e noi siamo completamente sconvolti dal nostro stato d'animo.
- Puoi imparare a misurare l'intensità con cui provi una certa emozione utilizzando un termometro simile a quello che si utilizza per misurare la temperatura. I numeri indicano quanto intensa è l'emozione.
- In questi ultimi giorni ti è capitato di provare qualche emozione in modo piuttosto intenso? Di quale emozione si trattava? A che livello di intensità l'hai provata - prendendo come riferimento questo termometro - da 1 a 10?

Esempio di promemoria



PER RIUSCIRE A CAMBIARE QUELLO CHE NON VA, DOBBIAMO CERCARE DI NON ESSERE SOPRAFFATTI (CIOE' DI NON LASCIARCI VINCERE) DALLE NOSTRE EMOZIONI.

SI TRATTA DI TROVARE UNA VIA DI MEZZO TRA IL SOFFOCARE LE PROPRIE EMOZIONI E IL FARSI DOMINARE DA ESSE.

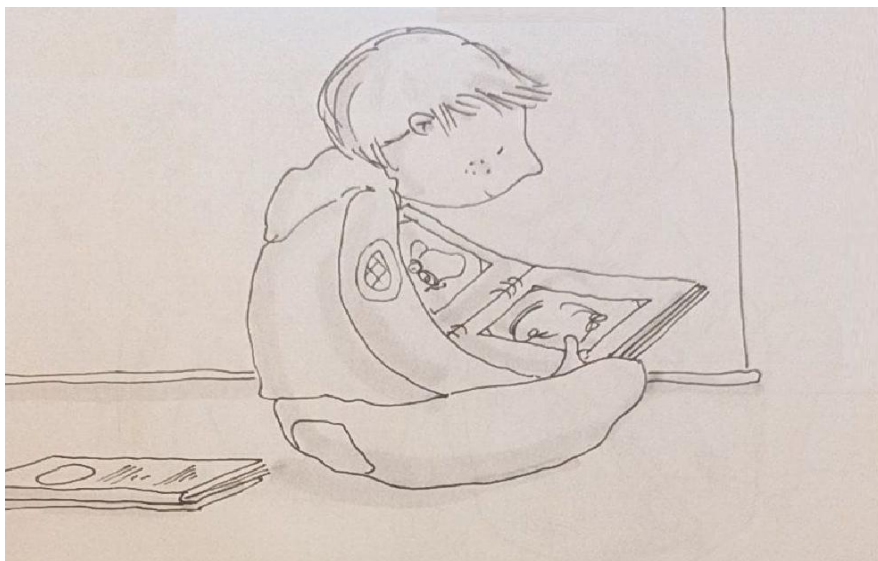
2. Le emozioni: Oggi mi sento

Guida ad acquisire consapevolezza e competenza emotiva sulle emozioni principali

- Che cos'è la FELICITA'?
- Quando sono felice? Cosa mi rende felice?
- Come posso rappresentare la felicità con un disegno?
- Che faccia ha la felicità?
- Il corpo e la felicità (come riconosco nel corpo la felicità)?
- La voce e le parole della felicità
- Esprimere o non esprimere (regolare) la felicità



Condizione di appagamento nei confronti della vita. Stato di benessere che deriva da eventi positivi vissuti nel corso del tempo e dal raggiungimento di scopi e obiettivi.



Mauro sta sfogliando l'album di fotografie delle vacanze. Ad un certo punto vede una foto molto bella in cui ci sono lui e il suo amico Andrea, che non ha più visto perché abita molto lontano. Il pensiero che non può giocare con lui ogni volta che vuole, lo rende molto triste.

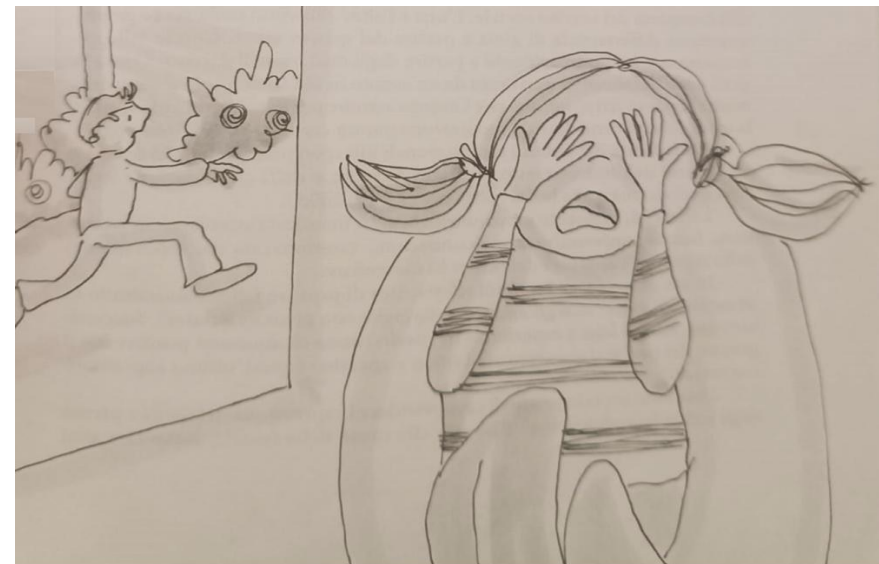


Antonella è in vacanza al mare. Pensa alla sua amica del cuore che le manca tanto. Ha voglia di rivederla e giocare con lei, ma deve aspettare ancora molti giorni.





Laura va al cinema con le amiche. Durante il film vede una scena in cui compare un lupo che rincorre un bambino. Laura non prova molta paura, mentre le sue amiche sono spaventatissime, urlano e si chiudono gli occhi. Laura si mette ad urlare come loro, mostrando più paura di quella che prova realmente.



Fabio è stato invitato a casa di un suo amico per giocare insieme. Quando arriva scopre che il suo amico ha due enormi cani che iniziano ad abbagliare e a corrergli incontro. Fabio ha sempre avuto paura dei cani, ma vuole mostrarsi coraggioso agli occhi del suo amico. Si lascia leccare senza dire nulla, ma dentro prova una terribile paura.





TUTTI CI ARRABBIAMO, LA RABBIA
FA PARTE DELLA VITA E CI
COMUNICA CHE ABBIAMO A CHE
FARE CON UN COMPORTAMENTO
MOLTO SGRADIVOLE DI
QUALCUNO.

E' IMPORTANTE FARE ATTENZIONE
A COME CI COMPORTIAMO
QUANDO SIAMO ARRABBIATI.

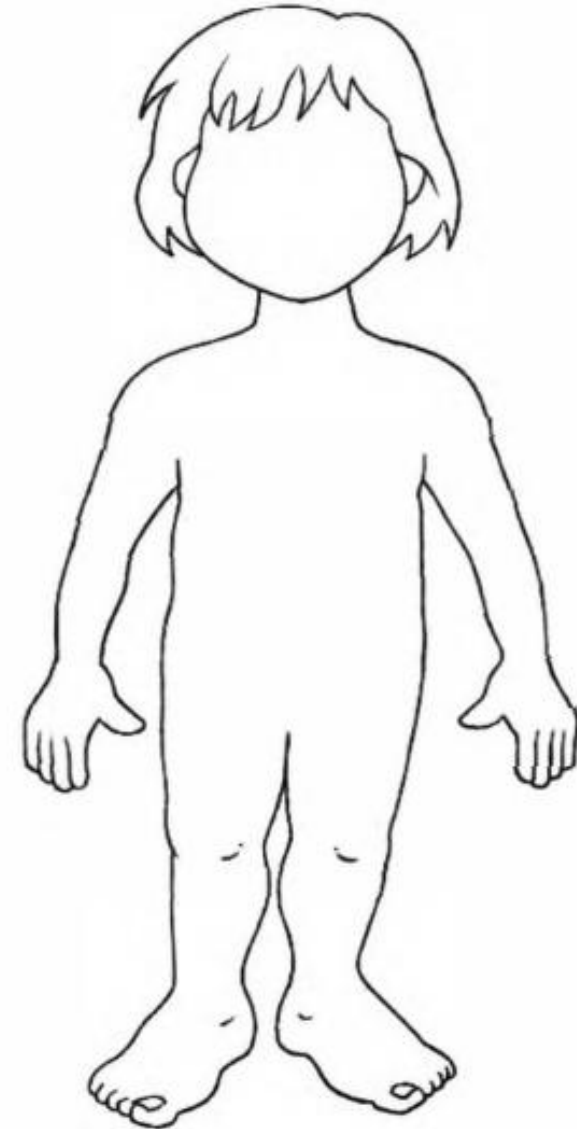
6. Sentire il proprio corpo

Come sentiamo le emozioni nel nostro corpo

Il tuo corpo ti parla in continuazione: impara ad ascoltarlo!

Osserva il tuo corpo in questo momento:

- Stai respirando profondamente?
- La tua schiena è ricurva?
- Il tuo stomaco è irrigidito?
- Le tue gambe sono allungate?
- Le tue mani sono chiuse a pugno?
- Il tuo collo è rilassato?
- Le tue mascelle sono irrigidite?
- Ti senti la testa pesante?
- Le tue spalle sono tese?
- Ti stai rosicchiando le unghie?
- Stai tamburellando con i piedi?
- Ti stai mordicchiando le labbra?



6. Sentire il proprio corpo

Il gioco del lasciarsi andare

Procurati una stuoia o un tappeto da ginnastica, poi trova qualcuno che possa leggerti le seguenti istruzioni.

Andrebbero lette lentamente, con una pausa dopo ogni frase.



SDRAIATI CON LE BRACCIA LUNGO I FIANCHI E CHIUDI GLI OCCHI.



CERCA DI SENTIRE IL TUO CORPO A CONTATTO CON IL PAVIMENTO.



FAI UN RESPIRO PROFONDO MANDANDO L'ARIA NELLA PANCIA.



ESPIRA LENTAMENTE.



RIMANI ANCORA UN PO' SDRAIATO RESPIRANDO
PROFONDAMENTE E LENTAMENTE.



ADESSO APRI GLI OCCHI E ALZATI LENTAMENTE.

Cerca di tenerti spesso in contatto con le sensazioni del corpo.

Se presti attenzione ai messaggi del corpo, ti renderai subito conto quando le cose non vanno per il verso giusto e quando invece tutto va nel modo migliore.

Potrai usare l'energia del tuo corpo per aiutarti a cambiare alcune cose che vorresti fossero diverse e per apprezzare di più tutto ciò che c'è di bello attorno a te.

7. Comunicare i sentimenti

- Comunicare i sentimenti significa dire ciò che si sente o si pensa senza ferire o turbare gli altri.
- Dire a qualcuno “Mi sento arrabbiato”, senza accusarlo e senza offenderlo, non lo farà stare particolarmente male. Se un 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...”
- Quando parli dei tuoi sentimenti, nessuno è obbligato a dire o a fare niente se non vuole. Così, se un tuo amico arriva in ritardo e tu gli dici “Mi sento proprio irritato, ti ho aspettato per più di mezz'ora!”, questo ti farà sentire un po' meglio. Il tuo amico verrà a sapere che il suo ritardo ti ha infastidito, ma tu non l'hai offeso, non gli hai detto che è uno stupido perché ti ha fatto aspettare. Se comunichi i tuoi sentimenti, non costringi nessuno a sentirsi in colpa o a rimanerci male: stai solo parlando di come ti senti e di quello che è successo a te.

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?



7. Comunicare i sentimenti

Le proprie emozioni si possono comunicare anche attraverso il corpo. E' utile riconoscere come si sentono gli altri osservando la posizione del loro corpo



A tutti capita di sentirsi in modo diverso in varie situazioni e in luoghi differenti. Cosa provi nelle situazioni indicate? Utilizza solo le emozioni che ti capita di avere. Puoi collegare anche più di un'emozione alla medesima situazione.

Contento

Con i miei amici

Da solo in casa

Arrabbiato

Invidioso

A scuola

In famiglia

Tranquillo

Ansioso

Di notte in camera mia

Con i compagni di scuola

Triste

Geloso

Lontano dai miei genitori

Quando pratico uno sporto

Spaventato

Annoiato

Quando sbaglio qualcosa a scuola

Con mio fratello o con mia sorella

Imbarazzato

8. Il dialogo interno

- Meccanismo attraverso cui si elabora una propria visione degli eventi commentando internamente ogni esperienza personali.
- Spesso è inconsapevole e orienta reazioni emotive e comportamenti.
- Durante tutta la giornata, dentro la tua testa, parli in continuazione a te stesso, anche se molte volte non te ne accorgi. Parli a te stesso:
 - per commentare quello che ti sta succedendo
 - per ricordare qualcosa che ti è successo in passato
 - per immaginare qualcosa che potrebbe succederti in futuro.

Questo è il tuo dialogo interiore.



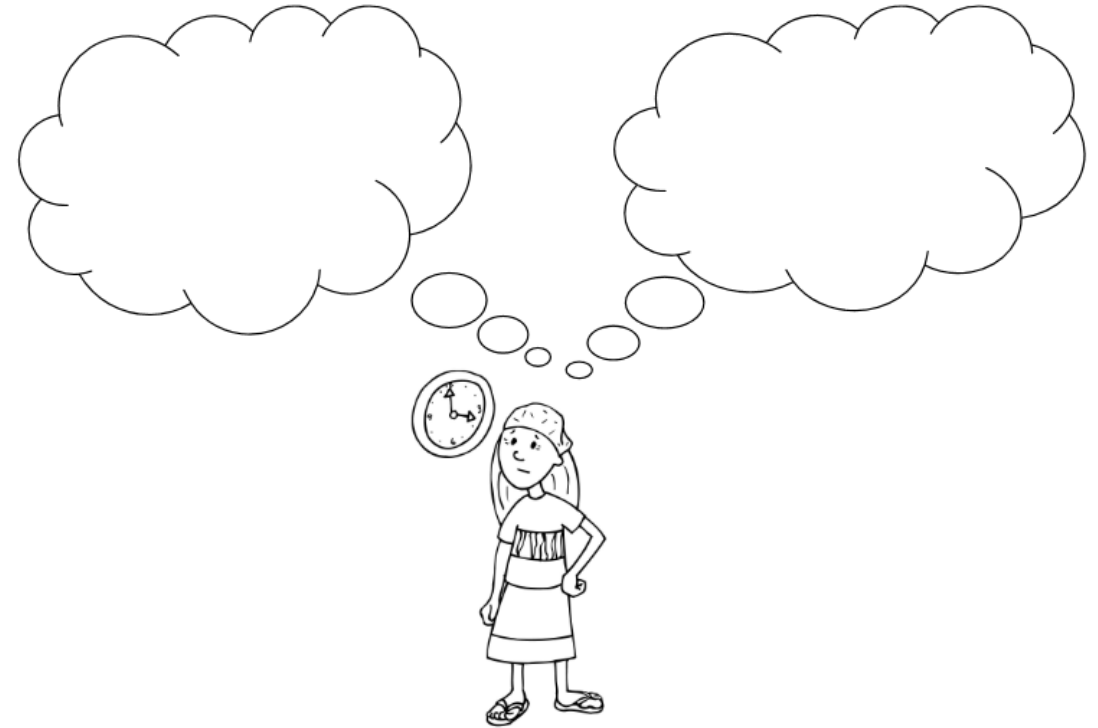
- Molti contenuti mentali sono un'elaborazione di ciò che arriva dai sensi e dall'esperienza.
- Molte delle nostre convinzioni sono esatte: se riteniamo che lasciando cadere un bicchiere di cristallo questo si frantumerà al suolo è facilmente dimostrabile; ma non tutti i nostri pensieri sono così veritieri.
- La nostra mente è molto abile nel convertire l'informazione sensoriale in una nuova convinzione, questo avviene spesso in base all'esperienza soggettiva, che non è sufficiente a garantire la veridicità di un convincimento. Per questo molte delle nostre idee possono essere false.

8. Il dialogo interno

 Situazione 1: vedi un grosso cane per strada.



 Situazione 2: la mamma è in ritardo.



IL DIALOGO INTERIORE CI AIUTA A GESTIRE
ADEGUATAMENTE LE VARIE SITUAZIONI CON
CUI ABBIAMO A CHE FARE OGNI GIORNO.

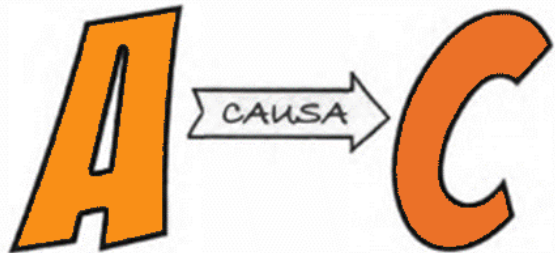
PENSIERI ED EMOZIONI

*Il mondo delle emozioni
è tutto all'interno della
nostra mente
(Budda)*

1. Il metodo ABC
2. I pensieri che creano problemi: i virus mentali
3. I pensieri che creano problemi: i virus mentali
4. Trasformare i pensieri negativi
5. Un salvagente emotivo
6. La giusta visione delle cose
7. Tollerare la frustrazione
8. Fare le proprie scelte

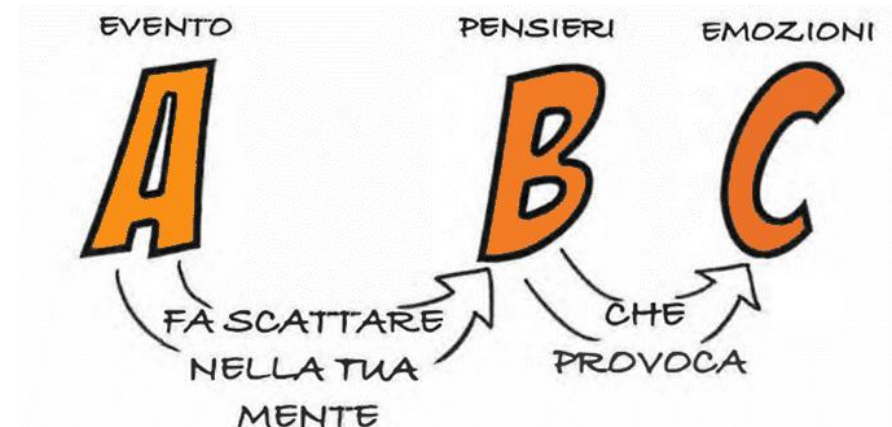
1. Il metodo ABC

- Quale potrebbe essere un metodo per cambiare il modo in cui ti senti quando ti succede qualcosa di spiacevole o di brutto?
- Supponi che a scuola durante la ricreazione un tuo compagno ti offenda chiamandoti con una brutta parola. Come ti sentiresti? Che cosa, secondo te, ti ha fatto arrabbiare?
- Il fatto di essere stato offeso dal tuo compagno è l'evento iniziale. Chiamiamo questo evento A dell'episodio. La tua rabbia è il modo in cui ti sei sentito ossia la tua emozione, è la C.
- Anche tu, come la maggior parte dei tuoi amici, crederai che sia stato l'evento a scatenare l'emozione



Quando ci accade qualcosa, noi pensiamo in un certo modo, ognuno di noi può avere pensieri diversi, i pensieri sono la B dell'episodio.

E' molto importante che impari a individuare quali sono i tuoi pensieri, perché sono proprio loro che fanno nascere in te la rabbia e le altre emozioni.



1. Il metodo ABC

- Sano soprattutto i pensieri e non quello che ti succede a farti sentire in un certo modo. Torniamo a considerare l'esempio del compagno che ti ha offeso dicendoti una brutta parola. Se in quella situazione, nella tua mente, ci fosse stato questo pensiero “Non mi piace come si sta comportando con me, è fastidioso essere insultati, ma non è la fine del mondo; se rimango calmo forse tra poco la smetterà”.

Se tu fossi riuscito
a pensare così, ti
saresti sentito:

- ☐ lo stesso molto arrabbiato
☐ meno arrabbiato

- Molto probabilmente avrai scelto la seconda risposta, cioè *meno arrabbiato*. Proviamo a conoscere meglio l'ABC, è più facile se cominciamo dal punto C (l'emozione).



1. Il metodo ABC

Adesso prova tu a costruire l'ABC di questo episodio:

Marta è rimasta da sola in casa mentre la mamma è andata a fare la spesa. A un certo punto sente una porta sbattere e Marta si mette a pensare: «Cosa sarà successo? Forse è entrato qualcuno in casa, forse sono dei ladri». Subito comincia a batterle forte il cuore per la paura.



il punto A (l'evento) di questo episodio è: _____

il punto B (il pensiero) è: _____

il punto C (l'emozione) è: _____

LA FAVOLA DELL'ORSETTO AU

C'era una volta un orsetto che si chiamava Au. Au era un orsetto un po' timido. A scuola aveva qualche difficoltà a fare amicizia con gli altri orsetti della sua classe. Un giorno però decise di farsi coraggio. Andò incontro all'orsetto che gli era più simpatico per conoscerlo meglio e giocare insieme. Ma mentre si dirigeva verso il compagno, Au non si accorse che per terra c'era una matita. Mettendoci sopra una zampa, scivolò e così fece cadere il banco di un altro orsetto. Questo guardò infuriato Au e gli disse: «Sei uno stupido!». Allora tutti gli altri orsetti della classe gridarono in coro: «Au è uno stupido! Au è uno stupido!».



La mattina seguente nonostante qualche capriccio il papà lo riaccompagnò a scuola

«Mi prenderanno in giro, sarà terribile!», pensava. Così, quando la maestra lo chiamò alla lavagna, Au tremava così tanto da non riuscire a scrivere con il gessetto l'esercizio che la maestra gli stava dettando. Allora tutti gli orsetti della classe risero e cominciarono a dire in coro: «Au è uno stupido! Au è uno stupido!». La maestra esortò la classe a fare silenzio, poi prese Au da parte e gli disse: «cosa ti succede?». «Sono veramente uno stupido!», rispose l'orsetto piangendo, «gli altri orsetti mi vogliono come amico perché sono troppo stupido! Alla lavagna comincio tremare perché sono nervoso. Sono nervoso perché immagino che tutti pensino di me che sono stupido! Questo per me è terribile!».





«E tu che cosa pensi di te stesso?», chiese allora la maestra.

«Che sono stupido», rispose Au.

«Allora credi che quello che dicono gli altri orsetti sia sempre vero?», chiese ancora la maestra.

«Non lo so, penso di sì», rispose l'orsetto.

«E se ti dicessero che sei una gallina, faresti l'uovo? Se ti dicessero che sei un elefante, comincerebbe a crescerti la proboscide? E se ti dicessero che sei una mucca, cominceresti, come per magia, a muggire e a fare il latte?», domandò la maestra.

«No, rimarrei sempre me stesso, cioè un orsetto, ma mi sentirei comunque preso in giro e starei male», ribatté Au.

«Fare un'azione sbagliata», aggiunse poi la maestra, «non vuol dire essere tutto sbagliato, né essere tutto stupido. È comprensibile che tu ti senta dispiaciuto se vieni preso in giro. Ma non è terribile come credi. Puoi sopportarlo se pensi che quello che gli altri dicono non è la verità, e, tutto sommato, non è poi la fine del mondo!».

«Se mi dicono gallina, non faccio l'uovo e se mi dicono stupido, non sono stupido. Io sono sempre io, l'orsetto Au, qualsiasi cosa mi dicano», pensando così, Au era molto contento e sorrideva.

L'ABC della favola

Analizziamo la favola secondo lo schema ABC

- A. i compagni di classe hanno detto ad Au che è uno stupido (evento che inizia la sequenza);
- B. Au pensa di essere come dicono — stupido — e che glielo diranno di nuovo (pensiero sull'evento);
- C. pensando questo, Au è in ansia (conseguenza emotiva): sbaglia alla lavagna (conseguenza comportamentale), gli tremano le mani e gli batte forte il cuore (conseguenza fisiologica).

Le convinzioni (B) possono essere razionali e irrazionali.

Le convinzioni irrazionali sono illogiche, non realistiche, conducono a emozioni e a comportamenti inadeguati, e non aiutano ad affrontare la realtà.

Le convinzioni razionali sono invece realistiche, conducono a emozioni e comportamenti adeguati, e permettono di affrontare la realtà nel modo giusto.

Dobbiamo insegnare al bambino a ragionare sui pensieri irrazionali perché si domandi, con il nostro aiuto:

- È vero quello che penso, ci sono le prove? (nell'esempio di Au: se i miei compagni mi dicono stupido, significa che lo sono? se mi dicono che sono una gallina, faccio l'uovo?).
- Quello che penso, mi aiuta ad avere emozioni che mi facciano stare bene o il meglio possibile? (se continuo a pensare che sono stupido, come sto?).
- Quello che penso mi aiuta a realizzare quello che vorrei? (riesco a rispondere all'insegnante e a scrivere alla lavagna?).



1. Il metodo ABC

Quale insegnamento si ricava?

- Ciascuno (adulto o bambino) è responsabile delle proprie emozioni.
- La soluzione dei nostri problemi emotivi si trova proprio dentro la nostra testa. Spesso non possiamo cambiare subito le situazioni spiacevoli, ma possiamo imparare a sentirci meglio se cambiamo il nostro modo di pensare.



QUELLO CHE PENSI PUÒ FARTI SENTIRE BENE O FARTI STARE MALE, PUÒ FARTI SENTIRE SERENO, FELICE OPPURE TRISTE, SPAVENTATO, ARRABBIATO. IMPARA A RICONOSCERE I TUOI PENSIERI E SCEGLI QUELLI CHE TI AIUTANO A STARE MEGLIO.

2. Pensieri che creano problemi: i virus mentali



- Tutti ogni tanto abbiamo pensieri negativi, così come tutti ogni tanto prendiamo il raffreddore o l'influenza. I pensieri che ci fanno star male emotivamente sono come dei germi o virus che invadono la nostra mente facendo scatenare emozioni e comportamenti inadeguati.
- E' normale provare una certa irritazione se qualcuno ci fa un dispetto, ma non è utile diventare furiosi e aggredire l'altra persona.
- E' normale sentirsi un po' tristi se qualcosa va male a scuola, ma non è di aiuto sentirsi profondamente abbattuti o disperati.
- E' normale essere un po' preoccupati prima di un'interrogazione difficile o prima di una gara importante durante un torneo, ma non è utile sentirsi enormemente agitati o ansiosi.
- Se riusciamo a individuare e a eliminare i virus mentali saremo anche in grado di far durare meno le emozioni spiacevoli e intense quali la rabbia, l'ansia e la tristezza.

2. Pensieri che creano problemi: i virus mentali

Prova a completare queste frasi con la prima cosa che ti viene in mente.

→ I miei amici devono sempre _____

→ I miei insegnanti non devono _____

→ Io devo assolutamente _____

→ I miei genitori non devono mai _____



- Come ti sentiresti pensando veramente le cose che hai appena scritto?
- Per eliminare questo virus mentale puoi cercare di trasformare le pretese e le esigenze in preferenze, usando pensieri espressi in questi termini:
 - Mi piacerebbe che ...
 - Sarebbe bello se ...
 - E' meglio se ...
 - Vorrei ...

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

CONOSCI I TUOI PENSIERI

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

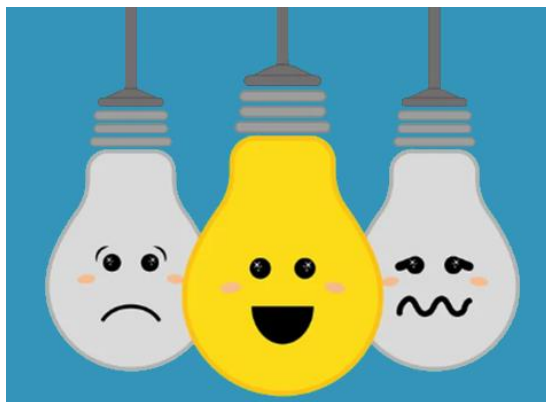


MOLTI PENSIERI NEGATIVI USANO LE PAROLE “MAI”, “SEMPRE”, “TUTTI”, “NESSUNO”, “DEVO”, “E’ ORRIBILE”, “NON POSSO SOPPORTARE ...”

CON QUESTE PAROLE IL PROBLEMA DIVENTA MOLTO PIÙ GRANDE DI QUELLO CHE E’ NELLA REALTÀ.

4. Trasformare i pensieri negativi

- Riconoscere le componenti irrazionali del proprio modo di pensare è la premessa per attaccare i pensieri negativi e sostituirli con altri più costruttivi.
- Attaccare i pensieri irrazionali e negativi significa indebolirne la forza, per introdurre nella nostra mente un dubbio sulla loro veridicità. Questo rende più facile sostituirli con altri più costruttivi.
- I pensieri negativi possono essere contrastati ricorrendo a un modo di pensare più positivo.



Certe cose sono fastidiose, ma non insopportabili

È colpa mia se le cose sono andate male

Qualcuno ogni tanto se la prende con me, ma non certo tutti quanti

Anche se ho sbagliato, il mio valore non diminuisce

Ho fatto una cosa stupida, ma non sono stupido

A volte sbaglio, ma faccio anche molte cose giuste

Vendicarmi non risolve i miei problemi

Piaccio a molte persone

Potrebbe succedermi qualcosa di brutto

Essere preso in giro è solo fastidioso: posso sopportarlo

Ho molta fantasia

Mi piaccio

Mi renderò ridicolo

Sono una persona gradevole

Alcuni miei compagni sono molto buoni

Posso superare i miei problemi

Sarò in grado di cavarmela

Mi succederanno cose piacevoli

Preferirei essere trattato bene

Ogni tanto sbaglio, ma capita a tutti

Ho qualche difetto, ma ho anche molti pregi

Certe critiche che ricevo possono essere utili

Potrò migliorare

Ho una buona memoria

Qualcuno mi aiuterà

Preferirei riuscire bene, ma non sempre è possibile

Spesso riesco a fare anche cose difficili

Fare brutta figura è solo spiacevole, ma non è così grave

È impossibile riuscire sempre in tutto

Molti mi vogliono bene

Faccio molte cose bene

4. Trasformare i pensieri negativi

Il metodo delle tre colonne

- Per allenarti a lavorare sulle emozioni spiacevoli può esserti utile adoperare per un po' di tempo la seguente scheda.
- Devi compilarla poco dopo aver provato l'emozione spiacevole evitando di far passare troppo tempo, altrimenti rischi di dimenticare alcune cose importanti.
- Vicino alla parola **emozione** indica come ti sei sentito (arrabbiato, triste, ansioso).
- Nella colonna **pensieri negativi** scriverai cosa ti è passato per la testa in quei momenti.
- Nella colonna **virus** indicherai quale virus mentale è contenuto in ciascun pensiero negativo.
- Nella colonna **pensieri utili** scriverai qualche pensiero che potrebbe esserti di aiuto per superare l'emozione negativa.

EPISODIO:

La mamma torna a casa con un giubbotto nuovo per te, MA a te non piace e ci rimani molto male

EMOZIONE: Rabbia

Pensieri negativi	Virus	Pensieri utili
Non doveva comprarmi quello schifo di giubbotto.	Pretendere, esigere	Avrei preferito mi avesse comprato un altro tipo di giubbotto.
Non sopporto di mettermi un giubbotto che non mi piace.	Ingigantire	Posso cercare di convincere la mamma a farmi cambiare il giubbotto. Se non ci riuscirò sarà spiacevole, ma non sarà certo un disastro.

4. Trasformare i pensieri negativi

Prova adesso a fare un esercizio per allenarti a cambiare il tuo modo di pensare. Per ognuno dei pensieri negativi elencati nella colonna di sinistra, trova un pensiero utile alternativo tra quelli elencati nella colonna di destra. Unisci con una linea le coppie di pensieri.

Non mi succede mai niente di divertente, è tutto così noioso...

Tutti se la prendono sempre con me.

I miei genitori vogliono bene solo a mia sorella.

A scuola non sono bravo come gli altri, sono uno stupido.

Mi va sempre tutto storto.

Non piaccio a nessuno.

È una cosa terribile non riuscire a trovare una soluzione per i miei problemi.

I miei genitori vogliono bene anche a me, anche se con mia sorella hanno più pazienza.

Sono bravo in alcune cose, anche se a scuola non vado molto bene.

Piacere a tutti è impossibile, ma a qualcuno piaccio.

In passato sono riuscito a divertirmi, posso cercare qualcosa di nuovo per non annoiarmi.

Posso provare ad affrontare un problema alla volta.

Molte cose mi sono andate bene, alcune cose mi sono andate storte.

Qualcuno è buono con me, altri invece ogni tanto se la prendono con me.



PENSIERI DANNOSI

Tutti devono trattarmi sempre bene.

Se qualcuno mi tratta male è cattivo e la deve pagare.

Le cose devono andare sempre come voglio io.

Non sopporto perdere a un gioco.

È troppo brutto sbagliare o fare brutta figura.

Chi sbaglia è uno stupido.

Se una cosa mi piace la devo avere a ogni costo.

Non sopporto fare questa cosa.

PENSIERI UTILI

È impossibile che gli altri si comportino sempre come vorrei.

Posso cercare di farmi trattare meglio, o posso scegliere di stare con qualcun altro.

Posso stare bene anche se certe cose non vanno come mi piacerebbe.

Preferirei vincere, ma posso divertirmi a giocare anche se non vinco.

È fastidioso sbagliare o fare brutta figura, ma non è la fine del mondo.

Chi sbaglia ha solo bisogno di imparare a fare meglio quella cosa.

Mi dispiace non poter avere questa cosa, ma ho altre cose belle.

Questa cosa è fastidiosa, ma posso sopportarla.

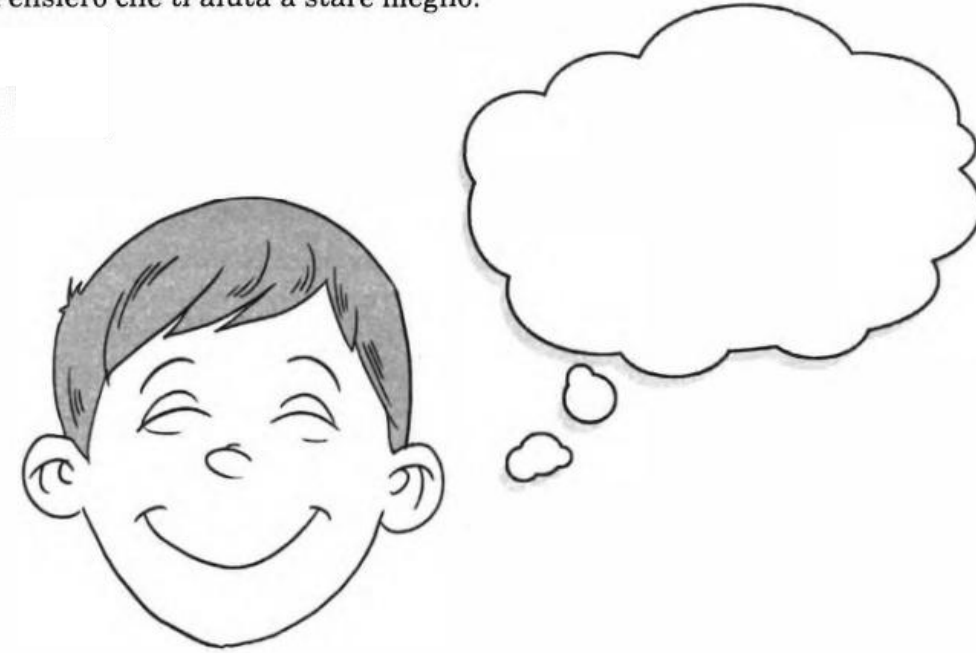
4. Trasformare i pensieri negativi

Trovare un pensiero che possa aiutarti a sentirti meglio

Per aiutarti poniti le seguenti domande:

- Non sto forse esagerando?
- Che prove ho che quello che penso sia vero?
- Che prove ho che questo pensiero non dica cose vere?
- Cosa direi al mio migliore amico se avesse questo pensiero?
- Questa cosa che mi rattrista sarà così importante tra una settimana, tra un mese, tra un anno?
- Ci sono altri modi di considerare quello che mi è successo?
- Che cosa accadrebbe se non credessi più in questo pensiero? Che cosa cambierebbe?

Pensiero che ti aiuta a stare meglio:



5. Un salvagente emotivo

- A volte può capitarti di provare emozioni negative molto forti. Ti senti così arrabbiato o spaventato o triste da non riuscire proprio a dominare il tuo stato d'animo.
- In questi casi può essere utile avere a disposizione un salvagente emotivo.



1. Trova qualcosa che ti faccia ridere

Leggi un giornalino con dei fumetti divertenti, leggi la pagina delle barzellette di qualche giornale, guarda una trasmissione comica in TV, chiedi a qualcuno di raccontarti qualcosa di allegro.

Se riusciamo a guardare quello che ci accade come fosse un film, a volte possiamo trovare qualcosa di buffo anche nelle cose che ci preoccupano.



2. Cerca qualche distrazione

Prendi la tua bici e vai a fare un giro, oppure mettiti i pattini o prendi lo skateboard e divertiti. L'importante è che la tua mente si allontani per un po' dalle cose che ti preoccupano. Puoi anche provare a fare una passeggiata ai giardini o nei campi e mentre cammini puoi parlare a te stesso raccontandoti quello che vedi, quello che tocchi, quello che annusi.

Questo è un buon metodo per allontanare da sé sentimenti di tristezza, delusione, imbarazzo.

5. Un salvagente emotivo



5. Un nuovo esercizio di meditazione

Come hai visto nell'unità «Consapevolezza», la meditazione è una pratica molto utile per acquistare il dominio della propria mente e vincere emozioni negative.

Quello che segue è un esercizio particolarmente utile per superare uno stato d'animo caratterizzato da agitazione, ansia, preoccupazione.

LA BOLLA DI SAPONE

- Trova un luogo tranquillo dove puoi rimanere da solo per qualche minuto. Siediti cercando di tenere la schiena dritta, oppure sdraiati a pancia in su.
- Immagina di avere un'enorme cannuccia per fare bolle di sapone e un grande contenitore di schiuma. Immagina di immergere la cannuccia e di soffiare grosse bolle con i riflessi dell'arcobaleno. Le bolle si alzano sempre più in alto.
- Adesso metti le tue preoccupazioni dentro ogni bolla e osserva le bolle che si allontanano sempre più fino a scomparire.

Pratica quest'esercizio per circa 5 o 6 minuti senza distrarti.

OGNI VOLTA CHE PROVI
UN'EMOZIONE NEGATIVA,
PUOI COGLIERE
L'OCCASIONE PER
ALLENARTI A PARLARE A
TE STESSO IN MODO
POSITIVO.

SII AMICO DI TE STESSO E
RIVOLGITI PENSIERI
POSITIVI!



6. La giusta visione delle cose

- Molte volte ci creiamo dei problemi perché non esaminiamo attentamente la realtà che ci sta di fronte.
- Supponi di camminare su un sentiero di montagna e di notare qualcosa di scuro a forma di S vicino ai tuoi piedi. Subito nella tua mente si forma l'immagine di una vipera e fai un balzo indietro in preda allo spavento. Poi guardi più attentamente e ti accorgi che si trattava solo di un piccolo ramo secco. La paura scompare e riprendi a camminare tranquillamente.
- All'uscita da scuola senti alle tue spalle due tuoi compagni che ridono divertiti. Immediatamente ti metti a pensare che stanno ridendo di te e senti la rabbia salirti dentro. Ti giri e ti accorgi che stavano leggendo delle barzellette da un giornalino. La rabbia sparisce e ti metti a guardare il giornalino insieme a loro.



6. La giusta visione delle cose

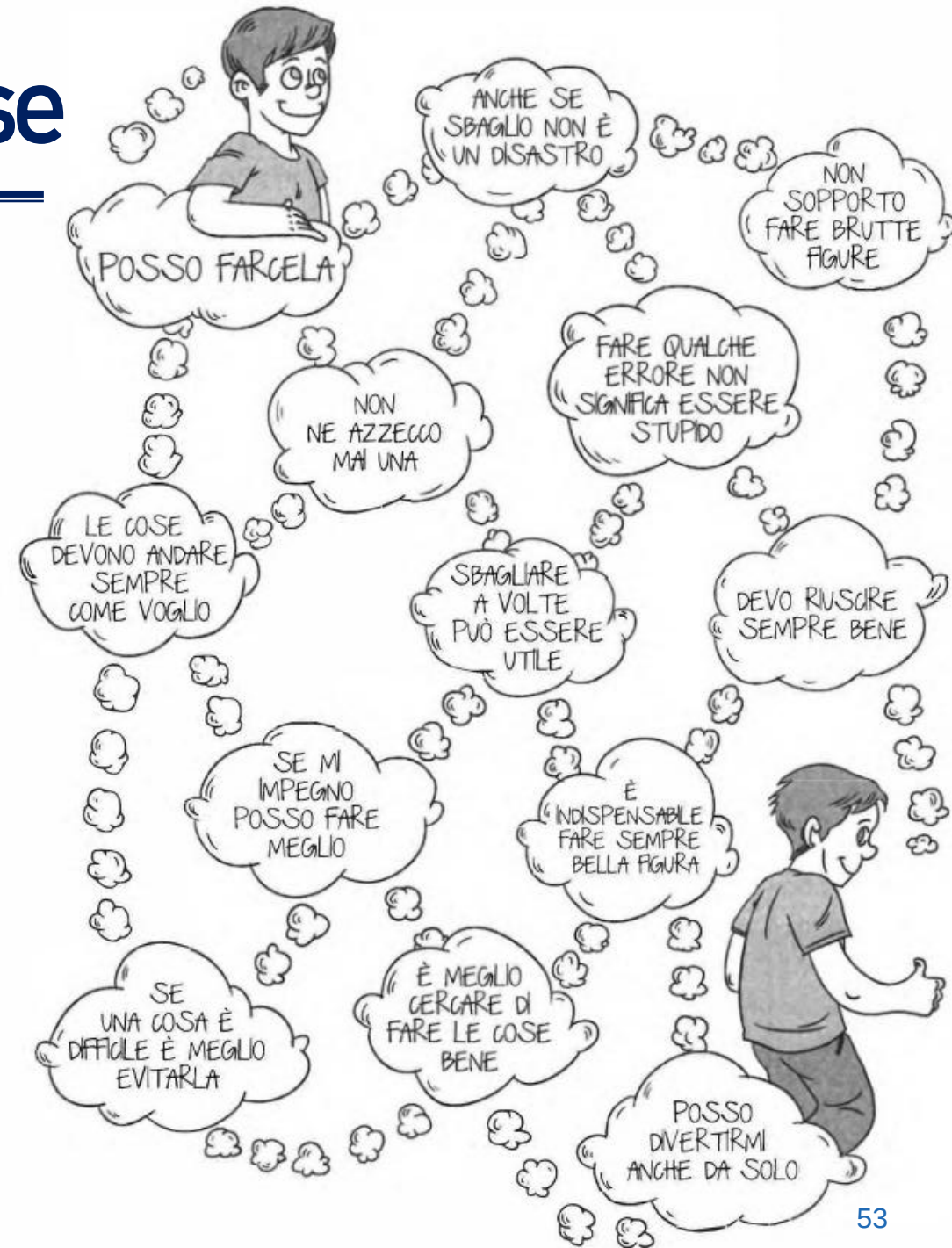
- La maggior parte delle emozioni spiacevoli come rabbia, paura, tristezza, sono provocate da un modo di pensare esageratamente negativo. Avere certi pensieri porta a vedere le cose in modo distorto.
- E un po' come quando al parco divertimenti ti guardi negli specchi che deformano l'immagine del tuo corpo riflessa e ti vedi come se fossi altissimo e magro oppure largo come una botte. In questo caso avere una visione distorta della realtà può essere divertente, perchè sai che si tratta di una finzione. Ma quando invece hai a che fare con pensieri che provocano emozioni sgradevoli la cosa non è per niente divertente.
- Prova a immaginare come ti sentiresti pensando:
 - “Tutti ce l'hanno con me”
 - “Non ne faccio mai una buona!”
 - “E' insopportabile ricevere certe offese”



6. La giusta visione delle cose

IL LABIRINTO DI PENSIERI

- Per trovare la via di uscita di questo labirinto dovrai passare attraverso pensieri utili e costruttivi.
- Evita i pensieri dannosi e negativi perchè ti faranno rimanere intrappolato.
- Terminato il percorso, colora di arancione le nuvolette con i pensieri utili.
- Poi pensa a qualche situazione reale in cui potrebbero esserti utili alcuni dei pensieri contenuti nei cerchi colorati di arancione.



6. La giusta visione delle cose

Modifica il tuo dialogo interiore

Situazione

Dialogo interiore di Chiara

*Trasformazione
del dialogo interiore*

- ▶ Chiara non è stato invitata al compleanno di una sua amica.
- ▶ «Non è giusto, è una stupida, non doveva farmi questo.»
- ▶ «Mi dispiace che non mi abbia invitata. Sarebbe stato gentile invitarmi, ma le persone non sempre si comportano in modo gentile. Il suo è stato un comportamento antipatico, ma non ha senso dire che è una stupida. In fin dei conti ognuno ha il diritto di invitare chi vuole al proprio compleanno.»



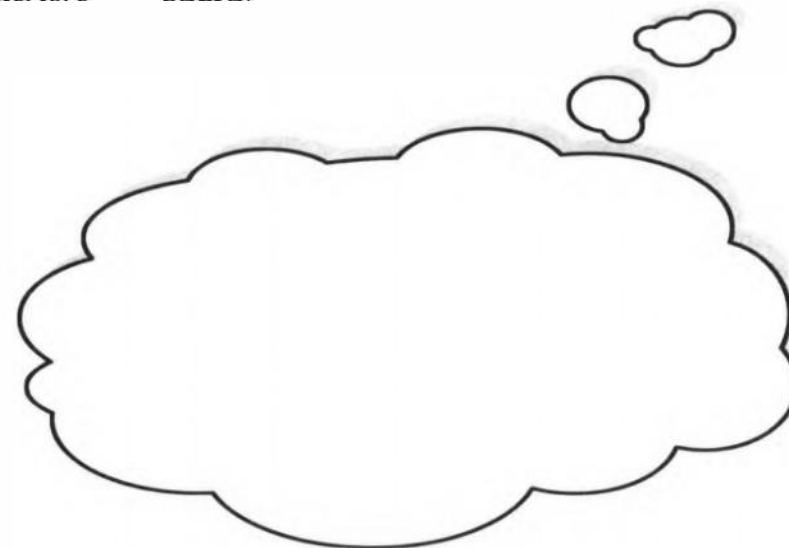
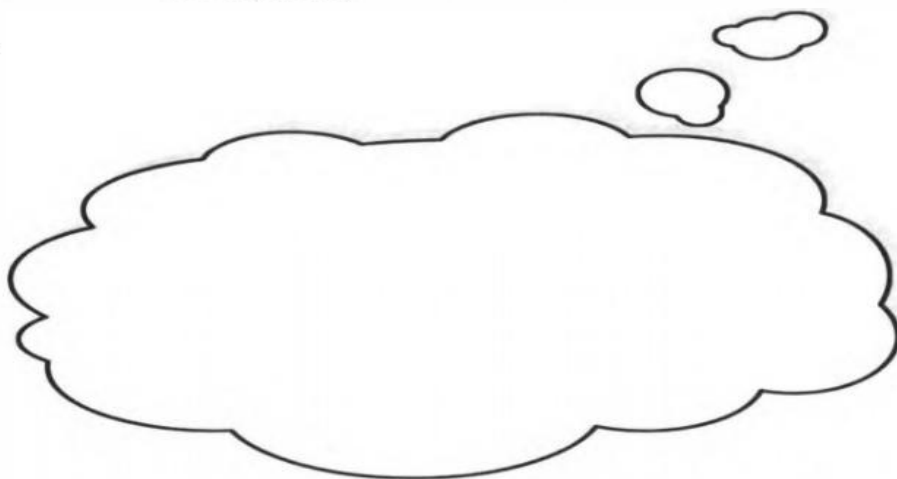
1 *Situazione*

Dialogo interiore

- ▶ Sei da solo in camera tua durante un temporale. All'improvviso va via l'elettricità e rimani al buio.
- ▶ (scrivi possibili pensieri che ti porterebbero ad avere tanta paura)

*Trasformazione
del dialogo interiore*

- ▶ (scrivi i pensieri che ti aiuterebbero ad avere meno paura)



6. La giusta visione delle cose

Modifica il tuo dialogo interiore

Scheda A-B-C

2° PASSAGGIO

(Riempi questa parte dopo aver scritto le tue emozioni al punto C)

A
La situazione
<i>Nessuno dei miei compagni si è seduto vicino a me il primo giorno di scuola.</i>

3° PASSAGGIO

(Adesso cerca di elencare i pensieri che hai avuto in questa situazione)

B
I tuoi pensieri
<i>Non piaccio a nessuno.</i>
<i>Nessuno vorrà essere mio amico in questa classe.</i>
<i>Sono un perdente.</i>

1° PASSAGGIO

(Inizia indicando lo stato d'animo che hai provato)

C
Le tue emozioni
<i>Triste.</i>

Se quello che penso fosse vero...

Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadermi?

Sarò isolato dal resto della classe e rimarrò da solo per tutto il tempo.

Qual è la cosa migliore che potrebbe accadermi?

Domani comincerò a fare amicizia con qualcuno.

Qual è la cosa più probabile che potrebbe accadere?

Forse ci vorrà un po' di tempo, ma nelle prossime settimane comincerò a fare amicizia con qualcuno.

Quale piano d'azione potrei usare per affrontare questa situazione?

Prima dell'inizio delle lezioni e durante la ricreazione proverò ad attaccare conversazione facendo qualche domanda a qualcuno che mi sembra più simpatico.

Scrivi un pensiero alternativo utile per contrastare il pensiero negativo

Posso riuscire un po' alla volta a fare amicizia.

È probabile che qualcuno dei miei compagni sia anche simpatico e disponibile.

Non sto forse esagerando pensando così?

Altri due miei compagni sono rimasti da soli, non è poi una cosa tanto grave, ho tutto l'anno scolastico per provare a fare amicizia con qualcuno.

Che prove ho che le cose stiano veramente così?

PROVE A FAVORE DEL MIO PENSIERO

Nessuno mi ha salutato quando sono arrivato.
Gli altri parlavano e scherzavano tra loro.

PROVE CONTRO IL MIO PENSIERO

Gli altri si conoscevano già.
Io sono nuovo in questa classe.



Pensiero realistico Foglio delle prove

Evento Cosa sta succedendo?	Devo fare una presentazione a scuola.
Pensieri Cosa sto pensando?	Gli altri noteranno quanto sono imbarazzato e sparleranno alle mie spalle. Grado dell'ansia:8
Qual è la prova Quali sono i fatti? Cos'altro potrebbe succedere? Cosa è successo le altre volte che mi sono preoccupato? Cosa è probabile che accada? Cosa è accaduto ad altre persone?	○ Ho già fatto delle presentazioni prima e una volta mi sono molto imbarazzato. ○ Ho visto altri bambini essere imbarazzati un paio di altre volte, quindi non sono l'unico che si sente così. ○ Ho sentito altri che dicevano che avevano fatto una brutta presentazione o che si erano sentiti molto imbarazzati, ma io non mi ero accorto che avevano sbagliato qualcosa o che erano imbarazzati. ○ Anche quando ho notato che un altro bambino era in imbarazzo, in realtà non mi interessava molto parlarne agli altri e non ce l'avevo con lui. ○ Potrò sentirmi imbarazzato, ma non per forza gli altri lo noteranno. ○ Tante persone sembrano nervosi o imbarazzati quando parlano davanti a un gruppo - io non sarò così diverso dalla maggior parte delle persone. ○ Anche se le persone NOTERANNO che non sono a mio agio, questo non vuol dire che parleranno male di me. ○ Ho già fatto delle presentazioni prima e sono stato imbarazzato, ma nessuno ha detto niente a riguardo ○ Ho visto altre persone fare presentazioni ed essere molto imbarazzati, ma in realtà gli altri gli hanno detto cose gentili.
Qual è il mio pensiero realistico?	Grado dell'ansia:

6. La giusta visione delle cose

Modifica il tuo dialogo interiore

Pensiero realistico Foglio delle prove	
Evento Cosa sta succedendo	
Pensieri Cosa sto pensando?	Grado :
Qual è la prova Quali sono i fatti? Cos'altro potrebbe succedere? Cosa è successo le altre volte che mi sono preoccupato? Cosa è probabile che accada? Cosa è accaduto ad altre persone?	
Qual è il mio pensiero realistico?	Grado :

7. Tollerare la frustrazione



Ci sono occasioni in cui:

- non puoi fare quello che vuoi
- sei costretto a rinunciare a qualcosa
- non puoi ottenere quello che vorresti
- sei costretto a fare qualcosa di faticoso
- non puoi andare dove ti piacerebbe.

In queste circostanze è probabile che provi un senso di fastidio o di disagio. Un termine spesso utilizzato per indicare queste sensazioni spiacevoli è **frustrazione**.

Tollerare le frustrazioni non vuol dire accettare passivamente tutte le cose spiacevoli. Significa essere in grado di impegnarsi in cose fastidiose, faticose o difficili per poter raggiungere qualche scopo utile.

Non avresti mai imparato ad andare in bicicletta se non avessi tollerato la frustrazione di cadere.

Non avresti mai imparato a leggere e a scrivere se non avessi tollerato la frustrazione di faticare un po' rinunciando a qualcosa di più divertente.

- Prova a pensare a qualcosa che in passato sei riuscito a imparare o a ottenere grazie al fatto di aver tollerato un po' di frustrazione (ossia un po' di fastidio, di fatica, di disagio).
- I pensieri che prevalgono in coloro che hanno una bassa tolleranza alla frustrazione sono caratterizzati soprattutto dal virus dell'ingigantire. Ciò che viene ingigantito è il fastidio, la fatica, la noia che si potrebbero provare nell'affrontare determinate situazioni. Si tratta di pensieri del tipo:
 - Non sopporto proprio di dover fare...
 - E troppo difficile...
 - E troppo fastidioso...
- Potrebbe essere presente anche il virus della pretesa, dell'esigenza assoluta, che si manifesta in pensieri del tipo:
 - Le cose devono essere sempre facili
 - Devono farmi fare solo cose divertenti o piacevoli.

Ci sono due cose che puoi fare:

1. Ogni tanto abituati a sopportare un po' di disagio aspettando 2 o 3 minuti prima di concederti qualcosa di piacevole o prima di interrompere un'attività sgradevole.



2. Agisci sul tuo dialogo interiore come ti è stato indicato nell'unità «La giusta visione delle cose».



Questo vuol dire che puoi aiutarti parlando a te stesso in modo da tollerare meglio la frustrazione. Potresti utilizzare affermazioni di questo tipo:

- «È fastidioso, ma posso sopportarlo»
- «Mi piacerebbe, ma si può anche farne a meno»
- «Mi disturba abbastanza, ma non durerà molto».

Allenamento a tollerare la frustrazione

1. Identifica l'evento spiacevole: Non hai potuto ottenere quello che volevi? Hai dovuto rinunciare a qualcosa che ti piace? Ti è stato chiesto di fare qualcosa che non ti piace?
2. Riconosci come ti fa sentire la tua frustrazione: Ti sei sentito arrabbiato? Ti sei sentito deluso? Hai avuto altre emozioni?
3. Cosa hai pensato quando ti è successo questo?
Devo avere quello che voglio
Non sopporto di rinunciare a questo
Non sopporto di dover fare questa cosa
Devono farmi fare quello che voglio io
Questa cosa è insopportabile
Altri pensieri
4. Metti alla prova, uno alla volta, i pensieri che hai indicato: Questo pensiero mi aiuta a sentirmi bene? Sono belle le sensazioni che ho quando penso in questo modo? E' proprio indispensabile riuscire a ottenere quello che volevo? Questa cosa sarà così importante tra una settimana? E tra un mese? E tra un anno?
5. Quale potrebbe essere un altro pensiero che ti aiuta a stare meglio e a tollerare la frustrazione?



8. Fare le proprie scelte



- Ognuno può scegliere come agire: a volte ti sarà capitato di essere tu a decidere cosa fare e come comportarti, altre volte invece ti sarai trovato ad agire facendo quello che volevano gli altri.
- Non è sempre facile decidere come comportarsi, quando ti succede di essere indeciso puoi cercare di guadagnare un po' di tempo prendendoti alcuni minuti per pensare con calma. Prova a chiudere gli occhi e a fare qualche respiro lento e profondo come stai imparando a fare. Quando ti senti calmo sei in grado di fare scelte più facilmente e puoi usare la tua forza interiore per far andare le cose nel modo migliore.
- Tutti hanno il diritto di esprimere le proprie sensazioni, i propri pensieri, le proprie opinioni. Tuttavia questo diritto va usato in modo corretto e responsabile, evitando di comportarsi in modo aggressivo ed evitando di essere prepotenti con gli altri. Ad esempio, discutere per far valere le tue ragioni va bene, ma non va bene urlare, offendere o picchiare qualcuno.
- Nessuno può leggere nella mente degli altri, quindi non avere timore di comunicare ciò che ti sta a cuore. E' giusto che esprimi le tue preferenze quando: sei con altre persone.

Il diritto di chiedere ciò che desideri

Ci sono modi positivi e modi negativi di chiedere ciò che desideri.

Chiedere qualcosa in modo positivo significa comunicare con uno stile *assertivo*.



Può darsi che il termine «assertivo» sia una parola nuova per te. Essere assertivi significa comunicare le proprie scelte e le proprie preferenze in modo *deciso*, *chiaro* e *onesto*, evitando di essere prepotenti e aggressivi, ma allo stesso tempo evitando di essere timorosi e spaventati per le possibili reazioni degli altri.

- Deciso** ► significa che quando chiedi qualcosa lo fai senza esitare e senza mostrarti insicuro.
- Chiaro** ► significa che riesci a far capire in modo preciso ciò che desideri.
- Onesto** ► significa che comunichi in modo sincero senza approfittare della situazione a spese di qualcun altro.

Esempi di richieste assertive sono:

- «Mi servirebbe il tuo aiuto»
- «In questo momento non ho voglia di giocare»
- «Per piacere, puoi prestarmi la colla?»
- «Oggi pomeriggio mi piacerebbe venire a giocare a casa tua».

Due modi negativi di fare richieste sono:

il modo *aggressivo*

Comunichi in modo aggressivo ogni volta che ti mostri arrabbiato, quando urli, colpisci, insulti o tieni il broncio.



il modo *timoroso*

Comunichi in modo timoroso ogni volta che ti mostri esitante, spaventato, implorante, piagnucoloso.



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.



IL GIOCO DEL DIRE NO

Dividetevi a coppie e allenatevi a dire NO.

A turno rivolgetevi delle richieste. L'altro dovrà sempre rispondere di NO, prestando attenzione a fornire una spiegazione breve e sincera. Potete provare a rispondere in modi diversi e con un differente tono di voce. Ricordate di essere assertivi, senza ferire l'altro. Comunicatevi a vicenda come vi siete sentiti nel dire e nel ricevere il NO.



STRUMENTI PER LE EMOZIONI E ABILITA' INTERPERSONALI

*«Non credere a ogni cosa
che pensi.
I pensieri non sono altro
che pensieri».*

Allan Lokos

1. Come reagire alle critiche
2. Fare e ricevere complimenti
3. Quando gli altri sono un problema
4. Cominciare a piacersi
5. Accettare se stessi
6. Coltiva un cuore contento

1. Come reagire alle critiche

Talvolta le critiche sono vere e servono per aiutarci, altre volte sono false e vengono formulate per ferirci.

C'è qualcosa che tu pensi di te stesso che è diverso da come gli altri ti descrivono?

Cosa dicono gli altri di me?	Cosa penso io di me stesso?

Antidoti alle critiche



- 1) Tu dici che (*ripetere la critica*), io non sono d'accordo perché (*esporre le proprie ragioni*)
- 2) Mi rendo conto che (*ammettere il proprio sbaglio*) cercherò di (*comunicare cosa si intende fare*)
- 3) Taci: non sei obbligato a reagire
- 4) Accetta la critica con una semplice risposta: *Si, è vero, a volte mi comporto così*
- 5) Prendi tempo. Puoi riferire che vuoi pensare un po' a quello che ti è stato detto e che riprenderai la discussione più tardi.

Consigli per affrontare le critiche

➤ CERCA DI ESSERE ONESTO CON TE STESSO

Alcune critiche possono essere del tutto sbagliate, ma a volte potrebbe esserci del vero in quello che ti viene rimproverato.

➤ EVITA DI FARTI COINVOLGERE TROPPO

Anche se può non piacerti il modo in cui ti hanno fatto notare un tuo difetto o un tuo errore, non è costruttivo essere permalosì. Cogli l'occasione per allenarti all'autocontrollo emotivo.

➤ MANTIENITI RILASSATO

Fai qualche respiro lento e profondo e ripeti a te stesso: “Rimango calmo”

➤ INDOSSA UN'ARMATURA IMMAGINARIA

Cerca di percepirti come protetto da un'invisibile armatura che impedisca a qualsiasi critica di ferirti.

➤ CERCA DI VOLERTI BENE

Anche se ti è stato detto qualcosa di sgradevole, ciò non significa che tu sia una persona sgradevole. Può darsi che tu abbia fatto qualcosa che non è piaciuto. Decidi con calma se vale la pena cambiare oppure no.

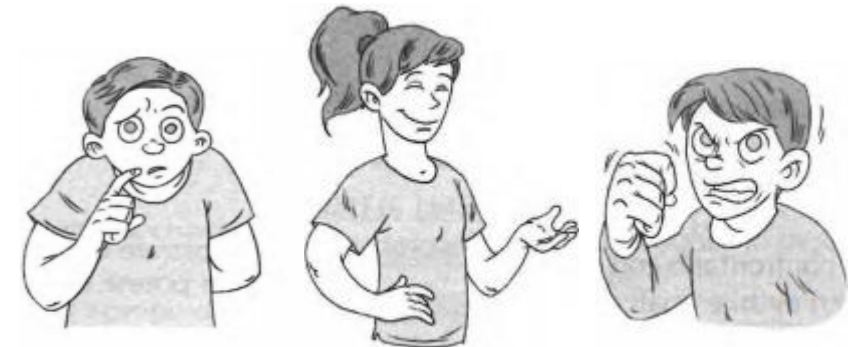
2. Fare e ricevere complimenti

Un complimento è come un dono: accettalo volentieri e sii gentile verso chi te lo offre. Un complimento sincero è una cosa ben diversa dal voler adulare con lo scopo di ottenere qualche favore. Un complimento va fatto spontaneamente e senza aspettarsi niente in cambio.



Ti è mai capitato di ricevere un complimento? Cosa provi quando lo ricevi? Segna con una X le tue reazioni abituali ai complimenti

- ☐ Arrossisco
- ☐ Faccio finta di niente
- ☐ Sorrido
- ☐ Ringrazio
- ☐ Rivolgo anche io un complimento
- ☐ Faccio notare agli altri quello che mi è stato detto
- ☐ Altro (specifica)



Secondo te nel rispondere sei stato: Timoroso Assertivo Aggressivo

Come posso rispondere ad un complimento?

Semplicemente con un



La cosa migliore che puoi fare quando ricevi un complimento è dire GRAZIE con un sorriso. Gustati il piacere di ricevere un complimento! Lascia che il complimento penetri nella tua mente e trasmetta sensazioni di calore e di gioia al tuo corpo. Cerca di trattenere queste piacevoli sensazioni più a lungo che puoi.

E' molto importante anche imparare a rivolgere agli altri complimenti sinceri. Fai in modo che le persone che per te sono più importanti sappiano quanto le apprezzi. Rivolgere un complimento significa soprattutto comunicare a una persona quanto si gradisce qualche sua caratteristica o qualche suo comportamento.

Esempi di frasi che esprimono complimenti sono:

- "Mi piace giocare insieme a te", "Mi piace stare con te"
- "E' bello il disegno che hai fatto"
- "La torta che hai preparato è proprio buona"
- "Hai giocato un'ottima partita".

3. Quando gli altri sono un problema

Perché alcuni bimbi ci prendono in giro?

- Lo vedono fare da altri bimbi
- Sono stati presi a loro volta in giro
- Lo fanno perché si annoiano



E tu?

- Sei mai stato preso in giro? Come ti sei sentito?
- Hai mai preso in giro qualcuno? Come ti sei sentito?
- Cosa ricordi meglio? Quando se stato preso in giro o hai preso in giro?

Se mi prendono in giro cosa posso fare?

REAZIONI DANNOSE	CONSEGUENZE
Fare a botte	Potresti prenderle
Prendere in giro anche tu	Potrebbe continuare a schernirti
Piangere ed andartene	Fai capire che ha colto nel segno



REAZIONI ABBASTANZA UTILI	CONSEGUENZE
Ignorare quello che ti dicono	Se tieni duro alla lunga smetterà
Sorridere	Sei costretto a fingere

REAZIONI UTILI	CONSEGUENZE
«Non c'è niente di divertente!»	Sarai soddisfatto, ti sei fatto valere
Parlare con un adulto	Ti aiuterà a stare meglio
Non prendere in giro gli altri	Eviterai i conflitti



Fare e mantenere amicizie

COME POSSO FARE?

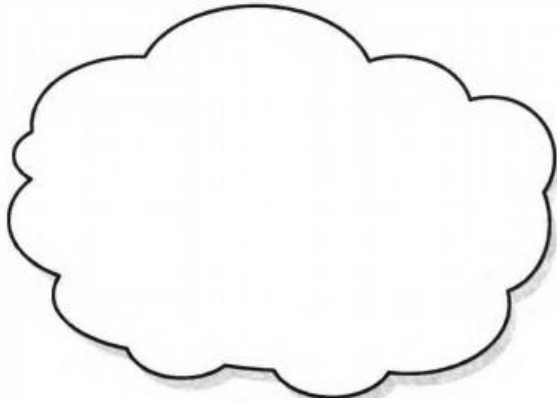
- Osserva gli altri bambini mentre giocano. Se si stanno divertendo senza essere aggressivi e senza prendersi in giro, allora potrebbero essere anche tuoi amici.
- Cerca di capire cosa piace a qualche compagno di scuola o a qualche bambino che abita vicino a te. Se scopri di avere alcuni interessi in comune ti sarà più facile fare amicizia.
- Non pretendere di fare amicizia solo con i bambini più vivaci e popolari. Anche qualche bambino un po' riservato o timido può essere un buon amico.
- Evita di gironzolare attorno agli altri bambini sperando che qualcuno ti inviti a giocare. Prendi l'iniziativa e chiedi di unirti a loro (se ti rifiutano non è una tragedia, puoi sempre riprovare in un'altra situazione).
- Quando giochi con altri bambini rispetta le regole, evita di offendere o di ridere per gli sbagli degli altri. Accetta sportivamente di perdere.
- Non essere esibizionista. Evita di volerti far notare a tutti i costi.
- Ricordo che a molti piace parlare di se stessi. Quindi domanda agli altri bambini qualcosa sui loro giochi preferiti, sui programmi televisivi che guardano più volentieri, sulla squadra di calcio per cui tifano e così via.
- Sii gentile e generoso nel dividere o nel prestare le tue cose ad altri bambini.
- Sorridi e cerca di essere allegro. Alla maggior parte delle persone piace stare con chi è di buon umore.



4. Cominciare a piacersi

È importante avere degli amici, ma è anche molto importante essere amici di se stessi.
Questo significa che puoi piacerti senza cercare di dover piacere per forza a tutti quanti.
In realtà puoi riuscire a star bene anche se c'è qualcuno a cui non piaci.
Essere amico di te stesso significa che puoi parlarti dicendo cose belle su di te.

 Scrivi qualcosa di bello che puoi dire su di te.



È bello piacersi!
Piacersi significa essere in amicizia con se stessi.



Quando ti accorgi di pensare cose negative su di te, puoi dirti «basta!». È sostituire il pensiero negativo con uno positivo.

Prova a dire a te stesso: → «Sono una persona simpatica e piacevole».

Ripetilo ogni volta che esci di casa, sali in bicicletta, sei fermo a un semaforo, cammini verso la scuola.

Ripetilo per due settimane e ti sentirai veramente simpatico e piacevole!



IL GIOCO DEL PIACERSI

Chiedi a un amico o a qualcuno della tua famiglia di partecipare a questo gioco.

- Sedetevi l'uno di fronte all'altro.
- A turno dite quello che vi piace l'uno dell'altro.
- A turno dite quello che vi piace di voi stessi.
- Ascoltate attentamente mentre vi parlate.



5. Accettare se stessi



E' molto bello avere degli amici, ma è altrettanto bello essere amici di se stessi!

Sapersi accettare vuol dire essere amici di se stessi. Vuol dire anche accettare le proprie caratteristiche e i propri comportamenti.

Per farlo è necessario: **ACCETTARE SE STESSI**

Non deve piacerci tutto quello che facciamo, ma anziché scoraggiarci possiamo impegnarci per migliorare!

Qual è la tua particolarità?

Ognuno ha le proprie particolarità e caratteristiche: i propri sentimenti, i propri sogni, i propri pensieri, i propri modi di agire. Qual è la tua?

Cantare

Dipingere

Scrivere



Collezionare

Parlare

Fare sport



QUANDO TI ACCETTI
PUOI SENTIRTI UNA
PERSONA CHE VALE,
ANCHE SE CERTE
TUE
CARATTERISTICHE
POSSONO NON
PIACERE A TUTTI:

PUOI ESSERE DIVERSO
DAGLI ALTRI ED
ESSERE LO STESSO
UNA PERSONA CHE
VALE.

Accettare se stessi

Concedi a te stesso di fare errori.

E' spiacevole sbagliare, ma non è una cosa terribile, soprattutto è possibile in parte rimediare a molti errori.

Accetta i tuoi errori come un modo per imparare a fare meglio le cose. Anche un errore può essere utile se da esso impari qualcosa.

Attenzione: non è onesto trovare scuse per giustificare i propri errori. Non è corretto dirsi "Va bene, ho sbagliato" per giustificare la tua mancanza di attenzione o pensare che siccome è umano sbagliare, non è necessario impegnarsi per far bene le cose.

 Prova a ricordare alcuni errori da cui hai imparato qualcosa e trascrivili a lato.



 Indica alcune cose che vorresti cambiare di te stesso.



E se sbaglio?

*Concedi a te stesso di fare errori.
Accetta i tuoi errori come un modo
per imparare a fare meglio le cose.
Anche un errore può essere utile se
da esso impari qualcosa.
Ricorda: sbagliare è umano*

*Concediti di essere come ti piace,
se questo non arreca danno a
nessuno.*

*Non devi fingere di essere ciò che
non sei e copiare qualcun altro.*

Sii te stesso!

6. Coltiva un cuore contento



Alcune persone tendono a nascondere dentro di sé i buoni sentimenti e a far emergere quelli negativi. Altre persone invece tendono a fare esattamente il contrario. A te cosa capita?

 Scrivi a lato
cinque cose che ti
sono successe ieri.
Dovrebbero essere
le prime cinque
cose che ti vengono
in mente.



Qualsiasi cosa tu abbia scritto, puoi imparare a ricordare le cose piacevoli e a mettere da parte quelle spiacevoli. Metterle da parte non significa nasconderle a te stesso: non sarebbe infatti la soluzione migliore, in quanto certe cose spiacevoli vanno in qualche modo affrontate. Si tratta solo di fare in modo che gli eventi negativi non abbiano il sopravvento nell'influenzare il tuo umore.

Pensa a cinque cose che ti sono accadute oggi di cui tu sei contento. Non devono per forza essere cose grandiose. Pensa a quelle piccole cose di ogni giorno che anche se passano inosservate riescono a far nascere un'espressione di gioia sul tuo viso.

Per qualche settimana compila un elenco simile, puoi farlo la sera prima di andare a letto.

Non sarà sempre facile ricordare gli eventi piacevoli e ci saranno dei giorni in cui ti sembrerà quasi impossibile. Non rinunciare, se insisti puoi riuscire a trovarli.

Anche nelle giornate più nere,
spesso c'è comunque un piccolo
evento positivo

Aiuta a scoprire cosa rende
una giornata gradevole e a
vedere la bottiglia "mezza
piena"

Mantenere il ricordo di eventi
piacevoli aiuta a stare
meglio. Tu sei responsabile
di come ti senti

Ci sono altre cose che puoi fare per abituarti a coltivare un cuore felice. Innanzitutto cerca di avere pensieri positivi su te stesso. Quando ti capita di avere in mente pensieri negativi o troppo critici su te stesso, puoi cercare di trasformarli in pensieri positivi.

Quando la tua voce interiore parla in modo spiacevole puoi risponderle così:



Non sono capace di fare niente di buono.



So correre veloce, nuoto bene, so cantare (o qualsiasi altra abilità).

Nessuno vuole essere mio amico.



Posso cercare di essere amico di qualcuno.

Prendo sempre brutti voti.



Me la cavo abbastanza bene in geografia.

La mia ricerca di scienze è venuta una schifezza.



Mi sono impegnato e ho cercato di fare meglio che potevo.

È utile anche cercare di avere pensieri positivi, o perlomeno neutri, sugli altri, evitando di rimuginare con ostilità o disprezzo nei confronti delle persone che non ti piacciono.



Non lo sopporto, lo strozzerei.



Non mi piace il suo comportamento, ma posso lo stesso cercare di essere gentile con lui.

È un cretino, sbaglia sempre.



Certe cose non le sa, ma può imparare a farle meglio.

Sono prepotenti e non fanno che prendermi in giro.



Se si comportano così, probabilmente hanno dei problemi, ma ho altri amici con cui mi trovo bene.

Cinque consigli finali

1. **Trattati come una persona che vale.** Ogni persona ha un suo valore personale, quindi anche tu!
2. **Non condannare te stesso per le cose che vanno male nella tua vita.** E non accettare di essere condannato dagli altri, neanche dagli adulti. Ricordati che tu sei responsabile del tuo comportamento e dei tuoi sentimenti, non di quelli degli altri. Non è colpa tua se la tua mamma è arrabbiata, è colpa di quello che lei pensa di quello che è successo.
3. **Aspettati di fare ogni tanto qualche errore.** Se sbagli nel fare qualcosa non significa che tu sia un complete fallimento. Ogni essere umano ha diritto di commettere errori, quindi anche tu!
4. **Evita di confrontarti con le altre persone.** Questa è un'abitudine spesso difficile da cambiare in quanto il nostro ambiente sociale ci espone continuamente a confronti. I genitori fanno confronti sui propri figli. Gli insegnanti fanno confronti sui loro alunni. Ricorda che tu sei una persona unica. Non c'è nessuno al mondo esattamente come te.
5. **Cerca di essere te stesso.** Non hai bisogno di imitare gli altri, nè di farti piacere per forza le cose che piacciono agli altri. Sii orgoglioso della persona che sei e lasciati guidare dal tuo intuito.

*Evita di preoccuparti troppo per quello che gli altri possono pensare di te.
Decidi piuttosto cosa tu puoi pensare di loro.*

NO!

Cosa penserà di me?
Come mi giudicherà?
Apparirò stupido ed imbranato?

SÌ!

Cosa penserò di loro?
Mi piaceranno?
Mi sembreranno interessanti

Il ruolo della famiglia

- Porsi come modello positivo fornendo esempi personali.
- Il ruolo del genitore è quello di facilitatore: potrà individuare con il figlio alcuni scopi e guidarlo ad usare il pensiero positivo
- Quanto più l'adulto avrà familiarizzato con il modello ABC, sperimentando su se stesso la procedura, tanto più riuscirà ad essere un modello efficace.
- Lo scopo è riuscire a rendere più frequente e naturale questo processo di correzione e trasformazione dei pensieri nocivi. Un lavoro costante consentirà di ottenere risultati concreti in un tempo relativamente breve.



Esaminare il proprio dialogo interiore

- Come parlate a voi stessi quando:
 - vi capita di fare un errore
 - venite trattati male da qualcuno
 - arrivate in ritardo a un appuntamento
 - comprate qualcosa che risulta essere difettoso
 - scoprite di avere una gomma a terra
 - ascoltate le lamentele di un insegnante su vostro figlio
 - ricevete una critica
 - calpestate qualcosa lasciato dal cane del vostro vicino
 - vi accorgete di essere ingrassati di qualche chilo
 - non riuscite a capire il funzionamento di un nuovo elettrodomestico.
- Giovanna e Francesca, sono due mamme ciascuna con un figlio di 4 anni, in entrambi i casi piuttosto vivace.
- Giovanna appare spesso agitata quando è col suo bambino.
- Francesca invece sembra abbastanza rilassata e tranquilla riguardo al comportamento del figlio e raramente si lascia scoraggiare nei momenti difficili.
- Qual è causa della differenza tra queste due donne



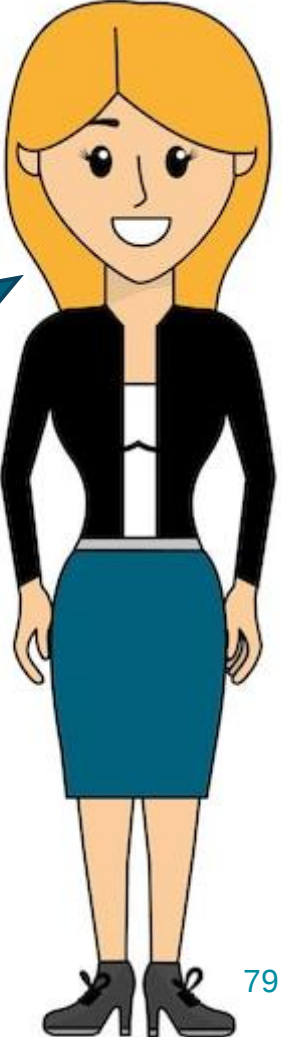
Esaminare il proprio dialogo interiore

Giovanna



*Non ce la faccio proprio a tenere a bada mio figlio!
Se non si calma non so come farò!
Crescendo chissà cosa diventerà!*

Francesca



*Ho un bambino molto vivace, ma posso cavarmela abbastanza bene.
Ogni tanto mi trovo in difficoltà, ma succede alla maggior parte dei genitori.
Mio figlio a volte ha un comportamento proprio fastidioso, ma altre volte è anche divertente e piacevole stare con lui.*

Ascoltare i pensieri del bambino

- Osservate vostro figlio per almeno 3 settimane.
Attenzione! Il bambino non deve rendersi conto che lo state osservando, le sue reazioni devono rimanere spontanee!
- Annotate le osservazioni di vostro figlio specificando la situazione in cui le avete ascoltate. Potrebbe dire ad esempio «E' troppo difficile!», «Non posso farcela!», «E' insopportabile», «Devo per forza...»
- Rispondete poi alle seguenti domande:
 - *In quali situazioni tende a “doverizzare”?*
 - *In quali situazioni tende a “catastrofizzare”?*
 - *In quali situazioni tende a fare “valutazioni globali”?*
 - *In quali situazioni considera certe cose “indispensabili”?*
 - *In quali situazioni usa espressioni “sempre”, “mai”, “nessuno”?*
- Con la crescita il dialogo interiore resta per lo più nascosto. Pertanto è necessario osservare i comportamenti del bambino, per formulare delle ipotesi sul suo dialogo interiore. Ad esempio notate che:
 - *Tende a rinunciare quando dovrebbe svolgere un compito difficile?*
 - *E' vendicativo quando subisce un torto?*
- Potete eventualmente fargli domande del tipo:
 - *Cosa pensavi quando...?*
 - *Cosa ti è venuto in mente quando...?*
 - *Perché ti sei arrabbiato?*
 - *Cosa temevi quando...?*

Comunicare al bambino il concetto di dialogo interiore

Di fronte ad una situazione problematica per il bambino, potete utilizzare una delle seguenti modalità per spiegare in maniera semplice il concetto di dialogo interiore:

Portate un esempio di una situazione analoga capitata a voi da piccoli

- *“Quando ero piccolo anche a me capitava di litigare con qualche amico. Allora cominciavo a dire a me stesso che era stato cattivo, che non doveva comportarsi così e che non volevo essere più suo amico. Pensare queste cose mi faceva veramente arrabbiare. Ma non è piacevole essere arrabbiati per molto tempo e questo succede per colpa di certi pensieri che ci passano per la testa. A te cosa è capitato di pensare?”*

Riferite al bambino episodi riguardanti la nostra vita attuale:

- *«Vedi, quando io ho cominciato a studiare il tedesco mi dicevo che era troppo complicato, che non ci sarei mai riuscito. Questi pensieri mi facevano sembrare la cosa ancora più difficile e non riuscivo a concentrarmi. E tu che cosa ti dici quando...»*

Riferite ciò che avete osservato nel bambino, magari scegliendo episodi positivi:

- *«Ho notato che a volte quando ti arrampichi su un albero dici: "Scommetto che ce la posso fare", oppure quando fai una partita con un videogioco dici: "Questa volta cercherò di fare ancora più punti". Questo è un modo di pensare che ti aiuta a fare sempre meglio!»*

Una volta scelta la modalità da adottare, specificate al bambino: *«Tutti quanti dentro di noi ci diciamo delle cose. A seconda di come parliamo a noi stessi possiamo sentirci meglio o peggio».*

Insegnare ai figli a pensare positivo

- Certe frasi che gli adulti o i coetanei pronunciano senza neanche badarci diventano spesso parte del programma mentale che il bambino utilizzerà in determinate situazioni.
- Fornendo consapevolmente al bambino esempi di affermazioni razionali possiamo sostenerlo nel programmare la propria mente in modo da mantenere il più possibile uno stato d'animo sereno.
- Esistono tre situazioni che si prestano più di altre a fornire al bambino esempi di pensieri razionali.
 1. Situazioni attinenti alla disciplina
 2. Situazioni attinenti a eventi spiacevoli o stressanti
 3. Situazioni attinenti a eventi futuri

Insegnare ai bambini a pensare positivo

Situazioni attinenti alla disciplina

Adesso ti concio
per le feste

- Tendono a modellare nel bambino un dialogo interiore che porta alla rabbia e possono favorire lo sviluppo di un atteggiamento aggressivo. Il bambino riceve il messaggio che certe cose sono imperdonabili e chi le commette va biasimato e condannato.

Se continui a
picchiare i tuoi amici,
a loro passerà la
voglia di stare con te

- Modellano nel bambino un dialogo interiore che lo metterà più facilmente in grado di esercitare un controllo sul proprio comportamento. In questo caso viene infatti posta l'enfasi sulle conseguenze cui porterà un certo comportamento, senza manifestare biasimo o condanna nei confronti del bambino.

Insegnare ai bambini a pensare positivo

Situazioni attinenti a eventi spiacevoli o stressanti

- Essere consapevoli del modello che si fornisce al bambino nel gestire situazioni difficili è il primo passo per aiutarlo a sviluppare una maggiore resistenza allo stress.
- Se ci rendiamo conto che, reagendo in un certo modo, influenziamo i suoi pensieri e sentimenti, saremo maggiormente spronati a trasformare i nostri atteggiamenti.
- Es. "Non ce la faccio a reggere una situazione simile" VS "E' faticoso, ma vediamo cosa posso fare".

Situazioni attinenti a eventi futuri

- Se rimaniamo più attenti al tipo di profezia che facciamo, potremo facilitare lo sviluppo di atteggiamenti più positivi nella mente del bambino. Esempi di affermazioni utili possono essere:
- «*E' impossibile riuscire bene in tutto, ma posso provare a fare del mio meglio*»
- «*Se sbaglierò mi sarà utile per imparare*»
- «*Se mi andrà male sarà spiacevole, ma non sarà una cosa tremenda*»

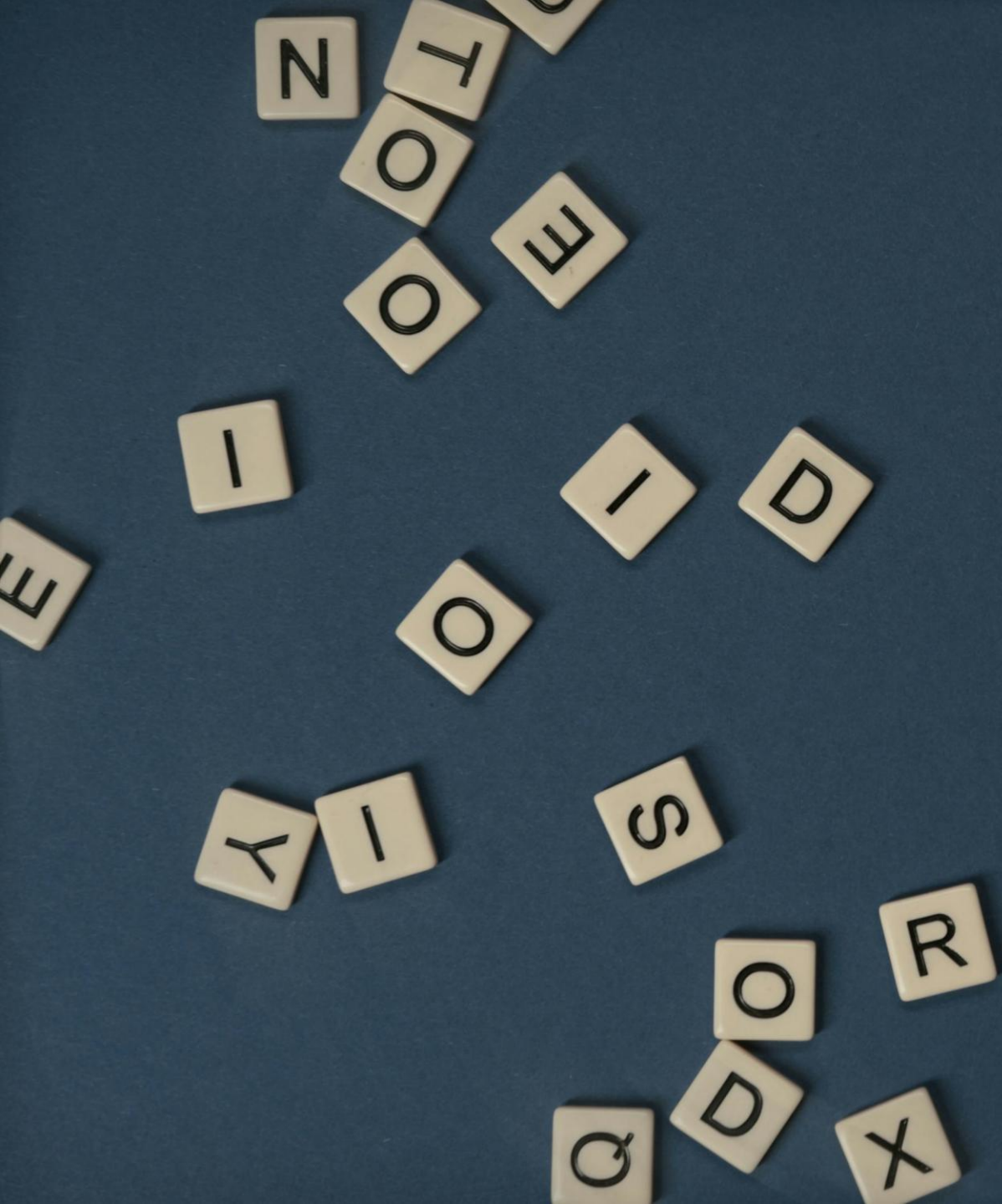
L'adulto può fare da modello: *«A volte anche a me capita di dovere imparare qualcosa di nuovo e può succedere che dentro di me una voce mi dica: "Non ce la puoi fare, è troppo difficile". E una voce proprio antipatica perché mi fa sentire incapace e mi scoraggio ancora di più. Allora sai cosa faccio? Affronto questa voce e metto alla prova quello che mi dice. Rispondo a quella voce antipatica dicendo che altre volte ho imparato a fare cose che a prima vista sembravano difficili. E poi ripeto che è meglio provare e che se insisto forse ci riuscirò»*

Limitazioni e considerazioni finali

- **Adattamento del linguaggio:** La REBT deve essere adattata in base all'età e alla capacità cognitiva del bambino. Gli approcci più complessi potrebbero non essere adatti a bambini molto piccoli, ma possono essere utili per adolescenti che hanno una maggiore capacità di riflessione cognitiva.
- **Sostegno a lungo termine:** Poiché i giovani sono ancora in fase di sviluppo, il supporto continuo attraverso il monitoraggio del progresso e la creazione di una rete di supporto (ad esempio, familiare o scolastica) è fondamentale per il successo della terapia.
- In sintesi, l'uso della REBT in età evolutiva rappresenta un'opportunità significativa per aiutare i bambini e gli adolescenti a sviluppare una visione più equilibrata della vita, promuovendo l'autosufficienza emotiva e comportamentale attraverso la comprensione e la modifica dei pensieri disfunzionali.

Bibliografia utile

- Di Giuseppe R.A., Doyle K.A., Dryden W. e Backs W. (2014). Manuale di terapia razionale emotiva comportamentale. Milano, Raffaello Cortina.
- Di Pietro M. (2014). L'ABC delle mie emozioni - 8-13 anni. Trento, Erickson.
- Di Pietro M. (2014). L'ABC delle mie emozioni - 4-7 anni. Trento, Erickson.
- Di Pietro M. (2016). L'educazione razionale-emotiva. Per la prevenzione e il superamento del disagio psicologico dei bambini. Trento, Erickson.
- Di Pietro M., Bassi E. (2013). L'intervento cognitivo comportamentale per l'età evolutiva. Trento, Erickson.
- Di Pietro M., Dacomo M. (2006). Giochi e attività sulle emozioni. Trento, Erickson.
- Ellis A. (2013). Che rabbia! Come controllarla prima che lei controlli te. Trento, Erickson.
- Ellis A. (2013b). Che ansia! Come controllarla prima che lei controlli te. Trento, Erickson.
- Ornaghi V., Grazzani Gavazzi I., Antoniotti C. (2011). La competenza emotiva dei bambini. Proposte psicoeducative per le scuole dell'infanzia e primaria. Trento, Erickson.
- Sarracino D., Ruggiero G.M. (2025). Le basi della terapia cognitiva. L'ABC e la terapia razionale emotiva comportamentale (Vol. 1). Milano, Raffaello Cortina Editore.
- Verità, R. (2015). Con la Testa fra le Favole. Trento, Erickson.
- Verità, R. (2006). Pensieri favolosi. Trento, Erickson.



THANK

YOU

rebtitalia.lab@gmail.com

lucia.candria@gmail.com