

2° INCONTRO

**EDUCAZIONE EMOTIVO-AFFETTIVA:
CIOE'?**

STRESS EMOZIONALE



TAPPE FONDAMENTALI PER UN PERCORSO

DI EDUCAZIONE EMOTIVO/AFFETTIVA

(da declinare poi nei vari progetti specifici a seconda dell'ordine di scuola interessata)

1. Conoscenza e consapevolezza delle proprie emozioni: - saperle individuare; - riuscire a dare loro un nome adeguato (non solo "senso di..."); - capirne l'intensità; - saperle collocare all'interno dello SPEC (rapporti tra situazione – pensiero – emozione – comportamento);
2. Capacità di gestione del proprio mondo emozionale (saper gestire le proprie emozioni riuscendo ad incanalarle, a dosarle, a controllarle evitando che ci invadano in modo eccessivo, totale ed assoluto... - Capire che certe azioni/decisioni esigono un certo "distacco emozionale"... - Essere consapevoli degli effetti di ricaduta di certe emozioni sui processi di apprendimento (ansia, insicurezza, bassa autostima... - il "triangolo della personalità"...) - Conoscere il proprio funzionamento circa il rapporto emozionalità/razionalità ...);
3. Riconoscimento delle emozioni altrui: capacità di "empatia", di "inversione di personaggio"...;
4. Rapporto tra comunicazione ed emozioni: riconoscimento della "valenza emotiva" delle parole utilizzate – capacità di modificare il proprio lessico usuale...;
5. Miglioramento delle relazioni sociali in famiglia, a scuola, negli ambiti della propria vita (empatia, collaborazione, solidarietà)...

SITUAZIONE

PENSIERO

EMOZIONE

COMPORTAMENTO

PRINCIPALI CATEGORIE DI PENSIERI IRRAZIONALI

- USO ASSOLUTISTICO DEL VERBO DOVERE (*DOVERIZZAZIONI*)
- ESPRESSIONI DI INSOPPORTABILITA' (*INTOLLERANZA, RABBIA, EVITAMENTO*)
- VALUTAZIONI GLOBALI SU SE STESSI E SUGLI ALTRI (*OSTILITA' – RIFIUTO – DISISTIMA – SCONFORTO*)
- PENSIERI CATASTROFICI (*ANSIA*)
- BISOGNI ASSOLUTI-INDISPENSABILITA'

N.B.: SPESSO L' IRRAZIONALITA' NON E' EVIDENTE, MA E' DENTRO LE IMPLICAZIONI NASCOSTE (*.....POTREBBE DIRMI DI NOE NON SOPPORTEREI DI ESSERE RIFIUTATO.....*)

CATEGORIE PRINCIPALI DI PENSIERI IRRAZIONALI

1. «Doverizzazioni» o uso assolutistico del verbo dovere

Consistono nel ritenere che «le cose devono assolutamente andare così», che «gli altri devono assolutamente comportarsi in un certo modo», che «io devo assolutamente avere quello che voglio». L'errore sta appunto 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...», «Non tollero che...», «È insopportabile...». Sono forme di esagerazione attraverso le quali l'aspetto sgradevole di un evento o di una persona viene ingigantito, determinando un atteggiamento di rabbia o di evitamento.

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. Inoltre, il comportamento di una persona viene spesso erroneamente equiparato alla persona stessa («Hai fatto una cosa stupida, quindi sei uno stupido»). Questo errore nel modo di pensare porta a far uso di etichette che esprimono valutazioni globali tipo «incapace», «stupido», «carogna». Tali attributi possono essere pensati riguardo agli altri oppure possono essere rivolti a se stessi. 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», «orrendo», quando obiettivamente 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. Indispensabilità, bisogni assoluti

Consistono in affermazioni che trasformano in bisogno assoluto ciò che obiettivamente sarebbe solo preferibile. Prendono spesso forma di pensieri del tipo «Non posso rinunciare a...», «Ho assolutamente bisogno di...», «Non posso fare a meno di...». Le conseguenze emotive di questo modo di pensare possono essere ansia, depressione, ostilità.

Lo SPEC

Per spiegare meglio l'argomento emozioni si usa lo schema S P E C, acronimo che sta per Situazione Pensiero Emozione Comportamento. Come si può vedere l'emozione è collocata tra il pensiero – a monte - ed il comportamento – a valle -.

La nostra cultura ci ha insegnato che per correggere un comportamento sbagliato è utile continuare a insistere sottolineandolo o rimarcandolo fino a quando detto comportamento non si modifica. Gli ultimi studi in materia invece affermano che non è così: quel metodo non consente interiorizzazione alcuna.

S
ITUAZIONE

P
ENSIERO

E
MOZIONE

C
OMPORTAMENTO

Se noi facciamo vivere emozioni positive avremo come conseguenza comportamenti positivi, al contrario emozioni negative provocheranno comportamenti negativi.

Facciamo alcuni esempi:

- Prendiamo un ragazzo che sta vivendo il difficile passaggio dalla terza media alla superiore. Sono i primi giorni di scuola e lui porta a casa il risultato di due verifiche: 4 in matematica e 5 in geografia. I genitori lo aiutano perché migliori questa situazione, raccomandandogli soprattutto impegno, costanza e dandogli alcuni suggerimenti perché

impari un buon metodo di studio. Dopo un paio di settimane il ragazzo torna con un bel 6 e mezzo in matematica. I genitori sono molto contenti, lo lodano per questo risultato. Ma il padre ad un certo punto ricorda la situazione di geografia ed esclama: "Ma come, quel 5 in geografia non l'hai ancora rimediato? E dire che è proprio solo una materia di studio!" Poi, infilandosi in un tunnel perverso: "Ma come si fa a prendere 5 in geografia che è solo una materia di studio! Eh, per forza, tu con lo studio proprio non hai nulla da spartire! Non ti vedo mai con i libri in mano..." e continua su questa linea non riuscendo più a fermarsi.

Il figlio, che in un primo tempo ha vissuto emozioni positive, di gioia, di fiducia, di speranza, di soddisfazione di sé, prova ora scoraggiamento, delusione, finanche rabbia. Con questo stato d'animo non trova certo nuove motivazioni allo studio!

Cosa avrebbe dovuto fare il padre? Dopo la prima reazione relativa al recupero di matematica avrebbe dovuto guardare negli occhi il figlio, facendogli un sorriso di incoraggiamento accompagnato da parole come queste: "Eh, guarda, io sono sicuro che uno come te, che ha saputo ottenere in breve tempo questo risultato in matematica, riuscirà certamente anche a recuperare quel famoso 5 in geografia. Ci vorranno forse dieci giorni, magari anche quindici, ma certamente tu saprai organizzarti per farcela anche in questa disciplina che, peraltro, è solo da studiare".

E' incomparabile la carica determinata da questa diversa reazione. Il figlio, pieno di fiducia e di speranza, attiverà certamente un comportamento positivo.

- Vediamo adesso un'altra situazione, che presenta il primo colloquio tra i genitori di un bambino di 1° elementare e gli insegnanti. I genitori sono

in preda a trepidazione. Il bambino è nato alla fine di dicembre e certamente presenta, rispetto a compagni nati nei precedenti mesi di gennaio-febbraio, qualche lentezza in più.

Va considerato che i docenti spesso, pur molto preparati nell'area disciplinare/didattica, non hanno ottenuto alcuna formazione nel campo delle relazioni, a partire dalla comunicazione...

Infatti, nel giro di pochi secondi, questi nostri insegnanti illustrano la situazione del bambino, che obiettivamente fa un po' fatica, con tutta una serie di termini quali "problema" – "difficoltà" – "errore" – "carezza" – "regressione" – "involuzione"...

Sono parole ad alto livello di valenza emozionale negativa, che fanno vivere ai genitori delusione, amarezza, sconforto, persino rabbia.

I docenti, adeguatamente formati nell'area comunicativa, avrebbero dovuto presentare la situazione del bambino con l'ottica del "bicchiere mezzo pieno", usando termini a valenza emotiva positiva, quali ad esempio "crescita" – "guadagno" – "recupero" – "avanzamento" – "progressione" – "evoluzione" – "sviluppo" ... Solo in questo modo avrebbero rimandato a casa dei genitori consapevoli delle problematiche del figlio e motivati a sostenerlo e ad accompagnarlo adeguatamente.

Non si finirà mai di dire che il benessere emotivo dei figli dipende molto dal benessere della coppia. Per questo ci permettiamo ora un altro esempio, che riguarda appunto una giovane coppia.

- Enzo e Katia sono sposati da un paio di mesi. Lui finalmente ha trovato un lavoro che gli piace ed è contento per questo. Lei invece è ancora alla ricerca e non riesce a trovarlo. Nel frattempo si occupa appieno della casa, ma... è un vero disastro! Le varie mansioni, quali lavare, pulire, cucinare, stirare..., all'apparenza tanto banali, risultano alla prova dei fatti molto più complicate degli esami all'università.

Una sera invitano amici a cena e, per la prima volta, tutto va a puntino. Lui è al settimo cielo. Mentre si spoglia per andare a dormire le manifesta tutta la sua ammirazione. "Brava! Sono davvero

tanto contento per stasera! E' stato veramente un successo! Sono fiero di te! Sei stata velocissima ad imparare così bene! Il risotto di stasera mi sembrava addirittura migliore di quello – indimenticabile- che avevamo mangiato quella volta a ...(nomina una nota località visitata durante il viaggio di nozze). Aveva un sapore! Persino il colore era splendido..."

Ma mentre sta tessendo tutte queste lodi, l'occhio gli cade sulla canottiera, ancora leggermente rosata, esito dell'ultimo bucato... Lei sì, aveva avuto la vaga intuizione che forse era meglio separare i capi bianchi dai colorati, ma poi, per via della fretta, aveva optato per una presunta efficienza del tipo "anche se..., saranno comunque puliti!" .

Lui continua , stavolta cambiando espressione e tono di voce:" Certo che col bucato proprio non ci siamo! E non è la prima volta che succede! La settimana scorsa sono andato in giro con i boxer viola (la stessa tonalità della copertura del divano!), ieri mi sono ritrovato a pulirmi il naso in ufficio con un fazzoletto di un colore indefinibile tra il bordeaux ed il marrone... No, non si può andare avanti così! Possibile non riuscire ad imparare queste semplicissime cose? Ora, quando in pubblico devo esporre qualcosa del mio abbigliamento, sono preso da una sorta di panico... Mi chiedo velocemente: "Di che colore saranno oggi i miei calzini? Avranno qualche buco, che magari stamattina indossandoli non ho notato? E il fazzoletto da naso, come sarà?"

E dire che mia madre mi "lucidava" prima di farmi uscire... allora andavo in giro proprio sempre perfetto..."

La tiritera continua. Il tunnel, una volta imboccato, non lascia scampo...Le emozioni positive suscitate dalla prima parte dell'intervento restano ormai un ricordo. Al loro posto si piazza una inconsapevole scia di devastazione.

Ecco invece la reazione di Enzo (dopo aver seguito il corso sulla comunicazione!) L'inizio è lo stesso, fino a quando vede la canottiera rosata.

A quel punto, guardando Katia negli occhi, con uno sguardo pieno di comprensione e di rassicurazione (due dei bisogni di amore primari nelle donne), facendole una carezza, le dice:" E sono convinto che, guarda, nel giro di un paio di settimane tu sarai in grado di risolvere egregiamente anche questo problema del bucato in tecnicolor!..."

ANSIA: DOVE TI PIGLIA?

?

LA MORSA CHE STRINGE
LO STOMACO

UNA PANCIA
IN RIVOLTA

GAMBE FRENETICHE
MANI TREMOLANTI



QUEL NODO
IN GOLA...

IL CUORE VA AL GALOPPO

MIO FIGLIO E' ANSIOSO?

1. Si preoccupa quando un insegnante deve interrogarlo?
2. Durante l'interrogazione arrossisce, suda, trema, ha il cuore a mille, parla a "macchinetta"...?
3. Quando è preparato riesce a rispondere bene all'interrogazione?
4. Quando l'insegnante consegna i compiti in classe corretti, come si sente?
5. Se prende un brutto voto, gli viene da piangere? (anche se poi cerca di non farlo...)
6. Si sogna di notte di essere interrogato e di non rispondere?
7. Ha incubi notturni?
8. Gli capita di sentirsi preoccupato anche senza un motivo?
9. Quando sa che il giorno dopo sarà interrogato, dorme lo stesso regolarmente?
10. Quando rimane assente da scuola, ha paura di non recuperare?
11. Quando non ha capito bene una lezione, chiede spiegazioni all'insegnante?
12. Sogna spesso di essere a scuola e di non essere in grado di rispondere alle domande dell'insegnante?
13. Ha paura di restare solo?
14. Se è solo e sente bussare alla porta, si spaventa?
15. Gli capita di svegliarsi spaventato per un brutto sogno?
16. Ha paura del buio?
17. Riesce a vincere le sue paure?
18. Si impressiona spesso quando vede un film?
19. Risponde spesso in modo sgarbato, aggressivo?
20. Quando qualche familiare tarda a rientrare, si preoccupa molto?
21. Si preoccupa se deve parlare con qualcuno che non conosce?