



SOC. COOPERATIVA SOCIALE



MASERADA SUL PIAVE

COMINCIAMO NOI... GENITORI

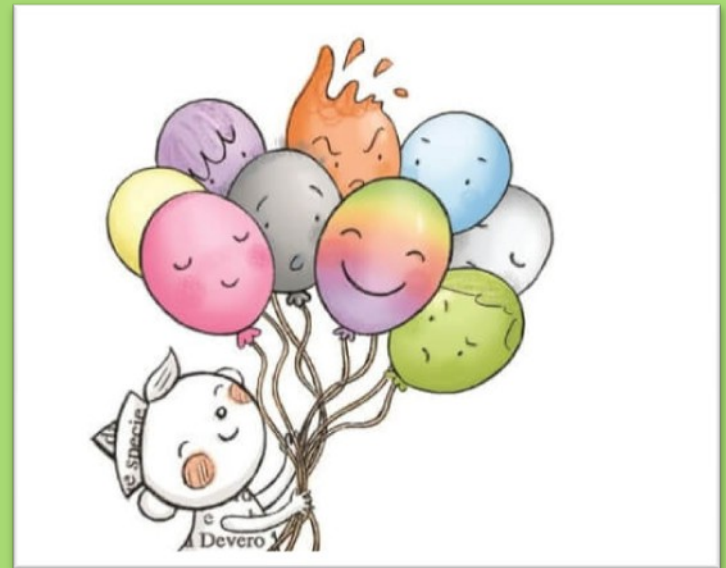
Emozioni tra genitori e figli

Dalla **Terapia Comportamentale**
Razionale – Emotiva...

...all' **Educazione Razionale Emotiva**

LE EMOZIONI: COSA SONO?

- ❖ Stato mentale e fisiologico che provoca modificazioni a livello fisiologico, comportamentale e psicologico
- ❖ Reazione intensa, improvvisa, di breve durata
- ❖ Determinata da stimoli interni o esterni a noi



Le emozioni svolgono un ruolo importante
nel processo di **adattamento** all'ambiente

Segnalano il verificarsi di un evento rilevante
che può essere vantaggioso o svantaggioso

Attivano o **inibiscono** il comportamento

Motivano i processi decisionali finalizzati
a risolvere situazioni problematiche

DIMENSIONI EMOTIVE

Gioia

sereno

felice

euforico

Tristezza

dispiaciuto

triste

disperato

Paura

preoccupato

agitato

terrorizzato

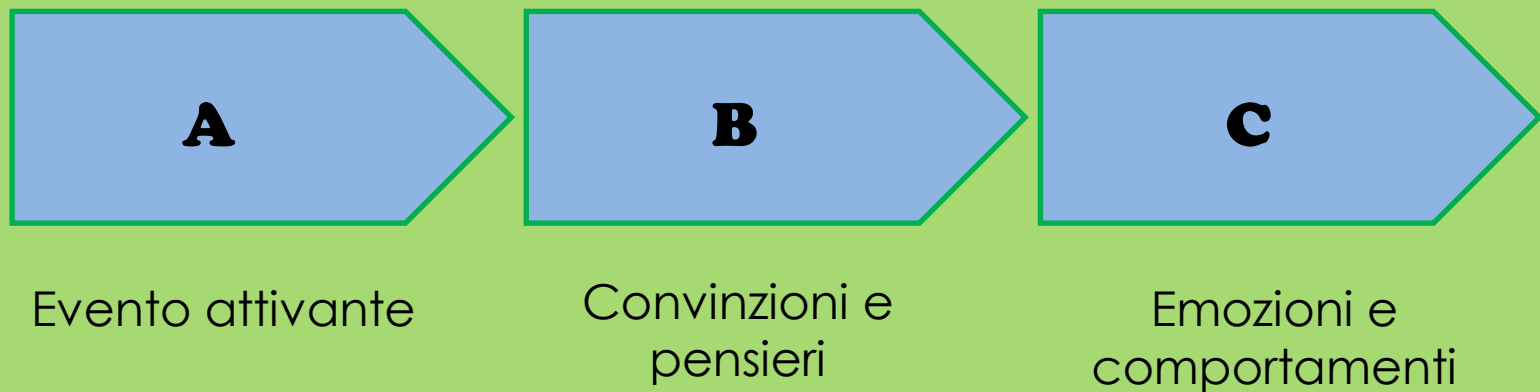
Rabbia

infastidito

arrabbiato

furioso

IL MONDO DENTRO LA NOSTRA TESTA



Maria viene convocata a scuola dalla maestra di suo figlio. Pensa: "Senz'altro si lamenterà del suo comportamento e penserà che sono una cattiva madre. Questo sarebbe veramente intollerante."
Si sente molto tesa e agitata.

```
graph TD; A[PENSIERI] --> B[PENSIERI RAZIONALI]; A --> C[PENSIERI IRRAZIONALI];
```

PENSIERI

PENSIERI RAZIONALI

valutazioni realistiche
e oggettive,
sono flessibili,
facilitano il conseguimento
del proprio benessere e dei
propri scopi,
provocano reazioni emotive
adeguate

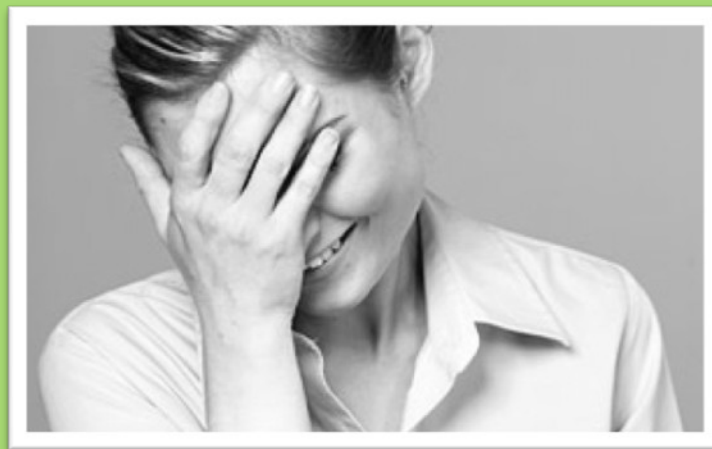
PENSIERI IRRAZIONALI

distorsioni della realtà,
valutazioni esagerate,
sono rigidi,
ostacolano il conseguimento
del proprio benessere e dei
propri scopi,
provocano reazioni emotive
eccessive sia per intensità sia
per durata

*Consideriamo la seguente situazione:
tre diverse persone scivolano su una
superficie bagnata*

Vediamo le loro reazioni...

Prima persona



PENSIERO: “Oh no! Che figura! Tutti mi hanno visto e rideranno di me.”

EMOZIONE: Vergogna, imbarazzo

COMPORTAMENTO: Evita di guardarsi attorno, si dirige frettolosamente verso casa

Seconda persona



PENSIERO: “E’ incredibile! Certe persone non sanno neanche fare il loro lavoro, avrei potuto ferirmi gravemente, sono degli irresponsabili!”

EMOZIONE: Rabbia, forte tensione emotiva

COMPORTAMENTO: Burbero e scostante con le persone con cui si imbatte

Terza persona



PENSIERO: “Accidenti, sono scivolato! Per fortuna non mi sono fatto male.”

EMOZIONE: Sorpresa, fastidio

COMPORTAMENTO: Si alza e prosegue.

Poco dopo l'episodio viene accantonato

*Le emozioni derivano non tanto da ciò che accade,
ma dal modo in cui interpretiamo
e valutiamo ciò che ci accade*



Difficile individuare i nostri pensieri, ma
possiamo ascoltarli e **sono modificabili**

CATEGORIE FONDAMENTALI DI PENSIERI IRRAZIONALI

❖ DOVERIZZAZIONI

es: “Io devo / gli altri devono assolutamente”
“Le cose devono assolutamente andare così”

❖ BISOGNI ASSOLUTI

es: “Bisogna assolutamente”
“Non posso rinunciare”

❖ BASSA TOLLERANZA ALLA FRUSTRAZIONE

es: “Non lo sopporto”
“Questa cosa è insopportabile”

❖ CATASTROFISMO

es: “Sarebbe terribile”
“E' una cosa orrenda”

❖ VALUTAZIONI GLOBALI SU DI SE' E SUGLI ALTRI

es: “Hai fatto una cosa stupida, quindi sei uno stupido”
“Sono / sei un incapace”

PRENDERE LE DISTANZE DALLE CONVINZIONI IRRAZIONALI

- ❖ Affrontare i pensieri e non le emozioni
- ❖ Utilizzare argomentazioni realistiche
- ❖ Affrontare tutti gli elementi irrazionali
- ❖ Vedere le cose da un'altra prospettiva



NUOVI MODI DI PENSARE E DI REAGIRE

PENSIERI IRRAZIONALI	PENSIERI RAZIONALI
Io devo assolutamente	Vorrei che
Le cose devono assolutamente	Sarebbe meglio che... ma non è indispensabile
Questa cosa è insopportabile	E' sgradevole, fastidiosa, ma posso superarla
E' una cosa orrenda	E' spiacevole, ma non è la fine del mondo
Sono un incapace	Ho sbagliato, ma la prossima volta cercherò di fare meglio

Come applicare queste considerazioni nel rapporto genitore – figlio nella vita di ogni giorno e come utilizzarle con i bambini?

INSEGNARE A PENSARE...

- ❖ Il potere del dialogo interiore



Guidare il bambino ad
apprendere un modo
adeguato di parlare a se stesso

- ❖ Prestare attenzione ai momenti in cui il
bambino si trova in situazioni di difficoltà e
ascoltare i suoi pensieri

❖ Per spiegare il concetto di dialogo interiore:
raccontare cosa succedeva a voi quando
eravate piccoli

❖ Aiutare il bambino a prendere le
distanze dal pensiero “dannoso”



❖ Utilizzare un linguaggio EMOTIVO e RAZIONALE

❖ Siamo il modello per dimostrare come pensare in modo positivo!

Disciplina

“Adesso ti sistemo io!”-“Come hai potuto fare una cosa simile”

“Prima metti in ordine la tua stanza, poi puoi uscire a giocare”-“Se continui a picchiare i tuoi amici, a loro passerà la voglia di giocare con te!”

Disobbedienza

“Perché non stai seduto al tuo posto?”-“Non fare confusione”

“Adesso stai seduto al tuo posto”-“Per favore metti in ordine i giochi”

Eventi stressanti

“Non ce la faccio proprio più”-“E' una cosa impossibile”

“E' difficile ma posso farcela”-“Vediamo cos'altro posso fare”

Eventi futuri

“Non arriverò in tempo”-“Tu non sarai mai bravo come”

“Se sbaglierò mi sarà utile per la prossima volta”-“Puoi provare a fare meglio che puoi”

❖ Ciò che pensiamo possa accadere contribuisce a costruire il futuro del bambino e determina atteggiamenti e aspettative



❖ Valutazioni sul comportamento e non sulla persona

❖ Gratificare e rinforzare i comportamenti desiderabili



❖ Dare una maggiore attenzione positiva

❖ Mostrare fiducia

LA COMUNICAZIONE

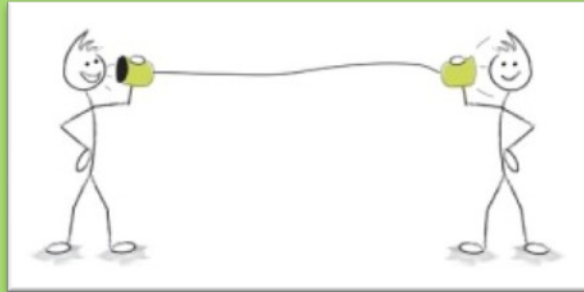
tutti i modi con cui gli esseri umani entrano in contatto tra loro ovvero lo scambio di messaggi tra due o più persone in un'interazione

- ❖ Aspetto di contenuto e di relazione
- ❖ Modalità verbale e non verbale

“Non si può non comunicare”

Paul Watzlawick

COMUNICARE IN MODO EFFICACE



- ❖ Linguaggio semplice, obiettivi realistici e a breve termine
- ❖ Ascoltare in modo attivo
- ❖ Coerenza tra linguaggio verbale e non verbale
- ❖ Approccio empatico, accogliere



SOC. COOPERATIVA SOCIALE



MASERADA SUL PIAVE

Grazie per l'attenzione!

info@fides-assistenza.org

www.fides-assistenza.org

BIBLIOGRAFIA

- “L'Educazione razionale – emotiva”, M. Di Pietro, ed. Le Guide Erickson
- “L' ABC delle mie emozioni”, M. Di Pietro, ed. I Materiali Erickson
- “Giochi e attività sulle emozioni. Nuovi materiali per l'educazione razionale – emotiva”, M. Di Pietro, M. Dacomo, ed. Erickson
- <http://www.educazione-emotiva.it/>
- “Non solo comunicare. Teoria e pratica del comportamento assertivo”, R. Anchisi, M. Gambotto Dessy, ed. Cortina
- www.anthos.info/formazione/formazione-ad-personam.html