



Istituto Psicologico Europeo

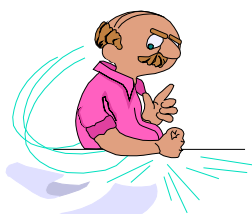
Centro di Clinica Psicologica, Formazione e Ricerca Psico-sociale

Via C. Correnti, 2 – 21100 Varese ☎ 0332 238726 Fax 0332 238603 E-mail info@ipsesrl.com



Settore Psicologia Scolastica

PROGETTO DI EDUCAZIONE RAZIONALE-EMOTIVA



PREMESSA TEORICA

Variabili di natura emozionale entrano in gioco a svariati livelli nel processo educativo. I più recenti studi scientifici sulle emozioni umane dimostrano come esse siano per lo più determinate dal modo in cui si descrivono, interpretano e valutano gli eventi che ci accadono.

Favorire negli adulti investiti di un ruolo educativo una migliore consapevolezza e utilizzo dei propri processi razionali- emotivi e migliorare negli alunni le capacità di pensiero razionale e di autocontrollo emotivo nelle più comuni situazioni della vita scolastica, soprattutto in quelle caratterizzate da maggiore stress e disagio, aiuta a sviluppare un miglior adattamento scolastico, in una prospettiva di prevenzione primaria e secondaria di possibili disturbi emozionali.

A seconda dei bisogni emersi da parte dell'Istituto Scolastico si potranno attivare:

INTERVENTI "INDIRETTI" :

formazione specifica e supervisione ai docenti su un percorso di autoregolazione razionale-emotiva e sulla successiva applicazione in classe

formazione specifica e supervisione ai genitori su un percorso di autoregolazione razionale-emotiva e sulla successiva applicazione a casa

INTERVENTI "DIRETTI":

da parte dell'esperto nelle classi, a livello di interi plessi o di specifici gruppi- classe

DESTINATARI

Insegnanti

Genitori

Alunni

FINALITA'E OBIETTIVI

FORMAZIONE DOCENTI/GENITORI

- ✓ Fornire strumenti di autovalutazione delle proprie reazioni emotive disfunzionali e dei pensieri irrazionali che ne stanno alla base
- ✓ Favorire un'autoregolazione razionale- emotiva finalizzata a un migliore utilizzo dei propri pensieri- emozioni nella relazione educativa
- ✓ Fornire un modello positivo per facilitare lo sviluppo di un'intelligenza emotiva negli alunni e nei figli

⇒ INTERVENTO NELLE CLASSI

- ✓ Favorire l'accettazione di se stessi e gli altri
- ✓ Aumentare la tolleranza alla frustrazione
- ✓ Saper esprimere in modo costruttivo i propri stati d'animo
- ✓ Saper individuare i propri modi di pensare abituali
- ✓ Imparare il rapporto tra pensieri ed emozioni
- ✓ Incrementare la frequenza e l'intensità di stati emotivi piacevoli
- ✓ Ridurre la frequenza e l'intensità di emozioni spiacevoli
- ✓ Favorire l'acquisizione di abilità di auto-regolazione del proprio comportamento

METODOLOGIA

⇒ FORMAZIONE DOCENTI/GENITORI

La metodologia sarà interattiva, basata sulla partecipazione diretta dei partecipanti rispetto ai contenuti trattati.

Per ogni incontro formativo si prevedono:

- un breve ripasso iniziale dei concetti e degli apprendimenti oggetto del precedente incontro

- un momento esperienziale basato sul coinvolgimento diretto dei partecipanti tramite attività diverse, tra cui in particolare la sperimentazione in prima persona di strategie di “Educazione Razionale Emotiva”
- un momento informativo di ricostruzione teorica di elementi emersi nell’esperienza pratica e di presentazione frontale dei nuovi contenuti collegati

⇒ INTERVENTO NELLE CLASSI

Si prevede di realizzare l’intervento attraverso le fasi fondamentali riportate di seguito.

Si riportano solo alcuni esempi delle svariate attività possibili per gli obiettivi di ciascuna fase.

Le specifiche unità didattiche saranno abbinate a esercizi da eseguire a casa.

1° fase: ALFABETIZZAZIONE ALLE EMOZIONI

Obiettivi

- Identificare le diverse emozioni e la loro intensità
- Individuare il collegamento con espressioni facciali e comportamenti
- Comprendere le differenze di emozioni provate da soggetti diversi in una stessa situazione
- Imparare il rapporto tra pensieri ed emozioni
- Imparare a riconoscere i più comuni pensieri utili
- Imparare a riconoscere i più comuni pensieri dannosi (ad es. : gli errori di pensiero che trasformano la frustrazione in rabbia e quelli che ingigantiscono le difficoltà)

Esempi di attività e strumenti

- Esercitazioni: “Il volto delle emozioni” e “Il termometro delle emozioni”
- Esercitazione: “Cosa proveresti se...”
- Esercitazione: “Così penso, così mi sento”
- Utilizzo di elenchi in cui discriminare: fatti e opinioni; pensieri dannosi e pensieri utili

2° fase: RISTRUTTURARE I PENSIERI DANNOSI ALLA BASE DI EMOZIONI DISADATTIVE

Obiettivi

- Allenarsi a trasformare i pensieri dannosi
- Imparare la differenza tra desiderare qualcosa e volerla assolutamente
- Distinguere ciò che è indispensabile da ciò che non lo è
- Imparare a riconoscere le conseguenze immediate e future di un comportamento
- Mettere in pratica nuovi modi di pensiero funzionale
- Incrementare le auto-istruzioni positive

- Imparare pensieri utili per fronteggiare situazioni di frustrazione e per decatastrofizzare gli eventi temuti
- Imparare perché è sbagliato prendere in giro

Per informazioni

Segreteria IPSE: Via Cesare Correnti, 2 – 21100 VARESE Tel. 0332 238726 Fax 0332
238603

E-mail: info@ipsesrl.com Sito web: www.ipsesrl.com

ORARIO: da lunedì a venerdì ore 9.00/12.00 e 14.30/17.30