

1

La REBT applicata all'età evolutiva

Mario Di Pietro
www.educazione-emotiva.it
www.rebt.it

1

Obiettivi della lezione

2

- Apprendere le diverse fasi dell'intervento REBT applicato all'età evolutiva
- Apprendere come costruire una relazione terapeutica col bambino e l'adolescente
- Apprendere come adattare le principali procedure REBT all'intervento con bambini e adolescenti

2

Caratteristiche distintive dell'approccio REBT in età evolutiva

3

1. Il **focus** dell'intervento è costituito da pensieri, comportamenti ed emozioni, piuttosto che da tratti, disposizioni o caratteristiche di personalità.
2. L'attenzione del terapeuta è rivolta alle **variabili** (ambientali ed individuali) che **mantengono il disturbo**, piuttosto che a cause più o meno remote.
3. Si applicano generalmente **interventi brevi**.
4. Si basa sulla collaborazione del **soggetto** che non viene relegato in una posizione passiva, ma viene considerato l'**attore** principale nella definizione del problema, nell'analisi delle cognizioni disfunzionali, nell'ideazione di pensieri più funzionali.
5. Si ricorre ampiamente ad **attività di allenamento**, ossia ad attività da svolgere nella vita quotidiana, fuori dal setting terapeutico, per mettere alla prova le modalità di pensiero negative.
6. *L'intervento è sempre svolto tenendo conto del contesto di vita del bambino e delle reciproche influenze tra lo stesso, la famiglia, la scuola e il gruppo dei pari.*
7. Soprattutto con bambini più piccoli, l'**intervento coinvolge genitori (e insegnanti)** per trasferire loro le abilità educative più funzionali e le modalità di gestione del problema del bambino.

5

5

Stadi dell'intervento REBT

6

Facilitare il rapporto
Assessment
Trattamento
Esito

6

Il primo colloquio col bambino

7

- Far capire al bambino il ruolo del terapeuta
- Ottenere quei dettagli che aiutano a capire come il bambino percepisce il problema
- Ottenere dati sulle situazioni specifiche in cui si manifesta il problema
- Ricavare una descrizione di quali sono le conseguenze situazionali di certi suoi comportamenti
- Giungere ad una prima identificazione delle modalità di pensiero prevalenti nel bambino
- Ottenere una prima definizione degli scopi

7

La costruzione di un rapporto psicoterapeutico in età evolutiva (1)

8

- Predisporre gli appuntamenti secondo le preferenze del bambino anziché secondo quelle del genitore.
- Tenere informato il bambino riguardo ai contenuti che vengono discussi coi genitori in sua assenza.
- Essere aperti e onesti nel comunicare al bambino le particolarità della terapia.
- Coinvolgerli il più possibile nel definire gli scopi.
- Essere informali e creativi (visite a casa, uscite fuori dallo studio, telefonate)
- Concedere lunghi periodi di ascolto ed evitare momenti di silenzio.

8

La costruzione di un rapporto psicoterapeutico in età evolutiva (2)

- Accettare la visione della realtà del bambino per quanto possa essere limitata e distorta (accettare non significa approvare o condividere).
- Discutere apertamente le proprie opinioni e i propri atteggiamenti (specialmente con gli adolescenti).
- Concedere di portare a qualche seduta un amico (oppure il proprio cagnolino o altri animali domestici)
- Rinforzare l'autoapertura del bambino.
- Ottenere dal genitore una concessione iniziale per il bambino.

9

Uno strumento di valutazione iniziale: SDQ Strengths & Difficulties Questionnaires

www.sdqinfo.org
Goodman, 1997
Fascia di età: 3-16 anni
Tre versioni:
genitore
insegnante
soggetto (da 11 anni in poi)
25 item, 5 per ogni sottoscala
Il punteggio di ogni item va da 0 a 2

10

SDQ - Strengths & Difficulties Questionnaires

Cinque sottoscale:

- 1) Sintomi emozionali (5 items)
- 2) Problemi di comportamento (5 items)
- 3) Iperattività/disattenzione (5 items)
- 4) Rapporti problematici con i pari (5 items)
- 5) Comportamento prosociale (5 items)



Le prime 4 sottoscale costituiscono le difficoltà
La 5ª sottoscala rappresenta i punti di forza

11

11

SGABS - Shortened General Attitude and Belief Scale (Lindner, Kirkby, Wertheim, & Birch 1999)

È una breve scala per la valutazione degli aspetti multidimensionali del pensiero irrazionale.

È composta da 26 items a cui rispondere su una scala a 5 punti:

Fortemente contrario (1),
Contrario (2),
Neutro (3),
D'accordo (4)
Fortemente d'accordo (5).

Punteggi alti indicano tendenza a pensare irrazionalmente.

12

12

Scala SGABS

	1	2	3	4	5
7. Se non piaccio alle persone che per me sono importanti allora vuol dire che sono una persona cattiva e sgradevole.					
8. Quando mi trattano male, penso a quante persone cattive e impossibili ci sono al mondo.					
9. Se sono rifiutato da qualcuno che a me piace, comunque riesco ad accettarmi lo stesso e a riconoscere il mio valore come essere umano.					
10. Se non riesco a svolgere bene i compiti che per me sono importanti, allora vuol dire che sono una persona cattiva e che non valgo niente.					
11. E' terribile ottenere degli scarsi risultati in compiti che sono importanti e penso che è una vera catastrofe se faccio così male.					
12. Penso che sia una cosa terribilmente negativa quando la gente mi tratta con mancanza di rispetto.					

13

SGABS

Sottoscale	Somma delle domande
1. Razionalità	4, 9, 19, 24
2. Autodenigrazione	7, 10, 13, 22
3. Bisogno di successo	1, 11, 18, 20
4. Bisogno di approvazione	6, 23, 25
5. Bisogno di rassicurazione	3, 5, 17, 16
6. Esigenza di giustizia	2, 12, 14, 21
7. Denigrazione degli altri	8, 15, 26
Irrazionalità Totale	Somma delle Sottoscale 2-3-4-5-6-7

Non si hanno dati normativi su un campione italiano, ma si procede con un'analisi qualitativa. Un punteggio elevato nella sottoscala 1 è positivo e salutare, mentre un punteggio elevato nelle altre sottoscale e nel totale di irrazionalità è negativo e dannoso.

14

La valutazione dell'autostima

Cos'è l'autostima?

L'autostima rappresenta un giudizio globale su se stessi e sulle proprie capacità, che si accompagna ad uno stato emotivo positivo o negativo a seconda della valenza del giudizio

Sono stupido



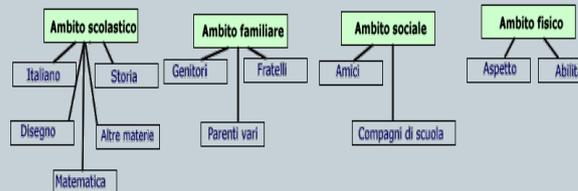
Sono bravo



15

Dimensioni dell'autostima

Autostima globale



16

"COSA PENSO DI ME" Scala per la valutazione dell'autostima (1)

Viene utilizzata per valutare l'autostima nelle sue quattro principali dimensioni: ambito scolastico, ambito corporeo, ambito familiare, ambito interpersonale.

Cosituita da 60 item con tre modalità di risposta: "E' vero", "Qualche volta", "E' falso" con punteggio 2,1,0 (in alcuni item il punteggio viene invertito).

Adatta a soggetti di età compresa tra i 9 e i 14 anni.

Comprende una scala di controllo (scala delle bugie) per verificare la tendenza del soggetto a presentare una visione migliore di sé. Il questionario si considera di dubbia validità se nella scala di controllo si ottiene un punteggio un punteggio >14

17

Il questionario "COSA PENSO DI ME"

Il soggetto deve riferire cosa pensa di se stesso in certe situazioni che lo riguardano da vicino, tenendo conto che non ci sono risposte giuste o sbagliate

	E' Vero	Qualche Volta	E' Falso
1. Mi sento una persona che vale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. In qualche materia sono bravo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mi piace il mio aspetto fisico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Quando sono con la mia famiglia mi sento soddisfatto di me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. I miei compagni mi fanno sentire come se non fossi abbastanza bravo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mi è capitato di dire una bugia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mi piace quasi tutto di me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Non sono contento dei miei risultati scolastici.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sono bravo negli esercizi di ginnastica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. All'interno della mia famiglia sono una persona che conta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18

"COSA PENSO DI ME" Scala per la valutazione dell'autostima (2)

Più che il punteggio totale è importante considerare il punteggio parziale in ciascuna delle 4 dimensioni dell'autostima.

%	Autostima generale		Autostima scolastica		Autostima corporea		Autostima familiare		Autostima interpersonale		%	
	3 ^a -5 ^a primaria	Sec di I grado	3 ^a -5 ^a primaria	Sec di I grado	3 ^a -5 ^a primaria	Sec di I grado	3 ^a -5 ^a primaria	Sec di I grado	3 ^a -5 ^a primaria	Sec di I grado		
95	20	19	19	20	19	20	20	20	20	20	20	95
90	20	19	19	19	19	18	20	20	20	19	20	90
80	19	18	18	18	17	16	19	18	19	19	18	80
50	16	15	15	15	13	11	17	15	15	17	16	50
20	12	11	12	11	10	6	13	9	10	15	12	20
10	10	9	10	10	8	4	10	7	9	13	10	10
5	8	7	9	8	5	2	8	6	7	11	9	5

19

ESERCITAZIONE: Interpretazione questionario autostima

20

Giada è una ragazza di 12 anni i cui risultati al questionario «Cosa penso di me» sono stati i seguenti:

Autostima scolastica - punteggio grezzo 17

Autostima corporea - punteggio grezzo 7

Autostima familiare - punteggio grezzo 16

Autostima interpersonale - punteggio grezzo 9

Autostima generale - punteggio grezzo 11

Trasformare i punteggi grezzi in punteggi percentili e in base a tali risultati formulare ipotesi sulle condizioni della ragazza nei vari ambiti dell'autostima

20

I veleni della mente: pensieri irrazionali (1)

- Pretese assolute

Gli altri devono fare come dico io

Devo avere per forza questa cosa

- Giudizi totali

Se sbaglio sono uno stupido!

21

I veleni della mente: pensieri irrazionali (2)

- Catastrofismo

E' una cosa tremenda sbagliare

- Bassa tolleranza alla frustrazione

Non lo sopporto fare questa cosa

E' insopportabile non poter avere quello che voglio

22

Lo stile esplicativo

Si riferisce al modo in cui l'individuo interpreta e dà significato a tutto ciò che gli accade.

Dimensioni dello stile esplicativo:

1. Interno – Esterno (personalizzazione)
2. Globale – Specifico (pervasività)
3. Stabile – Transitorio (permanenza)

23

23

Stile di attribuzione in rapporto all'atteggiamento OTTIMISTA e PESSIMISTA



	PESSIMISMO	OTTIMISMO
EVENTO POSITIVO	Transitorio Specifico Esterno	Stabile Globale Interno
EVENTO NEGATIVO	Stabile Globale Interno	Transitorio Specifico Esterno

24

Esempi di stile attributivo

Dimensione	Interno		Esterno	
	Stabile	Transitorio	Stabile	Transitorio
Globale	Sono un incapace	Ancora non riesco ad avere buoni risultati a scuola	Gli insegnanti sono troppo severi	Alla fine del trimestre tutti gli insegnanti pretendono molto
Specifico	Non sono bravo in matematica	Non ho ancora imparato le espressioni	L'insegnante di matematica non sa spiegare	All'ultima interrogazione la mia insegnante è stata severa perché era di cattivo umore

25

ESERCITAZIONE RICONOSCERE LO STILE ESPLICATIVO

Leggere le seguenti affermazioni e indicare a quale stile esplicativo ognuna di esse può essere ricondotta: *Stabile oppure Transitorio - Globale oppure Specifico - Interno oppure Esterno*

1. Nessuno vorrà mai essere mio amico nella nuova scuola.
2. Mia madre è la madre più rompiscatole che ci sia.
3. Sono una schiappa in qualsiasi sport.
4. Sono riuscito a giocare la partita perché questa volta l'allenatore è stato buono con me.
5. Ho preso un bel voto in matematica perché mi hanno aiutato.
6. I professori sono ingiusti.
7. Mio padre mi ha aiutato a fare i compiti solo perché non aveva niente da fare.
8. L'interrogazione mi è andata male perché sono un incapace.
9. I miei genitori mi hanno lasciato uscire perché erano di buon umore.
10. Non mi hanno invitato perché non piaccio a nessuno.

26

Cognizioni irrazionali nel bambino

27

Quanto il modo di pensare di un bambino sia pervaso da irrazionalità dipende:

- dall'età
- dal temperamento
- dall'ambiente
- dallo stile genitoriale
- da quanto i genitori comunicano trasmettendo irrazionalità
- dagli eventi di vita negativi sperimentati dal bambino

27

STRATEGIE E TECNICHE DELL'INTERVENTO REBT CON BAMBINI E ADOLESCENTI

28

28

Alcuni questi chiave riguardo all'intervento

29

- Quando trattare il bambino?
- Chi coinvolgere nel trattamento?
- Quali tecniche impiegare col bambino o con l'adolescente?



29

29

Criteri per stabilire la necessità di un intervento psicoterapeutico

30

Caratteristiche del problema Opportunità di un intervento

- | | |
|--|----|
| • Soddisfa un criterio diagnostico | SI |
| • Rientra nella norma di uno stadio evolutivo | NO |
| • Tende a migliorare | NO |
| • Si è mantenuto stabile o è peggiorato | SI |
| • Presenta rischi per il futuro | SI |
| • Ha una prognosi favorevole | SI |
| • E' presente una forte motivazione al cambiamento | SI |
| • E' importante per il bambino e la famiglia | SI |

30

Livelli di trattamento psicologico in età evolutiva

31

A seconda delle persone coinvolte e delle modalità di coinvolgimento, il trattamento può svolgersi a vari livelli.

- *Livello 1: psicoterapeuta e bambino.*
- *Livello 2: psicoterapeuta, bambino, genitore ed eventualmente insegnanti*
- *Livello 3: psicoterapeuta, genitore ed eventualmente insegnante.*
- *Livello 4: psicoterapeuta, genitore ed eventualmente insegnante.*
- *Livello 5: psicoterapeuta, bambino, membri della famiglia.*
- *Livello 6: psicoterapeuta, coppia di genitori.*
- *Livello 7: psicoterapia di gruppo con altri bambini.*

31

Scelta delle tecniche

32

- Il bambino usa spontaneamente parlare a se stesso ogni tanto? → **Training di autoistruzioni**
- Il bambino ha una certa capacità di autonomia nelle scelte? → **Problem solving**
- Il bambino evidenzia la tendenza ad attribuzioni erronee o considerazioni irrazionali? → **Ristrutturazione cognitiva**
- Il bambino manca di capacità di autocontrollo? → **Autosservazione, rinforzo**

32

32

Pianificazione dell'intervento

33

- Considerare quali comportamenti e quali emozioni hanno la priorità
- Esaminare i meccanismi cognitivi collegati al problema
- Valutare la motivazione del bambino o dell'adolescente
- Considerare le aspettative del genitore e la sua capacità di collaborare
- Considerare le risorse personali del bambino
- Scegliere le tecniche che più si adattano allo stadio evolutivo del bambino
- Individuare strategie per prevenire l'abbandono e le ricadute

33

Coinvolgimento dei genitori

34

- Fare in modo che i genitori si sentano capiti
- Fornire spiegazioni (superamento della colpa)
- Identificare le cause e i fattori aggravanti
- Condividere il modello cognitivo comportamentale
- Identificare scopi molto specifici
- Utilizzare i genitori come co-terapeuti

34

Struttura delle sedute

35

- Verificare l'andamento dei sintomi
- Verificare le attività per casa
- Stabilire i punti da affrontare
- Affrontare il tema principale
- Assegnare nuove attività per casa
- Elicitare feedback

35

Elementi dell'intervento

36

Indipendentemente dal tipo di disturbo che affrontiamo le componenti essenziali dell'intervento sono:

1. Consapevolezza emotiva
2. Competenza metacognitiva
3. Individuazione dei contenuti dei pensieri
4. Trasformazione dei contenuti di pensiero
5. Modificazione del comportamento

36

PRIMA FASE DELL'INTERVENTO REBT:

37

La consapevolezza emotiva

37

Attività per favorire la conoscenza delle emozioni

38

- Commentare immagini
- Disegni
- Le carte delle emozioni
- Il barometro delle emozioni
- Bingo delle emozioni

38

Ampliare il vocabolario emotivo

triste 	arrabbiato 	felice 	preoccupato 	annoiato
sospettoso 	spaventato 	sorpreso 	colpevole 	depresso
invidioso 	confuso 	geloso 	ansioso 	soddisfatto
deluso 	imbarazzato 	orgoglioso 	infastidito 	dispiaciuto

39

39

Dai un nome all'emozione

Quando questi disegni, sapresti dare un nome all'emozione che esprimono questi volti? Cosa ti ha aiutato a capire qual era l'emozione?

© 2013, M. Di Pietro & E. Bassi, L'Espresso ragazzi. Riproduzione per non profit, Torino, Erickson

40

DISEGNA IL TUO UMORE

Istruzioni: Disegna l'espressione che meglio descrive l'emozione che ha dominato la tua giornata

Nome _____ Data _____

Il mio stato d'animo prevalente oggi è stato:

41

41

A pesca di emozioni

TRANQUILLO

Quando mi sento così

sereno calmo

Mi sento bene e non ho preoccupazioni

disteso

ANSIOSO

Quando mi sento così

affranto irrequieto

Temo che mi succeda qualcosa di brutto o qualcosa mi preoccupa

teso

Racconta un episodio in cui ti sei sentito...

Da Giochi e attività sulle emozioni (Ed. Erickson)

42

42

LA RUOTA DELLE EMOZIONI

(Tratto da Giochi e attività sulle emozioni, Di Pietro e Dacomo, Ed. Erickson)

43

Allenamento alla consapevolezza emotiva

Sei a casa da solo e ti sembra di sentire un rumore in un'altra stanza.
Come ti sentiresti?

44

Allenamento alla consapevolezza emotiva

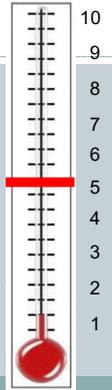
Il giorno della gita scolastica piove e così la preside decide di annullarla.
Come ti sentiresti?

45

Il termometro della rabbia

Un livello elevato di rabbia non ti consente di agire nel modo migliore.
Prova a misurare il tuo livello di rabbia in varie situazioni che temi di affrontare.

- Da 1 a 3 il tuo livello di rabbia è basso
- Da 4 a 5 comincia ad essere un po' intenso
- Da 6 a 8 è molto intenso ti senti proprio arrabbiato
- Da 9 a 10 il tuo livello di rabbia è fortissimo e ti senti furioso

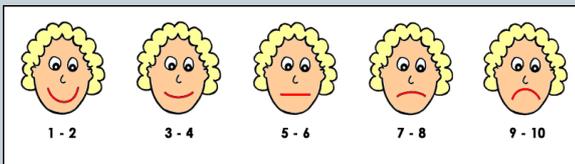


46

46

Monitoraggio dell'umore

47



47

Concetti chiave da trasmettere al bambino riguardo alle emozioni

- Le emozioni possono cambiare
- Tu puoi avere più di un'emozione riguardo alla stessa cosa
- Tu puoi avere emozioni diverse da qualcun altro riguardo alla stessa cosa
- Tutte le emozioni sono accettabili e come reagisci ad esse che conta

48

48

La competenza metacognitiva

(Conoscere il rapporto tra mente ed emozioni)

49

49

Cosa si intende per metacognizione

Metacognizione = *abilità che ci permette di riflettere sui nostri stessi processi cognitivi.*

- La consapevolezza metacognitiva si riferisce alla comprensione del rapporto tra pensiero ed emozione.
- I processi metacognitivi di autoregolazione riguardano le attività di controllo che l'individuo può esercitare sui propri processi cognitivi.

50

La consapevolezza metacognitiva

- Chiedere ai bambini di riflettere sul loro pensiero collegato a un dato evento, senza che abbiano avuto alcuna formazione su come farlo, ha scarse probabilità di produrre un'esperienza metacognitiva. Del resto è difficile anche per noi adulti ricordare ciò che stavamo pensando nel momento in cui abbiamo vissuto una certa esperienza emotiva.

51

Prerequisiti della metacognizione

- Per favorire la metacognizione in un bambino è necessario che egli disponga di un linguaggio che coinvolge quelle che sono chiamate *parole di stato mentale*, ad esempio «sapere», «pensare», «credere», «indovinare», «ricordare».
- È tuttavia da notare che se utilizziamo appositi strumenti facilitatori, ad esempio le immagini, i bambini possono rivelare di avere già una certa intuizione metacognitiva.

52

Presentare al bambino l'ABC dell'emozione

Tratto da: Di Pietro M. e Bassi E.
L'intervento cognitivo comportamentale per l'età evolutiva
Erickson



53

Presentare al bambino l'ABC dell'emozione



54

Riconoscere il pensiero che conduce a un'emozione

Lucia e Sara sono a una festa di compleanno, ma nessuno vuole giocare con loro. Lucia pensa alla torta che mangerà di lì a poco, Sara pensa che rimarrà da sola per tutto il tempo. Chi sarà più triste, Lucia o Sara?

Tratto da: Di Pietro M. e Lupo I.
Conosco le mie emozioni?
Erickson



55

Trova il pensiero

Situazione

Pensiero

Emozione



CI FARO' UNA FIGURA DA SCHIFO DAVANTI A TUTTI. SARÀ TERRIBILE



SONO DELLE CAROGNE. GLIELA FARO' PAGARE



I SOLITI ROMPICATOLE. SE FACCIO FINTA DI NIENTE LA SMETTERANNO.



56

56

Schema A 3 SCHEDA 12

Le nuvole dei pensieri

Il counselor trascriverà nel riquadro una situazione problematica, poi all'interno delle nuvolette verranno trascritti possibili pensieri congruenti con l'emozione espressa nel disegno. Verranno poi ritagliate le nuvolette e si chiederà al bambino o al ragazzo di abbinare in modo corretto pensieri e faccette.

Situazione

© 2013, M. Di Pietro e C. Bion, L'Intervento logico-comportamentale per l'età evolutiva, Erickson

57

58

Individuare i contenuti di pensiero

58

Scoprire i propri pensieri dannosi

○

Applicazione del modello ABC

Il bambino apprende a individuare quali sono i pensieri che compaiono nella sua mente in seguito al verificarsi di un evento spiacevole

59

Non è facile individuare i pensieri disfunzionali del giovane paziente

○

60

Le carte del pensare

(Tratto da Di Pietro e Dacomo, *Giochi e attività sulle emozioni*, Edizioni Erickson)

○

L'insegnante dà una punizione a tutta la classe e tu non hai fatto niente

Cosa penseresti?

Vedi un gruppo di bambini che ride e guarda dalla tua parte

Cosa penseresti?

Sbagli un canestro alla finale del campionato di basket

Cosa penseresti?

Sei ad una festa, ma nessuno ti chiede di giocare

Cosa penseresti?

© 2007 Erickson

61

61

Identificare i pensieri

○

1. Si introduce il concetto di dialogo interiore
2. Si invita il bambino a ricordare un evento recente in cui qualcosa è andato storto
3. Si chiede al bambino cosa stavano pensando quando si è verificato quell'evento

62

Con gli adolescenti aiutarli a distinguere le inferenze dalle valutazioni

63

Esempi di pensieri inferenziali	Esempi di pensieri valutativi
Lo ha fatto apposta	Non doveva farmi questo
Ce l'ha con me	È cattivo
Sbaglierò tutto	È una cosa tremenda

63

Modalità di evocazione dei pensieri

64

- Richiesta diretta
- Domande evocative (es. frasi in sospensione)
- Ipotesi deduttiva

64

Situazione (cosa è successo, dove, con chi)	Come ti sei sentito (triste - arrabbiato - agitato - invidioso - geloso)	Livello (da 0 a 10)
Giulia e Alberta mi hanno pestato i piedi e mi hanno sporcato gli stivali di fango fuori (a scuola)	ARRABBIATA	6 1/2
La Ditta gaga, a casa mia ha fatto tutto quello che volevo e mi ha fatto male naturalmente senza chiedere scusa	TRISTE - ARRABBIATA	8-
Giulia, ieri mi aveva chiesto la mia agenda e mi aveva detto che oggi me ne aveva una per della sera (ragionando che badava a fare una)	TRISTE - ARRABBIATA	7-
Oggi se ho giocato con un mio amico e la Giulia ha iniziato a pindere con gli amici e a chiacchiare i grossi mondiali ecc.	ARRABBIATA	9+
Oggi c'era l'intera gabbia e da tutti i muri (che era in squala con me) se è messa a disparte (io mi sono battuto e naturalmente ho perso per colpa sua)	TRISTE - ARRABBIATA	9 1/2

65

Esempio di ABC di rabbia

66

- A: Situazione in cui il bambino non riesce ad ottenere ciò che vuole, o si verifica qualcosa di sgradevole
- B: "Non è giusto"
 "Devo avere quello che voglio"
 "Non sopporto non poter avere quello che voglio"
- C: Rabbia, pianto, aggressività

66

Esempio di ABC di depressione

67

- A: Situazione in cui il bambino viene rifiutato, escluso, preso di mira
- B: "Tutti ce l'hanno con me, nessuno vuole essere mio amico"
 "Non avrò mai degli amici"
 "E' troppo brutto, insopportabile non avere nessun amico"
- C: Depressione, passività o aggressività

67

Esempio di ABC di ansia sociale

68

- A: Situazione in cui il bambino si trova ad interagire con altre persone
- B: "Potrei dire qualcosa di stupido o sembrare un incapace"
 "E' indispensabile fare bella figura davanti agli altri"
 "Sarebbe orribile fare brutta figura"
- C: Ansia, evitamento

68

Alessandra è una ragazza di 15 anni che frequenta il terzo anno del liceo scientifico. A scuola è sempre andata bene, ma fin dalla scuola media tendeva a manifestare una certa agitazione in occasione di compiti in classe e si scoraggiava molto quando non riusciva a ottenere il massimo dei voti. Col passare degli anni le manifestazioni di ansia di Alessandra riguardo alle prestazioni scolastiche si sono intensificate, fino a determinare difficoltà di addormentamento in prossimità di un compito in classe e malessere fisico al mattino. A causa della forte agitazione, l'esito delle interrogazioni è spesso al di sotto della sua preparazione e riferisce di provare un senso di sconfitta, "mi sento una perdente". Prova anche rabbia verso le insegnanti perché non si sente capita: "Pensano che non ho studiato abbastanza e non si rendono conto che invece mi sento tanto agitata".

Durante il colloquio clinico Alessandra riferisce che le piace molto suonare il violino, ma che si sente molto agitata in occasione di esibizioni in pubblico e se durante un concerto non ha dato una prestazione perfetta ci rimugina per molto tempo e talvolta le viene anche da piangere pensando che "Tutti avranno notato i miei errori".

Ritiene che "bisogna sempre dare il meglio di sé in ogni situazione" e considera "imperdonabile commettere errori" e pensa che gli altri la "considererebbero un'incapace se non prendesse sempre bei voti".

69

70

La trasformazione dei contenuti di pensiero

70

Mettere alla prova il pensiero

71

- E' importante evidenziare al bambino che tutti abbiamo la tendenza a pensare ogni tanto in modo negativo e dannoso. Questo per evitare che il bambino arrivi a denigrarsi e a buttarsi giù per il fatto di pensare in modo "sbagliato". Il messaggio da far pervenire al bambino è che i suoi pensieri possono qualche volta essere sbagliati, ma questo non significa che lui sia un bambino sbagliato.

71

Strategie per la messa in discussione dei pensieri

72

- La dissuasione empirica
- La dissuasione semantica
- La dissuasione funzionale
- La dissuasione logica.

72

Mettere alla prova il pensiero

73

"Invece di dare per scontato che il tuo pensiero sia vero, cerca le prove che possono dimostrare che è vero"



73

La dissuasione empirica

74

Questa modalità di messa in discussione dei pensieri disfunzionali si basa sul mettere alla prova un pensiero cercando le prove a sostegno della sua veridicità. Ad esempio:

- "Quali sono le prove che dimostrano che non piaci a nessuno?"
- "Come puoi dimostrare che chi sbaglia un compito in classe è uno stupido?"
- "E' veramente possibile fare sempre tutto in modo perfetto?"
- "Questa tua convinzione si basa su un'opinione o su un fatto reale?"
- "Ciò che temi è veramente terribile? Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere in questa situazione? Quanto è probabile che si verifichi davvero?"

74

La dissuasione semantica

75

Questa procedura implica di guidare il bambino verso un chiarimento sul significato di alcuni termini che egli utilizza quando esprime un modo irrazionale di pensare su quanto gli accade. Se, ad esempio, durante il colloquio di valutazione del bambino emerge che egli tende a pensare "Se sbaglio potrei prendere un brutto voto e se succedesse sarebbe una cosa orrenda", il terapeuta, ricorrendo a uno stile socratico potrebbe applicare così questo tipo di dissuasione:

"Quand'è che un avvenimento può essere considerato veramente orrendo? Ti vengono in mente degli esempi?"

"Se riconosci che una cosa può essere considerata veramente orrenda solo nel caso in cui fosse la cosa peggiore che potrebbe accadere, il fatto di prendere un brutto voto è davvero una cosa orrenda?"

75

La dissuasione funzionale (pragmatica e edonica)

76

Adottando questa procedura il terapeuta aiuterà il bambino a mettere alla prova un pensiero esaminando quanto esso gli sia utile per sentirsi bene e per raggiungere un certo obiettivo.

- *"In che modo questo tuo pensiero ti aiuta a ottenere quello che vorresti?"*
- *"Come ti senti quando pensi così? Ti piace sentirti così? E' uno stato d'animo piacevole?"*

76

La dissuasione logica

77

Si presta ad essere applicata su pensieri strutturati in modo simile a questi: "(Siccome) ho preso un'insufficienza in matematica, (allora) sono proprio uno stupido", oppure "(Siccome) mi piace uscire la sera con i miei amici, (allora) i miei genitori devono lasciarmi andare". Questa procedura consiste nel mettere alla prova la conclusione a cui il ragazzo è pervenuto partendo da una data premessa.

"Come puoi dimostrare di essere assolutamente un buono a niente?"

"Come può uno sbaglio renderti una persona completamente incapace?"

"Per quale motivo le cose non dovrebbero mai andare così? E sempre possibile ottenere quello che si vuole?"

77

Domande utili che il bambino può imparare a porsi



78

Esempi di pensieri dannosi e loro alternative

79

Non ci riuscirò	Posso fare del mio meglio per riuscire
Non devo mai fare brutta figura	Posso cercare di fare bella figura, ma se non ci riesco andrà meglio un'altra volta
Potrei essere rifiutato e sarebbe troppo brutto	Sarebbe spiacevole essere rifiutato, ma posso trovare altri amici
Non sopporto fare tutti questi compiti	È fastidioso fare questi compiti, ma se mi ci metto finirò presto
Penseranno di me che sono uno stupido	Qualsiasi cosa penseranno di me non è così grave

79

Esempio di dissuasione cognitiva

80

Pensiero:

Non sopporto che i miei compagni di classe mi prendano in giro, sono stupidi e cattivi

Riflessione razionale:

Ti hanno preso in giro altre volte? Se adesso ne parli vuol dire che lo hai già sopportato. I tuoi compagni di classe fanno solo cose stupide? Si comportano sempre in modo cattivo o a volte ti divertono con loro?

Trasformazione del pensiero:

È fastidioso essere presi in giro, ma posso affrontarlo, certi miei compagni di classe a volte si comportano in modo stupido

80

Esercitazione sulla dissuasione cognitiva
Ipotizzare brevi riflessioni di dissuasione per ciascuno dei seguenti pensieri e successivamente trovare un pensiero utile alternativo

81

1) "Se sbaglio gli altri rideranno di me e questo sarebbe terribile."
Riflessione razionale:
Pensiero utile alternativo:

2) »L'insegnante d'inglese oggi mi ha rimproverato. So che ce l'ha con me."
Riflessione razionale:
Pensiero utile alternativo:

3) "Non riesco a combinare niente di buono, sono uno stupido."
Riflessione razionale:
Pensiero utile alternativo:

81

Decatastrofizzazione

Pensa a una situazione su cui hai "catastrofizzato" e immagina la peggiore delle conseguenze. Descrivi la situazione:

Adesso completa la tua tabella di "DECATASTROFIZZAZIONE":

⊕ Conseguenza peggiore	⊖ Conseguenza migliore	√ Conseguenza più verosimile

82

82

Una tecnica di distanziamento dai pensieri:
"Pensieri volanti" da L'Educazione Razionale Emtiva
 Nuova edizione

83

- Chiedere al bambino di scrivere il pensiero dannoso su un foglio di carta e piegarlo, poi dare le seguenti istruzioni:
- Immagina che il foglietto dove hai scritto il pensiero venga legato al filo di un palloncino. (Pausa di circa 5 secondi)
- Adesso immagina che il palloncino venga lasciato volare fuori dalla finestra. Nota verso quale direzione si sta dirigendo e a che velocità. Nota se si sta innalzando lentamente o velocemente, se sta andando verso destra o verso sinistra. (Pausa di circa 10 secondi). →

83

Una tecnica di distanziamento dai pensieri:
"Pensieri volanti" da L'Educazione Razionale Emtiva
 Nuova edizione

84

- Nota che il tuo pensiero non è altro che un insieme di parole scritte su un foglietto. Adesso questo foglietto vola sempre più lontano col palloncino. Il palloncino sta volando sempre più in alto allontanando il pensiero da te. (Pausa di circa 10 secondi).
- Osserva il palloncino che sale sempre più in alto portando il pensiero lontano.
- Là c'è il tuo pensiero e qua ci sei tu che osservi il tuo pensiero allontanarsi da te. (Pausa di circa 10 secondi).

84

La trasformazione del pensiero

85

- Dopo aver messo alla prova un pensiero nocivo, questo viene sostituito con un nuovo pensiero utile (pensiero razionale).

85

Trova un pensiero utile

86

Cosa potrebbe pensare la bambina?

86

LE CARTE DEL PENSIERO ALTERNATIVO

I tuoi amici stanno organizzando una partita di basket, ma non sei stato invitato. Tu pensi.

“Non piaccio a nessuno!”

Cos'altro potresti pensare in questa situazione?

87

Allenamento ai pensieri razionali

- Rievocare la situazione
- Simulare l'applicazione dei pensieri utili
- Feedback e rinforzo

88

Ricostruzione di
scenari tramite
l'uso di pupazzetti



89

Modalità di ristrutturazione cognitiva in base allo sviluppo cognitivo

- ✦ Ricorrere alla messa in discussione dei pensieri dannosi con soggetti che hanno raggiunto un livello di sviluppo cognitivo corrispondente allo stadio finale delle operazioni concrete o l'inizio delle operazioni formali.
- ✦ Evocare e modellare pensieri razionali con soggetti che hanno raggiunto un livello di sviluppo cognitivo corrispondente allo stadio preoperatorio e delle operazioni concrete

90

Tecniche comportamentali della REBT

91

Interventi comportamentali

- Attivazione comportamentale
- Esposizione (in vivo e immaginativa)
- Desensibilizzazione sistematica
- Tecniche di rilassamento
- Strategie di gestione delle contingenze (rinforzo)
- Modeling

92

L'ATTIVAZIONE COMPORTAMENTALE

93

- Utile con bambini depressi
- Implica incrementare le fonti di rinforzo

«Perdersi d'animo significa smettere di rispondere perché non si viene più rinforzati»

B.F. Skinner

93

Diario per il divertimento

(Eserpio)

Fai due cose divertenti al giorno.

☆ Quando le hai fatte scrivere nella casella.



	LUN	MAR	MERC	GIO	VEN	SAB	DOM
Mattina						Bici	Leggere
Pomerig	Tv	Giocare con macchinina telecom andata		Tv con gli amici		Calcio	Giocare con il cane
Sera	Bicicletta	Palla	Giocare con play station Giocare a carte		Film Gelato		

94

Problem Solving

95

Apprendere le fasi del problem solving:

- Pensare soluzioni alternative
- Riconoscere che le soluzioni hanno delle conseguenze
- Apprendere a valutare le soluzioni: *E' utile? E' giusta? Come mi sentirò e come si sentiranno gli altri??*
- Come agire quando una soluzione non funziona

95

95

Problem solving

M. Di Pietro e E. Bassi, L'intervento cognitivo-comportamentale per l'età evolutiva, Erickson

96

1. Quali è il mio problema?



2. Pensa a qualche soluzione.



3. Che cosa potrebbe accadere? Sarebbe utile? Sarebbe giusto? Come si sentirei l'altra persona?



4. Proviamol!



96

Altre tecniche comportamentali utilizzate nelle REBT

97

- Esposizione
- Prevenzione della risposta
- Gestione delle contingenze
- Modeling
- Rilassamento

97

Altre tecniche comportamentali utilizzate nelle REBT

98

- Esposizione
- Prevenzione della risposta
- Gestione delle contingenze
- Modeling
- Rilassamento

98

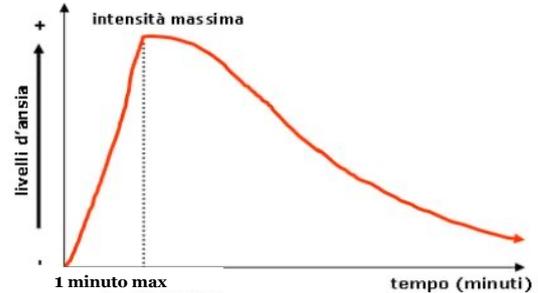
L'esposizione

- Prolungata
- Vissuta con consapevolezza
- Ripetuta con frequenza

99

99

La curva dell'ansia



100

100

Il rilassamento/presenza mentale (mindfulness)

- Attraverso la respirazione
- Attraverso l'immaginazione
- Attraverso il rilassamento muscolare progressivo
- Meccanismo terapeutico
 - Favorisce il controllo su sistema nervoso simpatico
 - Attenua i sintomi fisiologici



101

101

Il rilassamento muscolare progressivo



M. Di Pietro e E. Bassi, L'intervento cognitivo-comportamentale per l'età evolutiva, Erickson

102

102

Presenza mentale come consapevolezza del momento presente

Sii qua e adesso.....

- Consapevolezza delle sensazioni
- Consapevolezza del respiro
- Consapevolezza delle emozioni
- Consapevolezza dei pensieri



103

103

David Fontana e Ingrid Slack

La Meditazione per i Bambini

Guida pratica all'uso e ai vantaggi delle tecniche di meditazione

ASTROLABIO

104

104

Rinforzo contingente

105

- **Rinforzo della risposta di avvicinamento** il bambino affronta in vivo la situazione temuta e viene immediatamente rinforzato (lodi, ricompense, token ecc.)

105

La conclusione dell'intervento

106

Un intervento psicoterapeutico può essere considerato concluso quando il terapeuta è riuscito a trasformare costruttivamente il modo in cui il bambino trae significato dall'esperienza facilitando il manifestarsi di emozioni funzionali e di comportamenti adattivi.

106



107

Riferimenti bibliografici

108

- Di Pietro M., *La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale*, Edizioni Erickson
- Di Pietro M. e Bassi E., *L'intervento cognitivo comportamentale per l'età evolutiva*, Edizioni Erickson
- Di Pietro M., *L'educazione razionale-emotiva*, Edizioni Erickson
- Di Pietro M., *L'ABC delle mie emozioni*, Edizioni Erickson
- Di Pietro M. e Dacomo M., *Giochi e attività sulle emozioni*, Edizioni Erickson
- Kendall P. e Di Pietro M., *Terapia scolastica dell'ansia*, Erickson

108