

1

# La REBT applicata all'età evolutiva

Mario Di Pietro  
www.educazione-emoiva.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

## Alcune statistiche sconcertanti

Alcuni dati Istat del 2024 evidenziavano il fatto che nel nostro Paese una percentuale notevole (circa il 20%) di bambini e ragazzi al di sotto dei 18 anni ha un disturbo psicologico rilevante. Un altro aspetto preoccupante è dato dal fatto che la maggior parte di questi ragazzi non riceverà alcun aiuto specialistico.




3

Assistiamo a un paradosso: più aumenta il benessere socio economico in una società e più aumenta il malessere al livello emotivo e comportamentale di bambini e ragazzi.

Un fattore determinante è la progressiva diminuzione della competenza genitoriale

4

## Problemi ricorrenti tra gli 11 e i 18 anni

5

<p><b>11 anni</b></p> <p>2 ragazzi su 10 prova sentimenti di tristezza</p> <p>3 ragazze su 10 prova sentimenti di tristezza</p> <p>4 ragazze su 10 si crea problemi riguardo al peso</p>	<p><b>18 anni</b></p> <p>4 ragazzi su 10 prova sentimenti di tristezza</p> <p>5 ragazze su 10 prova sentimenti di tristezza</p> <p>6 ragazze su 10 si crea problemi riguardo al peso</p>
--	--

5

## L'ADOLESCENZA

6

**Alcune Problematiche ricorrenti**

- Pressione dei pari
- Crescente importanza degli amici
- Delusioni amorose
- Insoddisfazione corporea
- Rapporto difficile col cibo
- Preoccupazioni per l'abbigliamento e l'aspetto

Altre problematiche possono essere la ricerca di sensazioni forti, precoce uso di sigarette, alcol, droghe, sesso, uscite a tarda notte

6

7

I giovani del ventunesimo secolo stanno vivendo grandi cambiamenti sociali. I ricchi stanno diventando più ricchi e i poveri stanno diventando più poveri. I giovani provenienti da settori molto ricchi e molto poveri della società mostrano un comportamento più ad alto rischio rispetto a ragazzi la cui famiglia ha un reddito medio.

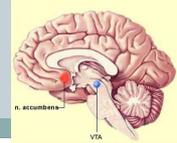
La nostra società sta diventando sempre più multiculturale, valori e principi morali appartenenti alla nostra tradizione sono sempre più indeboliti.

7

## Funzione di rinforzo dell'aggressività

8

- Esperimenti sui topi condotti dalla ricercatrice Maria Couppis mostrano che l'aggressività, al pari del sesso, attiva i circuiti del piacere nel cervello che comprendono il nucleus accumbens e lo striato ventrale dove è attivo il neurotrasmettitore del piacere, la dopamina.



8

## L'approccio REBT in età evolutiva

9

Il trattamento propone al bambino o al ragazzo esperienze di apprendimento che portano al superamento di contenuti mentali, emozioni e comportamenti controproducenti

9

## Prerequisiti necessari nel bambino

10

- ✓ Adeguate abilità di linguaggio e comunicazione (espressione e comprensione)
- ✓ Auto-osservazione e memoria
- ✓ Riconoscimento ed etichettatura delle diverse emozioni
- ✓ Collegamento delle emozioni agli eventi attivanti

10

## Stadi dell'intervento REBT

11

**F**acilitare il rapporto  
**A**ssessment  
**T**rattamento  
**E**sito

11

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

12

- 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 essenza.
- 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.

12

## 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.

13

## Modalità di assessment dei disturbi in età evolutiva

- Intervista strutturata o non strutturata
- Osservazione del comportamento
- Autovalutazione del paziente
- Valutazione da parte dei familiari
- Valutazione da parte di altre figure (es. insegnanti)

14

## Interviste cliniche diagnostiche

- Sono strumenti molto utili sul piano diagnostico, sono generalmente molto lunghe e complesse da somministrare.
- Di solito prevedono una prima parte non strutturata ed una seconda parte strutturata in cui vengono poste delle domande al genitore e al bambino secondo una traccia ben definita

15



16

## Uno strumento di valutazione iniziale: SDQ Strengths & Difficulties Questionnaires

[www.sdqinfo.org](http://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

17

## 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

18

## 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.

19

## 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.					

20

## 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
<b>Irrazionalità Totale</b>	<b>Somma delle Sottoscale 2-3-4-5-6-7</b>

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.

21

## 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



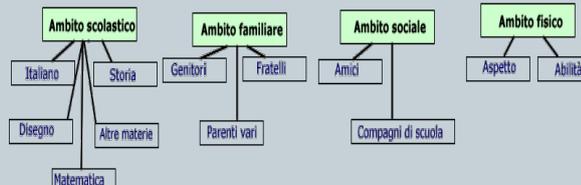
Sono bravo



22

## Dimensioni dell'autostima

### Autostima globale



23

## "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.

Costituita 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 gli 8 e i 18 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

24

## 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"/>
11. Ho paura di non piacere ai miei compagni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Mi è capitato di non fare i compiti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Vorrei essere diverso da come sono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25

25

## "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.

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

26

## ESERCITAZIONE: Interpretazione questionario autostima

27

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 - pp 80

Autostima corporea - punteggio grezzo 7 - pp 10

Autostima familiare - punteggio grezzo 16 - pp 50

Autostima interpersonale - punteggio grezzo 9 - pp 10

Autostima generale - punteggio grezzo 11 - pp 20

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

27

## I veleni della mente: pensieri irrazionali (1)

28

### • Pretese assolute



### • Giudizi totali



28

## I veleni della mente: pensieri irrazionali (2)

29

### • Catastrofismo



### • Bassa tolleranza alla frustrazione



29

## 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)

30

30

### Stile di attribuzione in rapporto all'atteggiamento OTTIMISTA e PESSIMISTA

31



	PESSIMISMO	OTTIMISMO
<b>EVENTO POSITIVO</b>	Transitorio Specifico Esterno	Stabile Globale Interno
<b>EVENTO NEGATIVO</b>	Stabile Globale Interno	Transitorio Specifico Esterno

31

### Esempi di stile attributivo

32

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

32

### 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.

33

### Cognizioni irrazionali in bambini e adolescenti

34

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

34

### STRATEGIE E TECNICHE DELL'INTERVENTO REBT CON BAMBINI E ADOLESCENTI

35

35

### Alcuni questi chiave riguardo all'intervento

36

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



36

36

## 37 Criteri per stabilire la necessità di un intervento psicoterapeutico

### 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

37

## 38 Livelli di trattamento psicologico in età evolutiva

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, bambino.*
- *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.*

38

## 39 Tecniche top down e tecniche bottom up

- **"Bottom-up"** = dal basso verso l'alto  
→ dai **sistemi corporei e sensoriali** → al cervello superiore (neocorteccia, aree cognitive).
- **Contrario di "top-down"**, che parte dai pensieri e dal ragionamento razionale per influenzare le emozioni.

In situazioni di disregolazione emotiva (trauma, collera intensa, ansia intensa, iperattivazione), le funzioni cognitive superiori (come riflessione e ristrutturazione) **possono non essere accessibili**.  
Serve prima calmare il corpo, solo dopo la mente può elaborare.

39

## 40 Esempi di tecniche bottom up

Tecnica	Descrizione
Grounding	Esercizi per ancorarsi al presente tramite i 5 sensi (es. sentire i piedi a terra, descrivere oggetti).
Respirazione diaframmatica	Regola il sistema nervoso autonomo, riduce l'attivazione simpatica.
Tapping bilaterale	Stimolazione ritmica che favorisce la regolazione affettiva.
Biofeedback	Uso di strumenti per imparare a regolare battito, respiro, conduttanza cutanea.
Movimento consapevole	Yoga, stretching lento, shaking: rilasciano tensione e riportano consapevolezza corporea.

40

## 41 Quando usare tecniche bottom up

- In caso di **attivazione emotiva acuta** (ansia, panico, dissociazione, rabbia).
- Con pazienti che **faticano a parlare delle emozioni**.
- Per **aumentare la tolleranza allo stress** prima di un lavoro terapeutico profondo (es. trauma).

41

## 42 Scelta delle tecniche

- 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**

42

42

## Pianificazione dell'intervento

43

- 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

43

## Struttura delle sedute

44

- 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

44

## Elementi dell'intervento

45

*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

45

## PRIMA FASE DELL'INTERVENTO REBT:

46

### La consapevolezza emotiva

46

## Attività per favorire la conoscenza delle emozioni

47

- Commentare immagini
- Disegni
- Le carte delle emozioni
- La ruota delle emozioni
- Bingo delle emozioni

47

47

## Ampliare il vocabolario emotivo

48



48

48

**Seconda A > SCHEDA 1**

**Dai un nome all'emozione**

Guarda 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 C. Bacci. L'Espresso ragazzi. Riproduzione per fini scolastiche. Torino, Erickson

49

**A pesca di emozioni**

**TRANQUILLO**

QUANDO MI SENTO COSÌ



sereno  
disteso

Mi sento bene  
e  
non ho preoccupazioni

**ANSIOSO**

QUANDO MI SENTO COSÌ



agitato  
teso

Temo che mi succeda  
qualcosa di brutto  
e qualcosa mi preoccupi

**Racconta un episodio in cui ti sei sentito...**

*Da Giochi e attività sulle emozioni (Ed. Erickson)*

50

50

**LA RUOTA DELLE EMOZIONI**



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

51

51

**Allenamento alla consapevolezza emotiva**

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

52

52

**Allenamento alla consapevolezza emotiva**

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

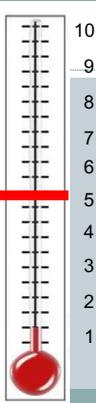
53

53

**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

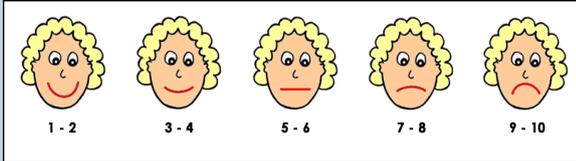


54

54

## Monitoraggio dell'umore

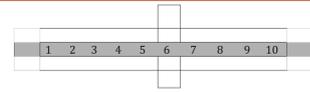
55



55

## Esempi di situazioni da graduare

56



Tommaso ha scoperto che ha perso perché gli altri avevano imbrogliato al gioco

A Mia è stato detto che non poteva giocare a pallavolo perché è troppo lenta

Carlo durante la ricreazione avrebbe voluto unirsi a un gruppo di compagni ma è stato rifiutato

56

## 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

57

57

## La competenza metacognitiva

(Conoscere il rapporto tra mente ed emozioni)

58

58

## 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.

59

## 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.

60

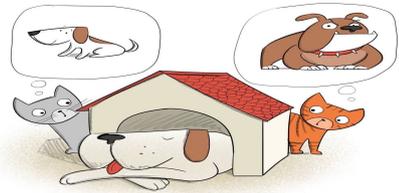
## Prerequisiti della metacognizione

- 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.

61

## Presentare al bambino l'ABC dell'emozione

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



62

## Presentare al bambino l'ABC dell'emozione



63

## Riconoscere il pensiero che conduce a un'emozione

Marco è insieme a Carlo, un amico che è venuto a dormire a casa sua. Mentre sono a letto nella cameretta sentono arrivare un rumore dalla stanza vicina. Marco pensa che il gatto abbia fatto cadere qualcosa in cucina, l'altro bambino pensa che un ladro sia entrato in casa. Chi sarà più spaventato, Marco o Carlo?



64

## 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



65

## 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 ROMPISCATOLE, SE FACCIO FINTA DI NIENTE LA SMETTERANNO.



66

66

**Sezione A 3** SCHEDA 10

### 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 nei disegni. Verranno poi ritagliate le nuvolette e le faccette 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'attività cognitivo-comportamentale per l'età evolutiva, Erickson

67

### Collegare i pensieri alle emozioni

68

69

## Individuare i contenuti di pensiero

69

### 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

70

### 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

71

### 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

72

## Modalità di evocazione dei pensieri

73

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

73

## Con gli adolescenti aiutarli a distinguere le inferenze dalle valutazioni

74

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

74

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 in montagna (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 ogni me ne aveva una per della sera (ragionando ne ha data una)	TRISTE - ARRABBIATA	7-
Giulia se ha giocata con un mio amico e la Ditta ha un amico a pancia piena e gli altri il diabete e i cristiani grossi mondiali ecc.	ARRABBIATA	9+
Giulia c'era l'intera gabbia e da tutti i muri (che era in acqua con me) se è messa a disparte io mi sono battuto e naturalmente ho perso per colpa sua	TRISTE - ARRABBIATA	9 1/2

75

## Esempio di ABC di rabbia

76

- 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

76

## Esempio di ABC di depressione

77

- 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

77

## Esempio di ABC di ansia sociale

78

- 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

78

## La trasformazione dei contenuti di pensiero

79

## Mettere alla prova il pensiero

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

80

## Mettere alla prova il pensiero

La messa in discussione dei pensieri con soggetti in età evolutiva funziona meglio se è **concreta, breve, giocosa**, e se porta sempre a un *esperimento pratico* o a un *pensiero alternativo da testare*

81

## Strategie per la messa in discussione dei pensieri

### 1. Linguaggio semplice e concreto

Evitare termini tecnici o troppo astratti.

Usare esempi vicini alla loro esperienza quotidiana (scuola, amicizie, sport, social).

Sostituire "convinzioni irrazionali" con frasi come "*pensieri che ti fanno stare peggio*".

82

## Strategie per la messa in discussione dei pensieri

### 2. Uso di esempi personali e pop culture

Integrare riferimenti a film, serie, musica, videogiochi che conoscono.

Un supereroe che sbaglia perché pensa in modo "catastrofico" può essere un ottimo spunto.

83

## Strategie per la messa in discussione dei pensieri

### 3. Domande brevi e mirate (non interrogatorio)

Puntare su 2-3 domande chiave:

*"Questo pensiero ti aiuta o ti complica le cose?"*

*"Se il tuo migliore amico pensasse così, cosa gli diresti?"*

*"Che prove hai che succederà davvero?"*

84

## Strategie per la messa in discussione dei pensieri

85

### 4. Sperimentazione pratica

Far *testare* il pensiero alternativo, non solo discuterlo.

Esempio: se un ragazzo pensa “*Se prendo 6 sono un fallito*”, si può proporre di confrontarsi con compagni o adulti per verificare quante persone vedono davvero quel voto come “fallimento totale”.

85

## Strategie per la messa in discussione dei pensieri

86

### 5. Approccio collaborativo, non giudicante

Evitare il tono da “insegnante che corregge”.

Porsi come “compagno di squadra” che aiuta a scovare i tranelli della mente.

86

## Strategie per la messa in discussione dei pensieri

87

### Uso di umorismo e ironia leggera

L'umorismo (mai sarcastico) può aiutare a sgonfiare l'assolutismo delle credenze.

Es.: “*Quindi se sbagli la verifica, il mondo smette di girare? Dobbiamo avvisare la NASA?*”

87

## Strategie per la messa in discussione dei pensieri

88

### 7. Scrittura e visualizzazione

Invitare a scrivere il pensiero irrazionale e trasformarlo in un “fumetto” o meme.

Creare un titolo che rappresenti l'esagerazione (es.: “*Dramma epico: voto 6 distrugge la carriera di Marco*”).

88

## Argomentazione logica (ha senso pensare così?)

89

- “Se fosse davvero come dici tu, cosa dovrebbe succedere ogni volta?”
- “Questa regola vale sempre per tutti o solo per te?”
- “Se il tuo migliore amico facesse la stessa cosa, diresti che è un disastro totale?”

89

## Argomentazione empirica (ci sono prove che questo sia vero?)

90

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 prove hai che accadrà proprio così?”
- “Ci sono esempi in cui è andata diversamente?”
- “Chi conosci che ha vissuto una cosa simile ed è andata meglio?”
- “Se registrassimo un video della situazione, cosa vedremo davvero?”

90

## Argomentazione funzionale (a cosa ti porta pensare così?)

91

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

- “Questo pensiero ti aiuta o ti fa stare peggio?”
- “Pensando in questo modo, sei più forte o più bloccato?”
- “Cosa cambierebbe se lo guardassi in un altro modo?”
- “Che vantaggio avresti a crederci un po’ meno?”

91

## La trasformazione del pensiero

92

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

### Ristrutturazione creativa:

- “Se dovessi scriverlo come titolo di giornale, come lo renderesti meno tragico?”
- “Se trasformassi questo pensiero in un meme, come sarebbe?”
- “Che consiglio daresti a un amico più piccolo che la pensa così?”

92

## Le carte del pensiero alternativo

93

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?**

93

## Esempi di pensieri dannosi e loro alternative



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

94

## Esempio di ristrutturazione cognitiva

95

### 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

95

## Modalità di ristrutturazione cognitiva in base allo sviluppo cognitivo

96

- ✚ 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

96

## Esercitazione su un caso: Adolescente con ansia sociale

### DATI GENERALI

- Marco, 15 anni
- Seconda superiore
- Famiglia: madre ansiosa, padre spesso assente, sorella 9 anni
- Invio: medico per ansia e evitamento scolastico

98

## Presentazione del problema

- Ansia sociale da 8 mesi
- Paura del giudizio, evitamento interrogazioni
- Sintomi fisici: difficoltà del sonno, mal di pancia, agitazione
- Calo del rendimento, ritiro sociale

99

## Valutazione

- Diagnosi ipotetica: Disturbo d'ansia sociale
- Strumenti:
  - Intervista clinica (K-SADS)
  - SPAI-C (questionario ansia sociale)
  - Colloqui con genitori/insegnanti

100

## Obiettivi terapeutici

1. Ridurre ansia sociale
2. Recupero frequenza scolastica
3. Gestione pensieri negativi
4. Migliorare funzionamento sociale

101

## Intervento terapeutico REBT

- Diario ansia (trigger e pensieri)
- Psicoeducazione sul modello ABC
- Ristrutturazione cognitiva
- Promozione di convinzioni razionali
- Tecniche comportamentali: esposizione, rilassamento, role-playing, compiti a casa
- Coinvolgimento genitori: ridurre rassicurazioni, favorire autonomia
- Coinvolgimento insegnanti: collaborare all'esposizione graduale

102

## Esito dopo 3 mesi

- Frequenza scolastica quasi ripristinata
- Ansia ancora presente ma gestibile
- Prima interrogazione positiva
- Maggiore vita sociale
- Aumento senso di autoefficacia

103

## Lavoro di gruppo

- Quali fattori mantengono l'ansia sociale del ragazzo?
- Come può essere ipotizzato l'ABC riguardante l'ansia sociale del ragazzo?
- Quali quesiti utilizzereste per una ristrutturazione cognitiva ?
- Come strutturereste la gerarchia di esposizione?
- Come coinvolgere genitori e scuola?

104

## Tecniche comportamentali della REBT

105

105

## Interventi comportamentali

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

106

106

## L'ATTIVAZIONE COMPORTAMENTALE

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

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

B.F. Skinner

107

107

## Problem Solving

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

108

108

## Problem solving

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

109



109

## Altre tecniche comportamentali utilizzate nelle REBT

110

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

110

## L'esposizione

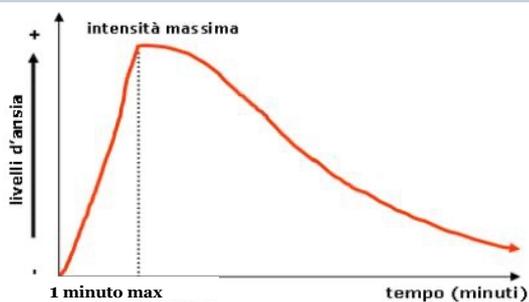
111

- Prolungata
- Vissuta con consapevolezza
- Ripetuta con frequenza

111

## La curva dell'ansia

112



112

## Il rilassamento/presenza mentale (mindfulness)

113

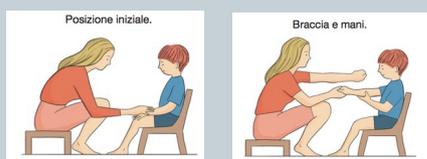
- Attraverso la respirazione
- Attraverso l'immaginazione
- Attraverso il rilassamento muscolare progressivo
- Meccanismo terapeutico
  - Favorisce il controllo su sistema nervoso simpatico
  - Attenua i sintomi fisiologici



113

## Il rilassamento muscolare progressivo

114



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

114

114

## Presenza mentale come consapevolezza del momento presente

115

### Sii qua e adesso.....

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



115

## Rinforzo contingente

116

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

116

## La conclusione dell'intervento

117

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.

117

### L'intervento cognitivo comportamentale per l'età evolutiva

Strumenti di valutazione e tecniche per il trattamento

Mario Di Pietro e Elisa Bassi

GUIDE  
PSICOLOGIA



118

## Riferimenti bibliografici in italiano

119

- 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

119