



Lattes

Cosa bisogna fare praticamente per applicare l'ERE nella propria classe/scuola?

Da alcuni anni nella scuola dell'obbligo il benessere emotivo degli alunni è una delle tematiche più considerate nei progetti finalizzati alla prevenzione del disagio e della dispersione scolastica e molti di questi sono stati realizzati proprio con il metodo dell'Educazione Razionale Emotiva. Lo psicologo Mario Di Pietro afferma che tale metodo non vuole essere una semplice celebrazione delle emozioni, ma vuole soprattutto insegnare come superare emozioni nocive e acquisire un graduale autocontrollo emozionale.

Si ricorda che il benessere psicologico del bambino/ragazzo può essere associato sia a **fattori interni** al bambino stesso, che può presentare maggiori o minori risorse per affrontare la vita (in termini di elementi temperamentali, emotivi e cognitivi) sia a **fattori esterni** (quali il benessere dei genitori e le cure che sono in grado di offrirgli, la qualità dell'ambiente scolastico, ...).

Di recente è cresciuto l'interesse per l'applicazione di programmi specifici per la gestione dell'**ansia** all'interno del **contesto scolastico**; interventi che hanno coinvolto in prima persona gli insegnanti all'interno delle ore curricolari.

In particolare, sono stati messi a punto programmi per quanto riguarda i **disturbi esternalizzanti**, cioè dovuti a fattori esterni. Ad esempio, disturbi di aggressività, problemi nella concentrazione, impulsività e iperattività, ansia ... che possono impattare sull'ambiente di apprendimento, sul clima di classe e sui risultati scolastici propri e dei compagni.

Ci sono poi evidenze che testimoniano che insegnanti che impiegano di frequente i rinforzi positivi, come la lode ecc., hanno effetti estremamente positivi. Per non parlare delle strategie di insegnamento proattive e che evitano una disciplina rigida: esse possano giocare un ruolo estremamente importante nel promuovere lo sviluppo di abilità emotive e sociali e nel prevenire l'insorgenza di problemi comportamentali nei bambini.

Riassumendo, possiamo dire che, per attuare un'efficace applicazione dell'educazione razionale emotiva attraverso percorsi basati sull'ERE, occorre:

- formare adeguatamente gli insegnanti su teoria e pratica dell'educazione razionale emotiva e sulla modificazione del comportamento;
- calore umano da parte dei docenti e disponibilità non solo ad accettare e rispettare il bambino/ragazzo, ma anche a comprendere e vedere i problemi dal suo punto di vista;
- preparare creativamente attività e materiali per favorire la conoscenza delle emozioni (parecchi sono i giochi e le attività che si possono svolgere);
- includere strategie adeguate per la generalizzazione;

- informare e sensibilizzare i genitori;
- uno stile socratico (si presentano materiali che mettono in rapporto situazioni ed emozioni per far notare che una stessa situazione può portare ad emozioni diverse).

Per quanto riguarda i materiali, sono molti i testi che possono aiutare praticamente, con vari sussidi didattici, i docenti in questi percorsi di Educazione Razionale Emotiva, ma prima di tutto occorre capire bene la filosofia di vita alla sua base, che lo psicologo Mario Di Pietro così riassume: **«Non sono gli eventi di per sé a creare sofferenza emotiva, ma il significato che diamo a tali eventi».**

BIBLIO/SITOGRAFIA

- Di Pietro M. (2016), *L'Educazione Razionale Emotiva*, Nuova Edizione, Erickson
 - Celi F. e Fontana D. (2015), *Psicopatologia della sviluppo*, McGraw-Hill Education
 - Di Pietro M. e Bassi E. (2013), *L'intervento cognitivo comportamentale per l'età evolutiva*, Edizioni Erickson
 - Di Pietro M. (2007), *L'ABC delle mie emozioni*, anni 8/13, Edizioni Erickson
 - <https://www.educazione-emotiva.it>
 - <https://www.rebt.it>
 - <https://www.stateofmind.it/2017/03/educazione-razionale-emotiva-contesto-scolastico/>
 - <http://bolognapsicologo.net/blog/benessere-importanza-auto-accettazione-auto-compassione/>
 - <https://www.stateofmind.it/2017/03/locus-of-control-psicologia/>
-