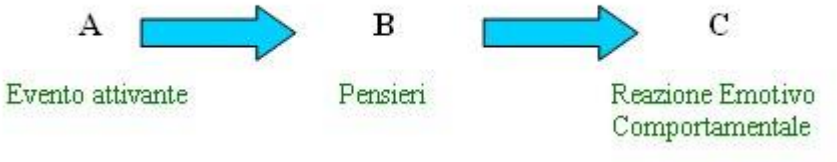
Un po' di teoria per l'insegnante:

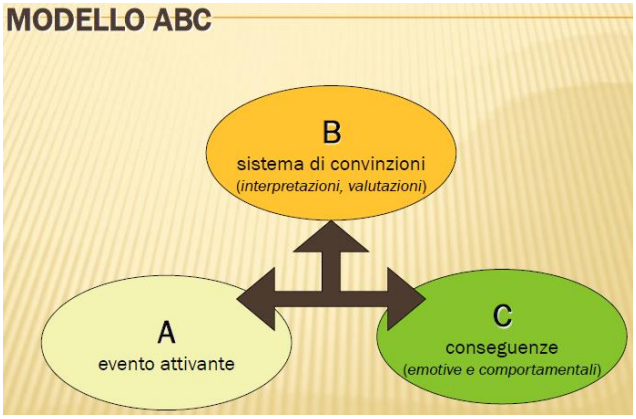
EMOZIONE E COGNIZIONE

Oggi l'opinione prevalente è che le emozioni siano causate da valutazioni cognitive di un oggetto o di un evento rilevante per il sé *(Arnold, 1960; Frijda, 1986; Weiner, 1985).*
Una valutazione cognitiva è l'interpretazione di un evento comprendente sia le cause dell'evento sia l'influenza che questo ha sul sé. Differenti valutazioni della stessa situazione possono produrre emozioni diverse.

L'EDUCAZIONE RAZIONALE-EMOTIVA

Nasce in America negli anni '70 come percorso derivato dall'estensione in ambito educativo della RET (Rational-Emotive Therapy). Si sviluppa in Italia negli anni '90 grazie allo psicoterapeuta Mario Di Pietro . Insegna al ragazzo "l'ABC delle emozioni", secondo il modello RET:





Le emozioni non derivano direttamente dalle situazioni vissute, ma dal modo in cui ciascuno valuta le situazioni.

In cosa consiste l'intervento? Non deve essere modificata l'emozione, ma i PENSIERI IRRAZIONALI, che provocano eccessiva sofferenza emozionale o ostacolano il raggiungimento di obiettivi.
Per fare questo si può chiedere agli studenti di compilare, per ogni situazione problematica emersa, la seguente tabella.

Uda seconde allegato 8

EVENTO	PENSIERO	EMOZIONE	COMPORTAMENTO

Esempio di tabella compilata:

SITUAZIONE PROBLEMATICA:
Tizio chiama Caio con un nomignolo. Caio gli risponde a tono.

ANALIZZIAMO LA SITUAZIONE DAL PUNTO DI VISTA DI TIZIO:

EVENTO	**PENSIERO DI TIZIO**	**EMOZIONE**	**COMPORTAMENTO**
Tizio vede Caio	"Quello è stupido… è brutto… io valgo più di lui" dimostri a te stesso che vali abbassando un'altra persona. Quindi sei dipendente dal giudizio degli altri. Hai bisogno di piacere a tutti per sentirti qualcuno. Non hai fiducia nelle tue capacità, hai un'autostima bassa e un forte senso del fallimento, temi di non essere in grado di fare le cose nel modo migliore o temi di non essere amato dagli altri.	Insicurezza = sfiducia + ansia continua Ti senti frustrato e arrabbiato paura	Tizio chiama Caio con un nomignolo

ORA ANALIZZIAMO LA STESSA SITUAZIONE DAL PUNTO DI VISTA DI CAIO

EVENTO	**PENSIERO DI CAIO**	**EMOZIONE**	**COMPORTAMENTO**
Tizio vede Caio e lo chiama con un nomignolo	"Che str… ". Caio si sente offeso, abbassato e, per proteggere se stesso, si arrabbia e replica con tono offensivo.	Rabbia	Caio risponde a Tizio: "E tu sei una merda".