

ATTIVITÀ TRATTE DA
www.erickson.it/l-abc-delle-mie-emozioni-813-anni

Mario Di Pietro

L'ABC DELLE MIE EMOZIONI

Programma di alfabetizzazione socio-affettiva
secondo il metodo REBT

8-13
ANNI

*i*MATERIALI

Erickson



UNITÀ

11

Tollerare le frustrazioni

Ci sono occasioni in cui:

- non puoi fare quello che vuoi
- sei costretto a rinunciare a qualcosa
- non puoi ottenere quello che vorresti
- sei costretto a fare qualcosa di faticoso
- non puoi andare dove ti piacerebbe.

In queste circostanze è probabile che provi un senso di fastidio o di disagio. Un termine spesso utilizzato per indicare queste sensazioni spiacevoli è quello di *frustrazione*.



NON SEMPRE È POSSIBILE EVITARE LE FRUSTRAZIONI, MA POSSIAMO IMPARARE A TOLLERARLE.

Quando sei venuto al mondo avevi pochissima tolleranza verso le frustrazioni, tant'è vero che da neonato piangevi e strillavi a ogni minimo fastidio: quando avevi fame, quando avevi il culetto arrossato, quando non riuscivi a fare il ruttino dopo la poppata.

Crescendo hai imparato non solo a comunicare in vari modi le tue frustrazioni, ma gradualmente hai imparato anche a tollerarle.

Tollerare le frustrazioni non vuol dire accettare passivamente tutte le cose spiacevoli. Significa piuttosto essere in grado di impegnarsi in cose fastidiose, faticose o difficili per poter raggiungere qualche scopo utile.

Non avresti mai imparato ad andare in bicicletta se non avessi tollerato la frustrazione di cadere.

Non avresti mai imparato a leggere e a scrivere se non avessi tollerato la frustrazione di faticare un po' rinunciando a qualcosa di più divertente.



Prova a pensare a qualcosa che in passato sei riuscito a imparare o a ottenere grazie al fatto di aver tollerato un po' di frustrazione (ossia un po' di fastidio, di fatica, di disagio).

Scrivi qui a lato quello che ti è venuto in mente.

Guardando ciò che hai scritto ti renderai conto che è stato per te conveniente riuscire a tollerare un po' di frustrazione al fine di raggiungere certi scopi.

Alcuni bambini, ma anche molti adulti, trovano difficile tollerare le frustrazioni, malgrado esse siano inevitabili e parte essenziale della nostra esistenza. Possiamo dire che queste persone hanno un problema di *bassa tolleranza alla frustrazione*.

Secondo te per quale motivo certe persone hanno una bassa tolleranza alla frustrazione?

1. Perché alcune persone sono scansafatiche.
2. Perché a volte le cose sono troppo difficili.
3. Perché alcune persone non hanno imparato a tollerare le frustrazioni.
4. Perché alcune persone pensano in modo sbagliato.

Le risposte corrette sono la 3 e la 4. Infatti la bassa tolleranza alla frustrazione è un problema che troviamo in quelle persone che non si sono sufficientemente allenate ad affrontare cose e situazioni fastidiose o impegnative. Ma è anche vero che nella testa di tali persone prevalgono alcuni pensieri «contaminati» da qualche virus mentale.

Riesci a intuire di quale tipo di virus mentale si tratta? → *Fermati un attimo e vai a consultare l'unità «Virus mentali» per aiutarti.*

I pensieri che prevalgono in coloro che hanno una bassa tolleranza alla frustrazione sono caratterizzati soprattutto dal virus dell'ingigantire. Ciò che viene ingigantito è il fastidio, la fatica, la noia che si potrebbero provare nell'affrontare determinate situazioni. Si tratta di pensieri del tipo:

- «Non sopporto proprio di dover fare...»
- «È troppo difficile...»
- «È troppo fastidioso...».

Sotto sotto è presente anche il virus della pretesa, dell'esigenza assoluta, che si manifesta in pensieri del tipo:

- «Le cose devono essere sempre facili»
- «Devono farmi fare solo cose divertenti o piacevoli».

Com'è la tua tolleranza alla frustrazione?



Prova a rispondere a questo breve test.

	VERO	FALSO
1. Mi arrendo facilmente di fronte alle difficoltà.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tendo a rimandare le cose che non mi piace fare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Quando ho da fare qualcosa di difficile cerco sempre di farmi aiutare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Spesso cerco di evitare le attività impegnative.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mi arrabbio molto quando le cose non vanno come vorrei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Dico spesso bugie per evitare punizioni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Preferisco che sia qualcun altro a fare le cose al mio posto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. In classe chiedo spesso di poter uscire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mi danno molto fastidio i cambiamenti di programma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Non accetto di rinunciare a qualcosa che mi piace.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se hai risposto «vero» a più di 4 affermazioni è probabile che tu abbia qualche difficoltà a tollerare le frustrazioni. Ma non occorre scoraggiarsi, si può sempre imparare a migliorare la propria tolleranza alla frustrazione.

Ci sono due cose che puoi fare:

1. Ogni tanto abituati a sopportare un po' di disagio aspettando 2 o 3 minuti prima di concederti qualcosa di piacevole o prima di interrompere un'attività sgradevole.



2. Agisci sul tuo dialogo interiore come ti è stato indicato nell'unità «La giusta visione delle cose».



Questo vuol dire che puoi aiutarti parlando a te stesso in modo da tollerare meglio la frustrazione. Potresti utilizzare affermazioni di questo tipo:

- «È fastidioso, ma posso sopportarlo»
- «Mi piacerebbe, ma si può anche farne a meno»
- «Mi disturba abbastanza, ma non durerà molto».



È IMPORTANTE CHE TU IMPARI A ADATTARE IL TUO DIALOGO INTERIORE ALLE SPECIFICHE SITUAZIONI. CON UN PO' DI ALLENAMENTO CI RUSCIRAI.

Allenamento a tollerare la frustrazione

1. *Identifica l'evento spiacevole*

Non hai potuto ottenere quello che volevi? Hai dovuto rinunciare a qualcosa che ti piace?

Ti è stato chiesto di fare qualcosa che non ti piace?

(Trascrivi qui quello che ti è successo)

2. Riconosci come ti fa sentire la tua frustrazione

Ti sei sentito arrabbiato? Ti sei sentito deluso? Hai avuto altre emozioni?

(Trascrivi qui come ti sei sentito)

3. Cosa hai pensato quando ti è successo quello che hai indicato al punto 1?

(Fai una crocetta a fianco del pensiero che riconosci di aver avuto)

Devo avere quello che voglio

Non sopporto di rinunciare a questo

Non sopporto di dover fare questa cosa

Devono farmi fare quello che voglio io

Questa cosa è insopportabile

Altri pensieri

4. Metti alla prova, uno alla volta, i pensieri che hai indicato

Questo pensiero mi aiuta a sentirmi bene?

Sono belle le sensazioni che ho quando penso in questo modo?

È proprio indispensabile riuscire a ottenere quello che volevo?

Questa cosa sarà così importante tra una settimana? E tra un mese? E tra un anno?

5. Quale potrebbe essere un altro pensiero che ti aiuta a stare meglio e a tollerare la frustrazione?

(Trascrivi qui un pensiero utile)

Alcune volte l'incapacità di tollerare le frustrazioni arreca danno a noi stessi, altre volte arreca danno anche agli altri. Quando ad esempio eviti di mangiare certi cibi che non ti piacciono, ma che sono utili per il tuo corpo, puoi alla lunga danneggiare te stesso. Quando non sai resistere alla tentazione di mangiare cibi pieni di coloranti aromi artificiali, additivi, che hanno un buon sapore ma sono nocivi per il tuo corpo, finisci per danneggiare te stesso. Quando dici alla mamma che non hai compiti da fare perché vuoi andare fuori a giocare, puoi danneggiare te stesso rimanendo indietro nell'imparare argomenti importanti. Quando invece lasci le tue cose in disordine danneggi sì te stesso, perché ti sarà più difficile trovare quello che ti serve, ma danneggi anche chi dovrà occuparsi di mettere in ordine al tuo posto.

Avere una buona tolleranza alla frustrazione vuol dire anche saper tollerare momenti di noia.

Alcuni bambini e ragazzi trovano così fastidioso non sapere che cosa fare che finiscono per assumere comportamenti negativi o distruttivi. Questo succede quando qualcuno, non sapendo come occupare il proprio tempo, comincia a prendere in giro o a tormentare altri bambini pensando così di vincere la noia.

Per la stessa ragione alcuni si divertono a danneggiare i beni pubblici, ossia quelle cose che sono a disposizione di tutti, come ad esempio le panchine dei giardinetti, i cassonetti della spazzatura, i banchi di scuola, le piante e così via.

Che cosa potresti fare se vedessi un altro bambino che distrugge qualcosa che è di tutti?



Molti bambini con una bassa tolleranza alla frustrazione vengono facilmente influenzati dalla televisione e imparano molto presto a esigere cose che vedono pubblicizzate. Per alcuni diventa molto difficile resistere alla pubblicità perché considerano *insopportabile* non poter avere ciò che viene mostrato in TV.

È quindi molto importante che tu impari a pensare con la tua testa per evitare di assomigliare a una specie di robot programmato dai pubblicitari televisivi.

Il mondo della pubblicità è un mondo artificiale. Nella realtà la gente non è sempre spensierata come appare negli spot, difficilmente le mamme cantano di gioia mentre lavano i piatti e i barattoli di yogurt non ballano quando si apre il frigorifero.



Prova a riflettere su questi due quesiti:

- Perché certi canali televisivi mettono tanta pubblicità durante le trasmissioni destinate ai bambini?
- Perché la pubblicità presenta un mondo irreali?

Esiste una forma particolare di bassa tolleranza alla frustrazione che viene chiamata *egoismo*. Si verifica non solo quando eviti di offrire qualche patatina a un compagno perché vuoi mangiarle tutte tu, ma anche quando butti il sacchetto vuoto per terra per evitare il fastidio di raggiungere il cestino dei rifiuti. Molti danni all'ambiente sono causati dall'egoismo di alcune persone.

Questi sono alcuni esempi:

- sprecare troppa carta porta ad abbattere sempre più alberi;
- abbattere troppi alberi oltre a impoverire l'aria, favorisce il verificarsi di frane e alluvioni;
- usare eccessivamente l'automobile invece dei mezzi pubblici o della bicicletta rende l'aria sempre più irrespirabile;
- sprecare elettricità porta alla distruzione di risorse e di fonti non rinnovabili di energia.

Un elenco completo dei possibili danni ambientali dovuti all'egoismo di alcune persone sarebbe lunghissimo. Quello che è stato indicato dovrebbe comunque essere sufficiente per farti riflettere sull'importanza di rinunciare a qualcosa di non indispensabile al fine di garantire un benessere maggiore per tutti. Questo diventa più facile se hai una buona tolleranza alla frustrazione.



Pensa ad alcune cose che potresti consumare di meno o ad alcuni sprechi che potresti evitare ed elencali a lato.





Inventa uno spot pubblicitario per rendere i tuoi amici più sensibili al rispetto dell'ambiente e scrivilo in questo spazio.



A large rectangular area with a pin at the top center and five horizontal lines for writing.

Se vuoi dare il tuo contributo per migliorare il mondo in cui vivi cerca di ricordare che:

- ognuno di noi è responsabile della sopravvivenza di coloro che verranno su questo pianeta anche in un lontano futuro;
- gli animali, le piante, i fiumi, i laghi, i mari, le montagne, hanno tutti diritto di vivere e di essere rispettati quanto l'uomo;
- gli esseri umani non sono indispensabili per il pianeta, ma il pianeta è indispensabile per gli esseri umani.





UNITÀ

18

Coltiva un cuore contento

Alcune persone tendono a nascondere dentro di sé i buoni sentimenti e a far emergere quelli negativi. Altre persone invece tendono a fare esattamente il contrario. A te cosa capita? Se non sai come rispondere questo è un modo per scoprirlo.



Scrivi a lato cinque cose che ti sono successe ieri.

Dovrebbero essere le prime cinque cose che ti vengono in mente.

A large sheet of lined paper with a pushpin at the top right corner. The paper has ten horizontal lines for writing.

Quando hai finito di scrivere leggi il tuo elenco. Hai ricordato cinque cose belle, cinque cose brutte o un po' di entrambe?

Qualsiasi cosa tu abbia scritto, puoi imparare a ricordare le cose piacevoli e a mettere da parte quelle spiacevoli. Metterle da parte non significa nasconderele a te stesso: non sarebbe infatti la soluzione migliore, in quanto certe cose spiacevoli vanno in qualche modo affrontate. Si tratta solo di fare in modo che gli eventi negativi non abbiano il sopravvento nell'influenzare il tuo umore.

Ecco come puoi fare: pensa a cinque cose che ti sono accadute oggi di cui tu sei contento. Non devono per forza esser cose grandiose. Se ti aspetti di essere portato a Disneyland o di essere scelto per partecipare a una trasmissione televisiva, potresti non avere mai niente di bello da ricordare. Pensa invece a quelle piccole cose di ogni giorno che anche se passano inosservate riescono a far nascere un'espressione di gioia sul tuo viso:

- La tua insegnante ti ha fatto un complimento?
- Sei stato invitato a casa di un amico?
- Hai giocato all'aperto in una giornata di sole?

Sono cose di questo tipo che dovresti ricordare.



Man mano che ti vengono in mente scrivi a lato queste cinque cose.



Elenco delle cose piacevoli

Per qualche settimana compila ogni giorno un elenco simile su un tuo quaderno per appunti. Puoi farlo la sera prima di andare a letto.



NON SARÀ SEMPRE FACILE RICORDARE GLI EVENTI PIACEVOLI E CI SARANNO GIORNI IN CUI TI SEMBRERÀ QUASI IMPOSSIBILE. MA NON RINUNCIARE, SE INSISTI PUOI RIUSCIRE A TROVARLI.

Perché è importante compilare regolarmente per un po' di tempo questo elenco?

Alcune buone ragioni sono le seguenti:

1. Ti rende maggiormente consapevole del fatto che anche nelle giornate più nere spesso si verifica qualche piccolo evento positivo.
2. Ti aiuta a scoprire quali sono gli avvenimenti che ti rendono la giornata più gradevole.
3. Ti abitua a vedere anche «la parte piena della bottiglia». Ossia ti abitua a focalizzare l'attenzione anche sugli aspetti positivi della tua vita e non solo su quelli negativi. Questa è la chiave dell'ottimismo.
4. Ti aiuta a coltivare stati d'animo positivi. Dal momento che il modo in cui ti senti è influenzato da ciò che passa per la tua testa, se riesci a mantenere il ricordo di eventi piacevoli, ciò ti farà senz'altro stare meglio.
5. Ti insegna che tu sei responsabile di come ti senti: dal momento che puoi scegliere su quali eventi soffermare la tua attenzione, sta a te dirigere la tua mente su ciò che ti dà maggior piacere.

Puoi usare alcuni trucchi per far funzionare meglio l'elenco delle cose piacevoli in modo da trarne il massimo beneficio:

- Coinvolgi un'altra persona della tua famiglia (un genitore o un fratello o una sorella) e compilate assieme la vostra lista. Ti aiuterà a mantenere questo impegno.
- Utilizza un quaderno speciale per i tuoi elenchi giornalieri. Abbellisci le pagine con disegni colorati. Ti aiuterà trovare più gradevole la cosa.
- Di tanto in tanto torna a rileggere ciò che hai scritto nei giorni precedenti. Ti aiuterà a rievocare sensazioni gradevoli.
- Qualche volta scegli un avvenimento piacevole che hai elencato nei giorni precedenti e cerca di farlo accadere di nuovo. Ad esempio, se ti è piaciuto andare a fare un giro in bici con un tuo amico, puoi programmarlo ancora. Ti aiuterà a riempire in modo gradevole la tua giornata.

Ci sono altre cose che puoi fare per abituarti a coltivare un cuore felice. Innanzitutto cerca di avere pensieri positivi su te stesso. Quando ti capita di avere in mente pensieri negativi o troppo critici su te stesso, puoi cercare di trasformarli in pensieri positivi.

Quando la tua voce interiore parla in modo spiacevole puoi risponderle così:

Trasforma
questi
pensieri...



...in questi
altri



Non sono capace di fare niente di buono.



So correre veloce, nuoto bene, so cantare (o qualsiasi altra abilità).

Nessuno vuole essere mio amico.



Posso cercare di essere amico di qualcuno.

Prendo sempre brutti voti.



Me la cavo abbastanza bene in geografia.

La mia ricerca di scienze è venuta una schifezza.



Mi sono impegnato e ho cercato di fare meglio che potevo.

Naturalmente, oltre che a parlare a te stesso in modo positivo, è bene che cerchi di essere il più sincero possibile, altrimenti finirai per ingannare te stesso e questo non ti aiuterà molto.

Con un po' di attenzione e di allenamento potrai riuscire a trovare qualcosa di positivo su te stesso anche nelle situazioni meno favorevoli. Questo però richiede un po' di tempo e una pratica regolare.

È utile anche cercare di avere pensieri positivi, o perlomeno neutri, sugli altri, evitando di rimuginare con ostilità o disprezzo nei confronti delle persone che non ti piacciono.

**Trasforma
questi
pensieri...**



**...in questi
altri**



Non lo sopporto, lo strozzerei.



Non mi piace il suo comportamento, ma posso lo stesso cercare di essere gentile con lui.

È un cretino, sbaglia sempre.



Certe cose non le sa, ma può imparare a farle meglio.

Sono prepotenti e non fanno che prendermi in giro.



Se si comportano così, probabilmente hanno dei problemi, ma ho altri amici con cui mi trovo bene.

Evita di preoccuparti troppo per quello che gli altri possono pensare di te. Decidi piuttosto cosa tu puoi pensare di loro.

A volte puoi essere in ansia quando ti trovi con qualcuno che non conosci. Forse ti capita di chiederti: «Cosa penserà di me? Come mi giudicherà? Apparirò un po' stupido o imbranato?». Questo tipo di pensieri ti farà inevitabilmente sentire ansioso, impotente e ti farà facilmente provare vergogna.

Ma anche in questo caso puoi scegliere di cambiare i tuoi pensieri. Potresti chiederti: «Cosa penserò di loro? Mi piaceranno? Mi sembreranno interessanti?». Così facendo avrai più potere sul tuo stato d'animo e non proverai disagio.

Cinque consigli finali

- 1 Trattati come una persona che vale.**
Ogni persona ha un suo valore personale, quindi anche tu!
- 2 Non condannare te stesso per le cose che vanno male nella tua vita.**
E non accettare di essere condannato dagli altri, neanche dagli adulti. Ricordati che tu sei responsabile del tuo comportamento e dei tuoi sentimenti, non di quelli degli altri. Non è colpa tua se la tua mamma è arrabbiata, è colpa di quello che lei pensa di quello che è successo (se hai letto bene le unità «Il metodo ABC» e «Virus mentali», questo ti sarà facile da capire).
- 3 Aspettati di fare ogni tanto qualche errore.**
Se sbagli nel fare qualcosa non significa che tu sia un completo fallimento. Ogni essere umano ha diritto di commettere errori, quindi anche tu!
- 4 Evita di confrontarti con le altre persone.**
Questa è un'abitudine spesso difficile da cambiare in quanto il nostro ambiente sociale ci espone continuamente a confronti. I genitori fanno confronti sui propri figli. Gli insegnanti fanno confronti sui loro alunni. Ricorda che tu sei una persona unica. Non c'è nessuno al mondo esattamente come te.
- 5 Cerca di essere te stesso.**
Non hai bisogno di imitare gli altri, né di farti piacere per forza le cose che piacciono agli altri. Sii orgoglioso della persona che sei e lasciati guidare dal tuo intuito.





www.erickson.it

Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata,
se non previa autorizzazione dell'Editore.
È consentita la fotocopiatura delle schede operative contrassegnate dal simbolo
del © copyright, a esclusivo uso didattico interno.