

LE EMOZIONI E I DSA: UN PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA E DI ACCETTAZIONE



Premessa

Negli ultimi decenni nuove conoscenze hanno portato a degli sviluppi nella comprensione della vita emotiva del bambino, sul funzionamento della mente e sui meccanismi sottostanti le diverse emozioni, constatando come il bambino abbia un ruolo attivo nella costruzione della sua realtà. Lo sviluppo sociale ed emotivo di un bambino è un processo complesso che dipende dall'interazione del temperamento individuale con l'ambiente sociale (Di Pietro, M., 2007; 2014; 2016).

Molto spesso accade che i bambini non siano consapevoli di quello che provano e perché, per questo motivo sono stati sviluppati dei programmi di educazione affettiva, con lo scopo di aiutare i bambini e i ragazzi ad affrontare costruttivamente le difficoltà che si incontrano nella vita di tutti i giorni.

Un percorso di educazione affettiva è molto importante nel caso di bambini e ragazzi con Disturbo Specifico di Apprendimento (DSA), in quanto tendono, rispetto ai coetanei senza difficoltà, ad avere un concetto di sé più negativo, a sentirsi meno supportati emotivamente, a provare più ansia, ad avere una bassa autostima e un minor senso di auto-efficacia, tendendo ad abbandonare il compito alle prime difficoltà e, in casi estremi, arrivando all'abbandono scolastico (Cornoldi, C., 2007).

Destinatari

Ragazzi dai 10 ai 13 anni frequentanti il doposcuola dell'OSD "Francesco Ticci".

Obiettivo generale

Sviluppare nei ragazzi, attraverso un'educazione affettiva, una consapevolezza emotiva che li metta in grado di ridurre, il più possibile, l'insorgere di stati d'animo eccessivamente negativi, facilitando il potenziamento delle emozioni positive e accompagnandoli nell'accettazione della diagnosi di Disturbo Specifico dell'Apprendimento (DSA).

Obiettivi specifici

Più nello specifico il programma interverrà su:

1. consapevolezza delle proprie reazioni emotive, con un ampliamento delle espressioni verbali adatte a descriverle;
2. consapevolezza delle complesse interazioni tra pensieri, emozioni e comportamenti;
3. apprendimento di un repertorio di convinzioni razionali da utilizzare per affrontare specifiche difficoltà;
4. accettazione della diagnosi di Disturbo Specifico dell'Apprendimento (DSA).

Metodologia e tempi

Gli incontri, della durata di un'ora/un'ora e un quarto circa, si svolgeranno presso il doposcuola OSD "Francesco Ticci". Sono previsti 10/12 incontri, con una frequenza bisettimanale/mensile.

Durante gli incontri verranno svolte attività di gruppo volte al riconoscimento delle emozioni, ai modi migliori per affrontare le emozioni negative, al riconoscimento dei propri pensieri e a come questi ultimi influenzino le emozioni che proviamo e il nostro comportamento, alla messa in discussione dei pensieri "dannosi" insegnando ai ragazzi modalità di pensiero più costruttive e funzionali per affrontare la realtà di tutti i giorni ed, infine, all'accettazione della diagnosi di DSA.

Risorse

Gli incontri saranno condotti dalla Dr.ssa Chiara Musetti (Ordine degli Psicologi della Toscana, n° 7385), affiancata dalla Dr.ssa Sara Maggi (laurea triennale in "Scienze e Tecniche di Psicologia Clinica e della Salute" presso l'Università degli Studi di Pisa e studentessa del corso magistrale del medesimo corso di Laurea).

I materiali con cui verranno costruiti gli incontri saranno presi dai seguenti libri:

- L'educazione razionale-emotiva*, Mario Di Pietro (2016), Erickson;
- L'ABC delle mie emozioni 8-13 anni*, Mario Di Pietro (2014), Erickson;
- Giochi e attività sulle emozioni*, Mario di Pietro e Monica Dacomo (2007), Erickson;
- L'intervento cognitivo-comportamentale per l'età evolutiva*, Mario Di Pietro e Elena Bassi (2013), Erickson;
- Positiva-mente*, Russel Roberts e Mario Di Pietro (2004), Erickson.

Valutazione

È prevista una valutazione pre e post per confrontare gli atteggiamenti, le convinzioni e l'autostima dei ragazzi prima di iniziare il programma ed alla fine di esso.

I questionari che saranno utilizzati sono i seguenti:

-“Questionario emotivo-comportamentale”, Di Pietro M., (2016), Erickson;

-“Inventario delle convinzioni”, Di Pietro M., (2013), Erickson;

-“Cosa penso di me”, Di Pietro M., (2013), Erickson.

Dr.ssa Chiara Musetti

Ordine degli Psicologi della Toscana n°7385