

## **AGGIORNAMENTO INSEGNANTI**

Vengono proposti moduli di aggiornamento destinati a insegnanti, dalla scuola per l'infanzia alla scuola secondaria. Questi corsi possono essere realizzati all'interno di una singola scuola o di una direzione didattica o di un istituto comprensivo. Ogni argomento viene sviluppato in tre giornate di tre ore ciascuna oppure strutturato secondo particolari esigenze di ciascuna scuola.

### **L'EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA (ERE)**

I temi dello star bene con se stessi e con gli altri, sia a scuola che nell'ambiente extra-scolastico fanno da sfondo a vari progetti ed interventi di prevenzione del disagio giovanile. Il programma di Educazione Razionale Emotiva (ERE) si colloca all'interno di tale prospettiva.

L'ERE è l'estensione in ambito educativo di una teoria psicologica, la Terapia Razionale Emotiva di A. Ellis, meglio conosciuta con l'acronimo RET (dall'inglese Rational-Emotive Therapy).

L'assunto di base della RET sostiene che le nostre emozioni derivano non tanto da ciò che ci accade, ma dal modo in cui interpretiamo e valutiamo tali avvenimenti. I problemi emotivi risultano quindi da errori nel modo di pensare riguardo a determinati eventi, non dagli eventi di per sé.

## **SCOPI**

Gli scopi principali di un programma di Educazione Razionale Emotiva sono i seguenti:

portare alla creazione di esperienze di apprendimento attraverso le quali l'alunno acquisti la consapevolezza dei propri stati emotivi e dei meccanismi cognitivi che li influenzano;

coinvolgere l'alunno nell'applicazione di queste conoscenze per arrivare alla soluzione dei problemi e difficoltà quotidiane.

### **Contenuti**

Rilevanza delle problematiche emotive nella classe

La relazione alunno-insegnante nella gestione della classe

Pensare bene per sentirsi bene

Guidare il bambino alla scoperta delle emozioni

Sintonizzarsi sul dialogo interno

Rapporto tra pensieri ed emozioni

Parlare a se stessi in modo razionale

Fronteggiare compiti sgradevoli ed attività impegnative

Aumentare la tolleranza alla frustrazione

Come reagire alle provocazioni e alle offese

Superare ansia e paure

Imparare a cooperare anziché competere

## **PROBLEMI DI COMPORTAMENTO E AGGRESSIVITÀ NEL BAMBINO E NELL'ADOLESCENTE**

Spesso insegnanti e genitori si trovano impreparati ad affrontare manifestazioni disfunzionali quali aggressività, atti di vandalismo, fenomeni di bullismo, rifiuto di adeguarsi alle regole della scuola. Nell'ambito di questo corso verranno fornite alcune informazioni di base sui meccanismi collegati all'aggressività in età evolutiva e verranno descritte alcune tecniche di analisi dei disturbi comportamentali, spiegando come attuare procedure di *screening* e di valutazione. Successivamente verranno esaminate nel dettaglio alcuni interventi orientati a particolari ambiti della vita scolastica e della comunità.

### **Obiettivi**

Fornire strumenti per l'individuazione e la valutazione di comportamenti disturbati nel bambino e nell'adolescente.

Illustrare una serie di strategie operative per affrontare episodi di aggressività, prevaricazione e bullismo.

### **Contenuti**

- I costi sociali ed educativi dell'aggressività
- Meccanismi emozionali e comportamentali collegati all'aggressività
- Rapporto tra collera e frustrazione
- La rilevazione dei comportamenti problema
- L'utilizzo di check-list, scale di valutazione e tabelle di osservazione

La trasformazione di emozioni negative

Strategie per l'insegnamento dell'autoregolazione del comportamento

Procedure per incrementare comportamenti adattivi nella scuola

La risoluzione dei conflitti e la negoziazione

Strategie preventive

Strategie per incentivare la collaborazione degli alunni

Come favorire la coerenza all'interno del team degli insegnanti

Il coinvolgimento dei genitori nell'attuazione delle strategie

## I DISTURBI D'ANSIA NEL BAMBINO E NELL'ADOLESCENTE

Gli stati d'ansia sono tra le problematiche emotive maggiormente ricorrenti in età evolutiva. Possono comparire come tendenza a evitare particolari situazioni sociali, difficoltà ad affrontare interrogazioni od esami, come uno stato diffuso di apprensività, oppure possono assumere la forma di specifiche fobie.

Nell'ambito di questo corso verrà presentato nei dettagli un intervento psicopedagogico elaborato e sperimentato con successo presso la Child and Adolescent Anxiety Disorders Clinic della Temple University di Filadelfia ed adattato al contesto italiano.

### *Programma:*

- \* La natura dei disturbi d'ansia in età evolutiva.
- \* Metodi e strumenti per la valutazione.
- \* Struttura e articolazione di un intervento psicopedagogico.
- \* Principali tecniche cognitivo-comportamentali.
- \* I rapporti con la famiglia e il lavoro coi genitori.
- \* La verifica dell'intervento.
- \* Il mantenimento dei risultati.

## L'ALUNNO CON DIFFICOLTA' DI ATTENZIONE E IPERATTIVITA'

I comportamenti iperattivi e la mancanza di attenzione sono tra i problemi che maggiormente coinvolgono insegnanti, genitori e psicologi dell'età evolutiva. Le manifestazioni più evidenti di questo disturbo sono difficoltà a controllare i propri comportamenti motori, elevata distraibilità e impulsività. Molti comportamenti problematici dell'alunno che una volta venivano attribuiti a "disturbo caratteriale" o a "disfunzione cerebrale minima" o addirittura a "cattiva volontà" si sono rivelati la conseguenza di una sindrome specifica riconosciuta solo recentemente come categoria diagnostica e a cui è stato dato il nome di disturbo da deficit d'attenzione con iperattività (D.D.A.I.).

Scopo del presente corso è illustrare l'utilizzo dei più recenti strumenti messi a punto per l'individuazione del disturbo e presentare le procedure utilizzabili nell'ambito di una strategia d'intervento.

### *Programma:*

- \* La categoria diagnostica secondo il DSM-IV: sintomi principali e disturbi associati.
- \* Sviluppo e decorso del disturbo.
- \* Test e scale di valutazione per l'accertamento diagnostico.
- \* L'intervento psicologico sull'alunno.
- \* L'addestramento attentivo.
- \* L'intervento nella classe.
- \* L'acquisizione di abilità sociali e il rapporto coi compagni.
- \* Il coinvolgimento dei genitori.

## **PROBLEMI DI DEPRESSIONE E BASSA AUTOSTIMA NEGLI ALUNNI**

E' ormai accertato che la depressione, spesso legata a bassa autostima, è una condizione emotiva abbastanza diffusa anche nei bambini e negli adolescenti. Questo corso si propone di dare un contributo alla comprensione dei principali aspetti del disturbo depressivo in età evolutiva, descrivendo in modo dettagliato una metodologia d'intervento basata sulle più recenti acquisizioni in materia.

### *Programma:*

- \* La natura della depressione in età evolutiva
- \* Concetto di sé e bassa autostima
- \* Test e scale di valutazione
- \* Articolazione dell'intervento sul gruppo ristretto
- \* Tecniche di ristrutturazione cognitiva
- \* Metodi immaginativi
- \* Procedure comportamentali
- \* La collaborazione dei genitori

## LO STRESS DELL'INSEGNANTE

### Strategie di gestione attiva

La professione dell'insegnante, per l'impegno che essa richiede nell'ambito delle relazioni interpersonali, è tra quelle a maggior rischio di stress. Inoltre i cambiamenti che in questi ultimi anni hanno caratterizzato l'organizzazione scolastica nel nostro Paese hanno reso l'insegnante ancora più vulnerabile. Diventa, quindi più che mai necessario attuare un momento di riflessione ed un percorso di crescita che consenta di acquisire strategie di prevenzione e di gestione attiva dello stress.

Questo intervento formativo presenta un percorso di autoconsapevolezza e di autocontrollo che permetterà al singolo insegnante di apprendere a gestire in modo efficace le situazioni più difficili nell'ambito della propria attività professionale.

Il corso prevede un primo momento di autovalutazione cui seguirà l'apprendimento di specifiche procedure per il superamento di emozioni negative, il miglioramento dell'autostima, la conduzione efficace della classe, il miglioramento del proprio stile di comunicazione

### **Obiettivi**

Conoscere le cause e gli effetti dello stress nell'insegnante

Autovalutare il proprio stress professionale

Individuare le strategie di gestione attiva più adatte al proprio stress professionale

### **Contenuti**

Definizione e descrizione dello stress dell'insegnante

Autovalutazione dello stress

Strategie di gestione attiva dello stress:

- Superamento delle emozioni negative
- Miglioramento dell'autostima
- Organizzazione del tempo
- Conduzione di riunioni e gruppi di lavoro
- La comunicazione efficace in un contesto scolastico
- Fronteggiamento dei rapporti difficili
- Procedure per la conduzione della classe
- Miglioramento dello stile di vita