

## EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA A SCUOLA

L'Educazione Razionale Emotiva è una procedura psico-educativa che mira a favorire una crescita affettiva armonica nel bambino, mettendolo in grado di realizzare in pieno le proprie potenzialità e il proprio benessere.

L'Educazione Razionale Emotiva viene attuata attraverso un percorso didattico che conduce il bambino ad acquisire consapevolezza delle proprie emozioni e dei meccanismi mentali sottostanti e ad apprendere procedure per fronteggiare in modo costruttivo le difficoltà che può incontrare nell'ambiente scolastico e familiare .

### Obiettivi:

Gli obiettivi principali che sono perseguiti attraverso l'applicazione dei principi e dei metodi dell'Educazione Razionale sono:

- Favorire l'accettazione di se stessi e degli altri;
- Aumentare la tolleranza alla frustrazione;
- Incrementare la frequenza e l'intensità di stati emotivi piacevoli;
- Favorire l'acquisizione di abilità di autoregolazione del proprio comportamento.

### Attività:

Il lavoro di Educazione Razionale Emotiva può essere suddiviso nelle seguenti unità didattiche:

- Le mie emozioni: riconoscerle e dare loro un nome;
- Perché mi sento così: imparare il rapporto tra pensieri ed emozioni;
- I pensieri che creano problemi: riconoscere i pensieri irrazionali che creano problemi e che provocano emozioni negative e modificarli;
- Quando le cose sono difficili: affrontare i compiti e le attività impegnative;
- L'erba voglio del mio giardino: affrontare situazioni in cui si ricevono divieti o richieste sgradevoli;
- Ho paura di... imparare ad affrontare le situazioni temute;
- Parolacce e dispetti: imparare a reagire adeguatamente a un insulto o a un dispetto;
- Aiutare è bello: imparare a collaborare anziché a competere.

### Strumenti:

Gli strumenti generali proposti per il raggiungimento degli obiettivi sono: la drammatizzazione, il problem solving, il role playing, la produzione di cartelloni murali collettivi, di disegni e di testi scritti individuali e le conversazioni informali.