

# ADHD PROBLEMATICHE EMOTIVE E COMPORAMENTALI

—  
TEACHER TRAINING INFANZIA



**Dott.ssa Lattanzi Valentina**

**Collaboratrice A.I.F.A.  
[Lattanzivalentina@gmail.com](mailto:Lattanzivalentina@gmail.com)  
Tel.3383670468**

***"I maestri esercitano un ruolo enorme perché non solo istruiscono ma devono anche accudire tutte le difficoltà emotive e sentimentali dei bambini.***

***La scuola primaria è una scuola difficilissima e quella italiana è una delle migliori al mondo grazie alla devozione dei maestri che vi lavorano."***

***Ciò che risulta fondamentale è la collaborazione scuola-famiglia in quanto "i bambini prima amano i genitori e poi amano i maestri"***

**Filosofo Umberto Galimberti**

**ADHD COS'E'? CHE  
DIFFICOLTA' CREA IN UN  
ALUNNO?**

**La capacità di autoregolarsi degli alunni con ADHD è poco sviluppata e non interessa solo l'attenzione e i comportamenti, ma anche le emozioni**



**Le emozioni ed il comportamento  
sono due dimensioni strettamente  
collegate che si influenzano  
reciprocamente**

# Le emozioni sono elementi preziosi nella nostra vita quotidiana, in quanto ognuna ci trasmette delle informazioni precise sul significato che stiamo attribuendo ad una certa situazione

- Componente fisiologica (attivazione del SNC e del sistema endocrino)
- Componente comportamentale (come le emozioni predispongono il soggetto ad agire)
- Componente cognitiva/soggettiva (possibilità di riflettere sull'emozione e dare un nome a particolari stati emotivi)

**Le EMOZIONI fanno parte della costruzione dell'Identità di un individuo, se non elaborate possono creare blocchi ( Es. se un bambino prova vergogna quando gli chiedono di leggere perchè ha delle difficoltà nella lettura e quest'emozione non viene efficacemente elaborata, il bambino assocerà sempre la lettura a un'emozione negativa)**

**– Migliorano l'apprendimento, la cooperazione tra pari e permettono la crescita psicologica**

**PROVARE EMOZIONI NEGATIVE  
(RABBIA, TRISTEZZA, PAURA, VERGOGNA)  
NON E' SBAGLIATO!**

**Non è un problema se un alunno si arrabbia, ma lo diventa se la sua collera è troppo forte e dura troppo a lungo. Una rabbia eccessiva potrebbe farlo diventare molto aggressivo e/o violento nei confronti dell'insegnante o dei compagni**





# NON ESPRIMERE LE EMOZIONI COSA COMPORTA?

LE EMOZIONI REPRESSE SI TRASFORMANO IN VARIE FORME DI:

- Agitazione, ansia, preoccupazione
- Comportamenti impulsivi, disordini del comportamento
- Scoppi d'ira ingiustificati
- Incapacità di concentrazione
- Incontinenza, enuresi
- Incubi
- Fobie



# Autoregolazione delle emozioni

OVVERO

Possedere delle abilità:

- Essere consapevoli dell'emozione che si prova, ovvero riconoscerla (dare un nome a ciò che sentiamo)
- Comprendere il significato dell'emozione
- Accettare di provare tutte le emozioni, anche quelle più sgradevoli
- Utilizzare delle strategie adeguate al contesto in cui ci si trova che permettono di ridurre l'intensità e/o la durata dell'emozione invece di cercare di sopprimerla

# CARENTE AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA NELLA ADHD

- **Difficoltà ad autoregolare** le emozioni e il comportamento
- **Bassa tolleranza della frustrazione** e incapacità di rimandare la soddisfazione dei propri bisogni
- **Elevata reattività** agli eventi
- **Scarsa flessibilità cognitiva** che li porta ad essere **autocentrati** e a non considerare il punto di vista altrui
- **Impulsività** e comportamenti pericolosi
- **Ricerca dell'attenzione** e dell'approvazione altrui
- **Eccessiva sensibilità alle critiche** e al **rifiuto**

# DEFICIT DELLE FUNZIONI ESECUTIVE (Kutscher,2008)

- **Inibizione:** mettere un freno al comportamento
- **Iniziazione:** cominciare un'azione
- **Dialogo interno:** parlare con se stessi per risolvere i problemi
- **Memoria di lavoro:** attivare e manipolare più informazioni
- **Previsione e pianificazione:** anticipare il futuro
- **Capacità di retrospezione:** ricordare le esperienze passate
- **Senso del tempo:** fare stime esatte del tempo
- **Organizzazione:** strutturare le attività in modo funzionale
- **Flessibilità:** capacità di modificare i piani e di cambiare attività

# DEFICIT MOTIVAZIONALE

- Tendenza a ricercare **gratificazioni** e **stimolazioni immediate**
- Difficoltà a **perseverare** in compiti che richiedono sforzo cognitivo e strategico, con rinforzi dilazionati nel tempo
- **Sottovalutazione** del grado di risolvibilità del compito
- Difficoltà nel **prevedere** ed apprezzare **l'esito positivo**
- Difficoltà nel darsi un **auto-rinforzo** per l'impegno e i progressi ottenuti
- Atteggiamenti **negativi e intra-punitivi**
- **Aspettative irrealistiche** (pensiero magico)
- Difficoltà a gestire **l'incertezza** e **l'insuccesso**



# SITUAZIONI CHE PORTANO AD EMOZIONI NEGATIVE

- Essere criticati, rimproverati o sgridati –
- Essere presi in giro o derisi
- Litigare con qualcuno
- Essere esclusi, rifiutati o ignorati
- Essere puniti
- Prendere un brutto voto a scuola –
- Perdere ad un gioco, ad una gara –
- Rompere o smarrire qualcosa
- Ricevere il divieto di fare qualcosa



**EMOZIONI NEGATIVE +**

**DIFFICOLTA' DI AUTO REGOLAZIONE**

**=**

**RISCHIO DI CONDOTTE DEVIANTI**

# COSA POSSIAMO FARE?

- – Proporre una serie di attività da fare a casa o in classe, che possano aiutarlo a riconoscere meglio le sue emozioni e a gestirle in modo adeguato
- – Offrire strumenti pratici che hanno lo scopo di regolare le emozioni attraverso la conoscenza e il cambiamento del modo di pensare (pensieri e idee troppo rigide ed assolute condizionano il modo di sentire, amplificando le emozioni)





# **COSA FARE IN CLASSE?**

- **PARLARE CON LA CLASSE DELLE DIFFICOLTA' DEL COMPAGNO**
- **AIUTARE I COMPAGNI A COMPRENDERE I BISOGNI, I COMPORTAMENTI O GLI STATI D'ANIMO DEL RAGAZZO CON ADHD**
- **RAFFORZARE LO SPIRITO DI GRUPPO (OTTICA INCLUSIVA)**
- **ACCRESCERE LA CHIAREZZA DEI COMPORTAMENTI ADEGUATI**

**Uno strumento molto utile per comprendere cosa succede ad un alunno con ADHD quando prova un'emozione sgradevole e difficile da gestire è usare la tecnica dell'ABC.**

## **LA TECNICA DELL'ABC**

- – **A sta per evento attivante, ovvero la situazione in cui ci troviamo (dove, con chi, quando).**
- – **B sono i pensieri o le immagini che abbiamo in mente in quella situazione (cosa penso, cosa immagino).**
- – **C sono le conseguenze a livello emotivo e comportamentale (cosa provo e cosa faccio).**

## **SITUAZIONE**

**Dove sono?**

**Quando? Con chi?**

## **PENSIERI**

**Cosa mi passa per la mente? Cosa mi dico? Cosa penso? Cosa immagino?**

## **EMOZIONI**

**Cosa provo? Come mi sento? L'emozione che intensità ha? (dare un valore da 1 a 5)**

## **COMPORAMENTO**

**Cosa faccio?**

## **SITUAZIONE**

**L'insegnante lo rimprovera per aver spinto un compagno**

## **PENSIERI**

**“E' ingiusto, è terribile e non lo posso sopportare”**

## **EMOZIONI**

**Rabbia (intensità 5)**

## **COMPORAMENTO**

**Grido, pesto i piedi, divento aggressivo**

**Le nostre reazioni emotive non dipendono direttamente dalle situazioni in cui ci troviamo o dagli eventi che viviamo ma sono mediate dai nostri pensieri.**

**In altre parole, ciò che sentiamo e i comportamenti che mettiamo in atto sono influenzati dal modo in cui pensiamo, dai significati che attribuiamo alle cose che ci capitano**

**I ragazzi con ADHD spesso hanno difficoltà a individuare il loro “dialogo interno” e reagiscono impulsivamente alle situazioni.**

# **Molto utile anche la tecnica della RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA**

**ci permette di mettere in discussione i nostri  
pensieri cercando di coglierne l'effettiva  
validità, logicità o utilità**

**Esempio: "Succederà qualcosa di grave, andrà  
malissimo"**

**un modo per provare a ristrutturarlo è quello di porsi le  
seguenti domande:**

**Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitarmi?**

**Cosa potrei fare per evitare il peggio?**

**Qual è la cosa migliore che potrebbe succedere?**

**Cosa posso fare per far sì che accada il meglio?**

**Cosa posso fare per gestire al meglio la soluzione più  
probabile?**

**Se dovesse capitare il peggio, come posso reagire  
costruttivamente?**

# NOTA BENE

L'oggetto della ristrutturazione cognitiva è sempre il pensiero e non le emozioni, le quali invece vanno sempre validate ed accolte. L'intento finale non è quello di non provare più emozioni negative ma di ridurre l'intensità e di conseguenza l'impatto sul benessere quotidiano



# COLLABORAZIONE SCUOLA-FAMIGLIA

Promuovere forme condivise di **collaborazione scuola-famiglia** (es. incontri quindicinali-mensili, schede di comunicazione...) che facilitino la partecipazione del bambino alle attività scolastiche:

- Spiegare ai genitori le **difficoltà** riscontrate in classe
- Sottolineare l'importanza di un **intervento tempestivo e congiunto**
- Definire 3 o 4 **obiettivi realistici**, espressi in modo affermativo
- Definire **tempi e modalità** per il raggiungimento degli obiettivi
- Suggestire ai genitori **strategie concrete** per la gestione dei comportamenti problematici del bambino
- Stabilire **premi e ricompense** per il raggiungimento degli obiettivi

# STRATEGIE EDUCATIVE E RELAZIONALI EFFICACI

## 1

- Rivedere la propria visione delle problematiche manifestate dal bambino con ADHD (es. capricci, maleducazione...)
- Non interpretare i comportamenti problematici come degli affronti personali: fanno parte del disturbo
- Riconoscere la «diversità» dei bambini con ADHD (es. difficoltà, bisogni, esigenze del momento specifico...)
- Rivisitare le proprie modalità relazionali (es. regole, stile educativo, premi e punizioni, tono di voce...)
- Riflettere sul proprio stile relazionale e sui comportamenti che possono innescare le situazioni conflittuali (es. atteggiamento permissivo o autoritario, eccessive pressioni, incoerenza...)

# STRATEGIE EDUCATIVE E RELAZIONALI EFFICACI

## 2

- **Spiegare** alla classe le **problematiche** degli alunni con ADHD, gli aiuti forniti e le modalità relazionali da utilizzare
- **Promettere** solo ciò che si può **mantenere**
- Se una cosa **non è utile, non farla** (es. assillare, fare prediche, discutere, urlare, offrire facili «soluzioni», «fai il bravo»...)
- **Condividere** le decisioni con i colleghi per favorire una coerenza educativa
- **Non correggere** il bambino per ogni cosa: valutare di volta in volta su cosa insistere e cosa tralasciare
- Aspettare il **momento opportuno** per affrontare i problemi
- **Focalizzarsi** sui **problemi principali** e sorvolare sugli altri

# STRATEGIE EDUCATIVE E RELAZIONALI EFFICACI

## 3

- Mostrare **empatia** nei confronti dell'alunno: farlo sentire compreso e rassicurarlo che non è da solo
- Mantenere la **calma**: non aggiungere altro stress alla situazione
- Utilizzare un **tono di voce deciso ma calmo**
- Ricorrere a **correzioni non verbali** (es. sguardo, stop fisico, esempio, richiami sonori...), evitare spiegazioni continue
- Orientare il bambino in una **direzione positiva** prima che si verifichi un problema (es. evitare di insistere, ragionare sulle soluzioni più che sui problemi, fare un'attività diversa...)

# Comprensione dei comportamenti problematici: L'ANALISI FUNZIONALE

- Il **comportamento problematico** si verifica in presenza di determinate variabili (**cause**) che lo scatenano:
  - Situazioni poco strutturate
  - Richieste eccessivamente complesse
  - Attività ripetitive e/o prolungate
  - Ricerca di una gratificazione immediata
  - Ricerca dell'attenzione altrui
  - Evitamento di situazioni spiacevoli e/o disturbanti –...
- La comprensione di tali cause consente di **prevenire** e/o **anticipare** il comportamento problematico

# SVILUPPARE la **CONSAPEVOLEZZA** dei **PROBLEMI**

- Sviluppare nel bambino la **consapevolezza** delle sue difficoltà, perchè possa imparare ad autoregolarsi e a **prevenire** eventuali problematiche (es. ritardi, danni, rimproveri, discussioni...)
- Aiutare il bambino ad anticipare le **conseguenze** delle proprie azioni
- Inviare frequenti **rimandi** sulla correttezza del comportamento
- Definire **scadenze precise** per aiutare il bambino a gestire il proprio tempo
- Aiutare l'alunno a **riflettere** sui **motivi** delle **reazioni altrui** e su ciò che ha potuto **sollecitare** tali comportamenti
- Riflettere sulle **conseguenze** di certi modi di **parlare** o di **comportarsi** sugli altri

# Intervenire sull'ABIENTE

- Creare un **ambiente** il più possibile **tranquillo, sicuro, strutturato e routinario**
- **Preparare** l'alunno ai **cambiamenti** dell'ambiente
- **Ridurre** le fonti di stress ambientale (es. luce, rumori, temperatura, confusione...)
- **Arricchire** o **impoverire** l'ambiente
- **Semplificare** l'ambiente
- **Limitare** lo spazio di movimento dell'alunno (es. situazioni pericolose)

# L'importanza delle REGOLE

## 1

- I bambini che hanno difficoltà ad **autoregolare** il proprio **comportamento** hanno bisogno di seguire delle **regole** ben precise che li aiutino a definire quali siano le **azioni** da compiere nelle varie situazioni e quali **conseguenze**, positive o negative, ne possano derivare
- Le **regole** devono essere **poche e non** troppo **esigenti** per il bambino, altrimenti si rischia di generare un comportamento **oppositivo** e diventa difficile farle rispettare, con conseguenze negative per l'alunno e per il senso di efficacia degli insegnanti
- **Le routine** aiutano l'alunno a rendere **l'ambiente** più **prevedibile** e quindi ad avere un **comportamento** più **regolato** e controllato



# L'importanza delle REGOLE

## 2

- Definire le **regole** in modo **semplice, chiaro, concreto e positivo** (es. «non alzarti» vs «ci si alza quando si ha finito»)
- **Ricordare** la regola o la decisione assunta di comune accordo
- **Anticipare** le reazioni negative e ribadire la regola (es. «So che questo per te è difficile, ma abbiamo detto che...»)
- **Stabilire delle regole** e assicurarsi che l'alunno le abbia chiare e le rispetti: il bambino deve sapere fin dove può spingersi
- Definire **regole** che **facilitino le relazioni** (es. chiedere prima di prendere le cose, non prendere in giro...) e farle rispettare, per evitare la sensazione di fondo: «sono sempre io...»
- **Anticipare** le attività, i problemi, i possibili imprevisti, le punizioni in caso di mancato rispetto delle decisioni

# RINFORZI POSITIVI e NEGATIVI

- **RINFORZI POSITIVI** = eventi che aumentano la probabilità di comparsa di un comportamento (premi):
  - Materiali o simbolici (sistemi a punti)
  - Sociali (lodi, segni di affetto, attenzioni...) – Dinamici (attività piacevoli)
- **RINFORZI NEGATIVI** = il comportamento mette fine ad una situazione spiacevole (es. «se finisci questa cosa, poi non ne facciamo più»). Attenzione a non alimentare comportamenti negativi (es. «se faccio i capricci, ottengo ciò che voglio»)

# PUNIZIONE

- **Punizione** = qualsiasi conseguenza che riduca la probabilità che si ripeta il comportamento negativo
- La punizione si può attuare:
  - **Sottoponendo** il bambino a una **situazione** per lui **spiacevole**
  - **Togliendo** al bambino **cose piacevoli** (in questa categoria rientrano le seguenti procedure: ignorare strategico, costo della risposta e time out)
- La **punizione** deve essere data **senza** manifestare **aggressività**, con **l'obiettivo** di **educare** il bambino e di fornirgli un **modello** di **comportamento** adeguato, che lui possa adottare e imitare in alternativa a quello negativo
- **Punizioni ingiuste o esagerate** producono reazioni violente di difesa, rifiuto o ripiegamento su se stessi e demotivazione

# IGNORARE STRATEGICO

- Fare **finta** di **non sentire** né **vedere** i comportamenti che il bambino mette in atto per attirare **l'attenzione** dell'adulto (es. il bambino fa i capricci per ottenere l'attenzione o per continuare un'attività a lui gradita).
- Inizialmente questa tecnica porta a un **aumento** di tali comportamenti. In seguito, quando il bambino capisce che non ottiene più ciò che desidera, **smette** di utilizzare tale strategia.

# TIME OUT

- A fronte di un comportamento negativo:
  1. Dare un **avvertimento** (es. «se non smetti di urlare, ti faccio andare al tuo banco»)→Dare al bambino la possibilità di comportarsi adeguatamente e di evitare la punizione
  2. Attuare la **punizione**: far sedere il bambino su di una sedia, zitto e tranquillo, per alcuni minuti (da 2 a 5). Se si alza:
    - ✓ Ricordargli che lo stare seduto serve per calmarlo e che potrà tornare a fare l'attività□ precedente, a patto che si comporti adeguatamente
    - ✓ Dirgli che se continua a comportarsi in questo modo, avrà una ulteriore conseguenza negativa («la prossima volta non farai più questa attività»)
- →Tecnica **alternativa**: allontanare il bambino dalla situazione

# PROBLEM SOLVING INTERPERSONALE

## 1

- Imparare a **trattenere** le **reazioni impulsive** e a **controllare** il proprio **livello di attivazione** emotiva:
  - Mettersi seduti e calmarsi prima di parlare
  - Contare fino a 5
  - Fare 3 profondi respiri (esercizi di rilassamento)
  - Definire regole precise di comportamento (es. NO mani, SI bocca)
  - Usare degli slogan (es «pensa prima di agire»)
  - Predisporre delle schede/disegni suggerimento:
    1. CALMA! Mettiti tranquillo, respira
    2. Chiediti: perchè sono arrabbiato?
    3. Cosa succede se mi comporto così?
    4. Ci sono altri modi per andare d'accordo?

→ **Motivare** il bambino all'autocontrollo

# PROBLEM SOLVING INTERPERSONALE

## 2

- Definire la **problematica** nel dettaglio:
  - Comprendere ciò che sta **accadendo** (Lasswel, 1936): chi, cosa, come, dove, quando, perchè → Immedesimazione nella situazione
  - Individuare i **veri obiettivi** del bambino: gli obiettivi **consapevoli** possono essere in contrasto con quelli **inconsapevoli** (es. far parte di un gruppo, giocare insieme, imparare un nuovo gioco vs attirare l'attenzione, vendicarsi, vincere a tutti i costi, ottenere subito un gioco...)

# PROBLEM SOLVING INTERPERSONALE 3

- Imparare a produrre **soluzioni alternative** positive:
  - Aiutare il bambino a **modificare** gli **obiettivi** che lo pongono in una situazione di conflittualità relazionale:
    - Mentre aspetti che Andrea finisca di disegnare, cosa vuoi fare?
    - Dimmi il nome di un altro gioco che ti piacerebbe tanto fare...
    - Come mai Andrea non vuole giocare con te?
    - Come mai sei così dispiaciuto? Ci tenevi tanto?
    - Possiamo provare a fare insieme questa cosa...
  - **Riflettere** con il bambino sulle conseguenze dei suoi comportamenti (es. la maestra mi mette in castigo, nessuno vuole più giocare con me, se faccio del male a qualcuno poi mi sento triste...)

**Consapevolezza del proprio vissuto emotivo, flessibilità  
mentale, decentramento e empatia**



# PROBLEM SOLVING INTERPERSONALE

## 4

Concretizzare la **soluzione scelta**:

- **Aiutare** il bambino nell'**attuazione** della **soluzione** scelta
- Fornire **soluzioni** o **strategie** concrete per affrontare le difficoltà
  
- **Monitorare** i progressi raggiunti
- **Rinforzare** il risultato positivo
- **Cambiare strategia** in caso di insuccesso

### METODOLOGIA:

- ✓ Evitare di discutere a lungo con il bambino rispetto alla fattibilità di un comportamento inadeguato. Comprendere la difficoltà del bambino nel cambiare attività, cercare di distrarre l'attenzione, proporre un'attività gratificante alternativa, mettere in atto il time out e... armarsi di pazienza!!!

# **Studenti oppositivi provocatori**

## **Suggerimenti utili per la gestione in classe**

**Genitori e insegnanti si trovano sempre più spesso alle prese con ragazzi “difficili”, che litigano frequentemente con i pari, sfidano richieste e limiti posti dagli adulti, sono collerici, accusano gli altri se rimproverati, mostrano rancore e offendono.**

**In classe hanno una gran maestria nel fare andare a monte qualsiasi tipo di attività, anche se ben organizzata: scatenano risate generali, innervosiscono i compagni, assumono un atteggiamento di passivo rifiuto o di sfida aperta nei confronti degli insegnanti.**

**Inoltre, volendo sempre stare al centro dell'attenzione, hanno difficoltà anche nel contesto ludico:**

**faticano nella collaborazione di squadra e nel rispettare l'alternanza dei turni.**

**E' evidente che prendersene cura è molto difficile: sono causa di stanchezza, di scoraggiamento e di frustrazione per chiunque cerchi di instaurare con loro un rapporto.**

Però

**Gli alunni oppositivi e provocatori hanno bisogno di insegnanti che li sostengano**

**Se gli insegnanti sono positivi e supportivi possono aiutarli a sentirsi bene con loro stessi e nella relazione con l'altro.**

**È dimostrato che più gli insegnanti adottano uno stile rigido e coercitivo e più gli alunni manifestano ostilità**

**1° suggerimento: Relazionati dando carezze e non schiaffi psicologici (ES. “che tono sta per avere la mia voce nella conversazione, come posso dire la stessa cosa in maniera più positiva?”)**

**2° suggerimento: Monitora l’ambiente (Es: spostarsi fra i banchi mentre si spiega, chiamare per nome gli studenti)**

**3° suggerimento: Evita di provocare tu per primo involontariamente (ES: parlare con calma e rispetto, non alzare la voce, non fare battute sarcastiche)**

**4° suggerimento: Trasmetti accettazione se devi riprendere lo studente (ciò che non è tollerato è il comportamento, non lui come persona)**

**5° Suggerimento: Evita di punire fino all'ultimo istante** (Siccome fanno fatica a fidarsi, punire genera un circolo vizioso che alimenta un comportamento oppositivo, quindi rinforzare il comportamento positivo è la strada migliore)

**6° Suggerimento: Prepara un piano anti-crisi** (Es: puoi decidere come risponderai a comportamenti inaccettabili e comunicare agli alunni cosa è tollerato e cosa no)

**7° suggerimento: Dai la possibilità di calmarsi** (Sarebbe utile predisporre uno spazio in aula dove lo studente possa fare una breve pausa)

**8° suggerimento: Fai domande aperte** (Evita di fare domande del tipo: “ Perchè ti stai comportando così male?”)

**9° suggerimento: Evita di cedere alla provocazione** (ricorda di non farti agganciare in lotte di potere)

**10° suggerimento: Sottolinea il positivo** (Lo scopo è avere scambi relazionali che trasmettano i messaggi: “Tu esisti per me... Tu vai bene così.. Ho piacere di interagire con te”)



## QUINDI HANNO BISOGNO DI:

- Limiti chiari entro cui muoversi
- Sperimentare che possono essere gratificati e ricevere riconoscimento (affettivo e sociale) quando agiscono comportam. Positivi e di aggregazione
- Aumentare la propria autostima attraverso la relazione con l'altro e la costruzione di legami duraturi su cui fare affidamento (invece di distruggerli)

IN QUESTO PERCORSO GLI ADULTI HANNO  
UN RUOLO FONDAMENTALE



E' IMPORTANTE CHE OGNUNO DI NOI SI  
CONOSCA, E RIFLETTA SU QUALI  
COMPORAMENTI FA PIU' FATICA A GESTIRE



# ESERCIZIO

**Pensa a delle situazioni in cui provi delle emozioni sgradevoli e che non riesci a gestire bene. Preferibilmente scegli delle situazioni in cui è coinvolto il tuo alunno. Ricostruire lo schema ABC ti permetterà di evidenziare non solo quello che provi o ciò che tendi a fare nelle situazioni difficili ma soprattutto ti permetterà di conoscere i significati che attribuisce a quelle situazioni e che influenzano le tue reazioni.**

# GRAZIE A TUTTI PER L'ATTENZIONE



**Dott.ssa Lattanzi Valentina**  
**[Mail: lattanzivalentina@gmail.com](mailto:lattanzivalentina@gmail.com)**  
**Tel: 338 3670468**