

# SMART DIARY: UNO STRUMENTO PER PROMUOVERE IL BENESSERE SOCIO- EMOTIVO A SCUOLA

SMART Diary: a tool to promote  
socio-emotional well-being at school

Come incoraggiare negli studenti la gestione positiva dei comportamenti problematici, elicitando reazioni emotive equilibrate e funzionali e minimizzando l'impatto delle emozioni spiacevoli.

How to encourage students to effectively manage their own problematic behaviours, reducing negative emotions and improving socio-emotional well-being.

Gianluca Merlo, Antonella Chifari | Istituto per le Tecnologie Didattiche - CNR  
| Palermo (IT) | [gianluca.merlo; antonella.chifari]@itd.cnr.it  
✉ **Gianluca Merlo** | Istituto per le Tecnologie Didattiche - CNR |  
via Ugo La Malfa 153, 90146 Palermo, Italia | gianluca.merlo@itd.cnr.it

## INTRODUZIONE

Insegnare la competenza emotiva, ossia alfabetizzare gli studenti al lessico delle emozioni e alla loro gestione nelle relazioni interpersonali, è diventata una delle sfide educative più importanti degli ultimi anni, grazie al contributo di alcuni studiosi come Albert Ellis, conosciuto per aver diffuso la Terapia Comportamentale Razionale Emotiva (REBT, secondo l'acronimo inglese di Rational Emotive Behavior Therapy) (Ellis, 1962; 1994), nonché Knaus (1974; 2001), Vernon (1989) e Bernard (1995), cui si devono le estensioni della REBT in ambito educativo. I loro noti programmi di Educazione Razionale Emotiva (REE, Rational Emotive Education) contribuiscono a diffondere l'idea che lo sviluppo emozionale, tradizionalmente contrapposto a quello intellettuale, concorra in egual modo alla crescita dell'individuo ed entrambi si influenzano reciprocamente. A conferma di ciò, il disagio di natura emotiva o relazionale quasi sempre si intreccia con difficoltà nell'apprendimento di alcune discipline, sino a diventare un problema più generale, anche di natura sociale (Pedron, Re, & Lucangeli, 2014).

Secondo alcune recenti indagini (Bernard, 2004; Bernard & Pires, 2006), la promozione del benessere socio-emotivo rappresenta uno dei fattori di protezione nella prevenzione dell'insuccesso scola-

stico e dei comportamenti disadattivi. I dati indicano chiaramente che studenti con alti livelli di Social Emotive Well Being (SEWB) dimostrano di essere più resilienti, di avere cioè maggiori capacità di coping e di autoregolazione emotiva, di essere orientati positivamente nelle relazioni con i pari e di avere un orientamento al lavoro positivo (capacità di supporto reciproco, fiducia nel proprio lavoro, persistenza, organizzazione e inclinazione alla cooperazione).

Anche Popa e Bochis (2012) dimostrano l'efficacia della REE per l'apprendimento di abilità interpersonali utili per essere competenti socialmente, prendere decisioni corrette, instaurare armoniose relazioni con coetanei e insegnanti e stare bene a scuola.

La maggior parte dei problemi emotivi e comportamentali sono, a loro volta, conseguenza di credenze distorte o irrazionali (Silverman & Di Giuseppe, 2001). Così, se vogliamo che i comportamenti e le emozioni negative degli studenti decrescano, la via migliore è insegnare loro a pensare razionalmente. Uno degli approcci più noti ed efficaci è per l'appunto quello della REE, assieme ad altri orientati allo sviluppo dell'Intelligenza emotiva (D'Amico & De Caro, 2009) e ai più attuali programmi combinati di REE, Intelligenza emotiva e Mindfulness (Terminello, D'Amico, Chifari, & Merlo, 2012). Per tale ragione, è auspicabile che i programmi di REE finalizzati ad insegnare agli studenti le strategie di autoregolazione emotiva, capacità di pensiero critico e metodi efficaci di problem-solving psicologici, siano messi in pratica integrandoli nelle attività di-

dattiche disciplinari. Si tratta di competenze che gli studenti possono generalizzare e applicare nei principali contesti della loro vita per far fronte efficacemente agli inevitabili cambiamenti e alle sfide che incontreranno.

### L'EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA COME METODO PER SVILUPPARE LA COMPETENZA EMOTIVA

In Italia, la REE si sviluppa negli anni '90 grazie allo psicoterapeuta Mario Di Pietro (1992; 1999). Usualmente trova applicazione in seno alle attività didattiche della classe per favorire l'apprendimento di disposizioni mentali positive, funzionali per risolvere i problemi, tollerare la frustrazione, sentirsi più efficaci e comportarsi in maniera assertiva con se stessi e con gli altri. Insegnanti di qualsiasi disciplina, appropriatamente formati, possono mettere in pratica programmi di REE attraverso una serie di lezioni strutturate che prevedono dibattiti col gruppo-classe e attività esperienziali per almeno un'ora a settimana su un periodo di tempo che va dalle due alle dodici settimane. Uno studio di meta-analisi dimostra che l'efficacia di questa metodologia varia al variare della durata del training (Spencer, 2005). Alla base di questa tipologia di intervento educativo vi è l'insegnamento del meccanismo che costituisce il presupposto delle reazioni emotive, esemplificato attraverso il modello ABC, dove:

- A indica un evento reale o immaginario;
- B comprende i pensieri riguardanti il punto A;
- C è la reazione emotiva e il comportamento che ne deriva.

Secondo la REBT, le reazioni emotive ai diversi eventi non derivano direttamente dalle situazioni vissute, ma dal modo in cui ciascuno valuta le situazioni. «*Gli uomini sono agitati e turbati non dalle cose, ma dalle opinioni che essi hanno delle cose*», scriveva già Epitteto nel I secolo d.C. Dinanzi ad un evento emotivamente saliente, ogni studente ha modi di reagire diversi che dipendono da come egli interpreta l'evento. Cosicché una valutazione negativa, contrariamente a una positiva, ha una diretta ripercussione sul modo con cui si fa fronte all'evento, sulle sensazioni fisiologiche e sul tipo di emozioni provate. La REE ha lo scopo di favorire negli studenti la presa di consapevolezza delle proprie emozioni e delle relazioni esistenti tra eventi antecedenti, comportamenti, e conseguenze degli stessi sia a livello emotivo sia a livello comportamentale.

Il metodo dell'educazione razionale-emotiva consente di acquisire un graduale autocontrollo emozionale attraverso sistematici collegamenti al livello cognitivo. Ne consegue che a livello educativo non

è importante modificare l'emozione, ma comprendere quali pensieri hanno provocato eccessiva sofferenza emozionale, ostacolando il raggiungimento di specifici obiettivi. Per un'esemplificazione delle principali distorsioni cognitive o virus mentali si veda Di Pietro (1999).

Tra i vari metodi per implementare la REE uno degli strumenti più utilizzati è la scheda o il diario ABC. Il diario consente di tenere traccia in maniera sistematica delle variabili in gioco nel corso di un evento reale o immaginario. I diari contengono informazioni contestuali, cognitive, fisiologiche ed emotive raccolte al fine di ricostruire la relazione tra elementi antecedenti (A), credenze (B) e conseguenze degli stessi (C) (Tabella 1).

A	B	C
Durante l'ora di matematica, in classe, la maestra mi ha improverato davanti a tutti	Ce l'ha <u>sempre</u> con me	Conseguenza emotiva: tristezza - 90%
	(Virus: generalizzazione)	Conseguenza comportamentale: il giorno dopo non vado a scuola

Tabella 1. Un classico esempio di ABC cognitivo, carta e matita.

### SMART DIARY: UNO STRUMENTO PER LA REE

SMART Diary implementa il modello ABC in formato elettronico, sfruttando le tecnologie per rendere più accessibili i contenuti della Cognitive Behavioral Therapy (CBT; Andersson, 2009; Matthews, Doherty, Sharry, & Fitzpatrick, 2008; Mattila et al., 2008; Preziosa, Grassi, Gaggioli, & Riva, 2009; Rinn, 2011).

SMART Diary è destinato a due diverse tipologie di utenti: docenti e studenti. I docenti ricoprono un ruolo cruciale nell'applicazione, dal momento che sono coloro che propongono agli studenti le situazioni problema sulla base delle quali gli studenti dovranno applicare i processi di REE descritti nella prima parte di questo articolo. Inoltre, essi hanno accesso ai diari compilati dagli studenti al fine di fornire loro preziosi feedback per un progressivo e continuo modellamento delle capacità di riconoscere emozioni e sensazioni corporee, delle strategie cognitive per rielaborare credenze negative su sé stessi, sugli altri e sul mondo e, più in generale, del processo di identificazione delle relazioni causali tra A, B, e C.

Gli studenti possono compilare diari ABC sia in associazione con una specifica situazione problema proposta dal docente sia in una modalità più personale e libera in cui i diari non sono condivisi con al-

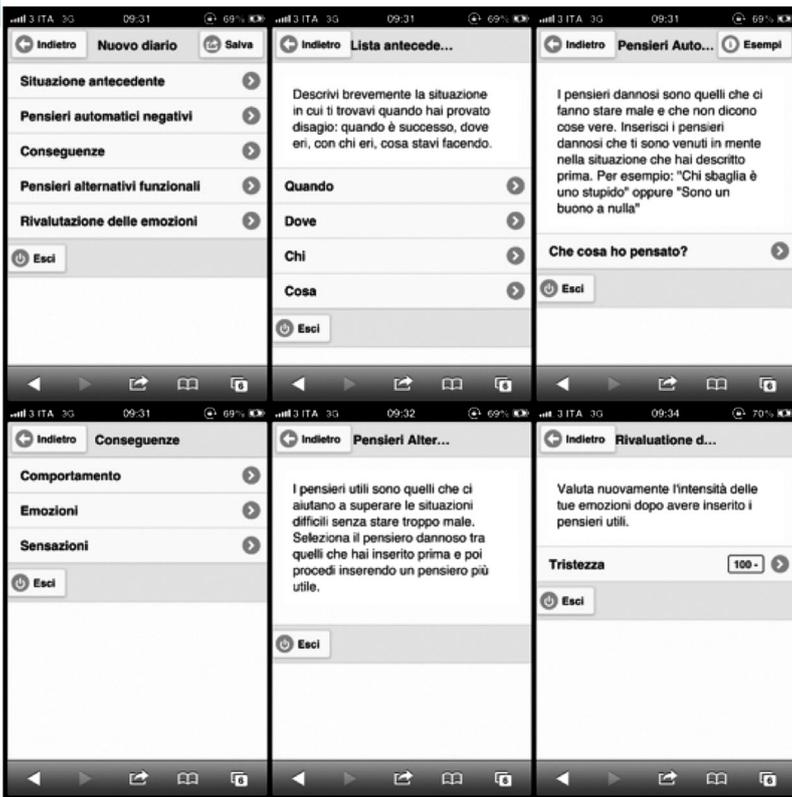


Figura 1. Interfaccia docente.

tri utenti e possono essere inseriti in relazione ad eventi di vita reali come supporto alle gestione di eventi spiacevoli. La possibilità di annotare in forma elettronica, non più in forma tradizionale cartacea gli eventi antecedenti, il comportamento e le sue conseguenze comporta alcuni vantaggi di seguito illustrati.

### Il modello ABC di SMART Diary

Il modello ABC implementato in SMART Diary è quello cognitivo. Diversamente da quello comportamentale, l'ABC cognitivo considera non solo il comportamento del soggetto in relazione a specifici antecedenti, ma anche l'insieme di convinzioni irrazionali che producono conseguenze negative dal punto di vista emotivo, fisiologico e comportamentale. Le aree di SMART Diary sono le seguenti:

**Situazione antecedente.** Contiene informazioni sul contesto in cui si è verificato l'evento per il quale si compila il diario, in particolare quando è successo l'evento, cosa è successo, chi era presente e in quale luogo è accaduto.

**Pensieri automatici negativi.** Contiene i pensieri che si sono attivati automaticamente nella situazione descritta e che generalmente contengono attribuzione negative su di sé e sul rapporto con gli altri (per esempio, "sono uno stupido", "non ce la farò mai", "nessuno mi vuole bene", ecc.). Per ciascun pensiero, gli utenti devono graduare l'intensità della convinzione in un range da 0 a 100.

**Conseguenze.** Rimanda agli effetti comportamentali, emotivi e fisiologici che la situazione descritta ha innescato. Per quanto riguarda le emozioni, l'utente può scegliere tra 48 emozioni positive e negative categorizzate in accordo a HUMAINE Emotion Annotation and Representation Language<sup>1</sup>. Le sensazioni fisiologiche sono rappresentate da 18 scelte che presentano le più comuni manifestazioni corporee di stati emotivi (quali, per esempio, tachicardia, formicolii agli arti, nausea, sudorazione, ecc.). Sia le emozioni che le sensazioni devono essere graduate per intensità in un range compreso tra 0 e 100.

**Pensieri alternativi funzionali.** Consente la riformulazione dei pensieri negativi, inseriti precedentemente, in pensieri utili a spezzare il circolo vizioso che scaturisce dalle interpretazioni negative dell'evento. Per esempio, il pensiero negativo "sono uno stupido" potrebbe essere riformulato in "se mi impegno di più, la prossima volta riuscirò a superare il compito". Quando i diari sono compilati come training alla REE, i docenti hanno un ruolo cruciale nell'identificare le distorsioni cognitive insite nei pensieri negativi e a indurre nuove formulazioni più positive e realistiche degli stessi.

**Rivalutazione delle emozioni.** Contiene le intensità delle emozioni inserite dopo avere formulato i pensieri alternativi funzionali. Generalmente questo processo di ristrutturazione cognitiva riduce l'importanza e l'intensità delle emozioni esperite, rendendo l'evento meno disturbante dal punto di vista emotivo.

Così come per qualsiasi programma REE, l'uso di SMART Diary può essere integrato in maniera strutturata nelle attività curriculari o proposto all'interno di dibattiti di classe e gruppi di lavoro per affrontare insieme situazioni difficili che possono accomunare più studenti (ansia scolastica, difficoltà in specifiche discipline, problemi relazionali, scarsa regolazione emotiva e comportamentale, ecc.), anche attraverso simulazioni o role-playing.

Con l'ausilio del diario gli alunni impareranno a distinguere i quattro elementi fondamentali di un episodio emotivo (la situazione, i pensieri, l'emozione e il comportamento), a differenziare i pensieri utili da quelli dannosi e a ricorrere a pensieri utili, alternativi a quelli dannosi, in situazioni difficili. Impareranno, altresì, che grazie all'assunzione di una visione più positiva della realtà è possibile potenziare quell'aspetto dell'intelligenza che è in grado di favorire reazioni emotive equilibrate e funzionali, tenendo presente che l'intento della REE non è quello di eliminare ogni emozione spiacevole, ma minimizzare l'impatto che tali emozioni hanno sulla vita dell'individuo, favorendo nel contempo la massimizzazione di emozioni positive (Roberts & Di Pietro, 2004).

Rispetto al tradizionale diario cartaceo, l'utilizzo di

1 <http://emotion-research.net/projects/humaine/earl>



Figura 2. Alcune pagine del diario.

un formato elettronico offre l'opportunità di effettuare un monitoraggio continuo e tempestivo, nel "qui ed ora", del presentarsi dell'evento scatenante le problematiche emotive e comportamentali. Inoltre, lo strumento favorisce una maggiore sistematicità nella compilazione degli ABC, tempi più brevi per la decodifica e l'analisi dei dati inseriti nel diario e la possibilità di ridurre i tempi di un eventuale intervento educativo. È plausibile aspettarsi anche che la compilazione del diario su un dispositivo mobile possa incentivare maggiormente la motivazione degli studenti e degli insegnanti nel mettere in pratica una metodologia tanto utile quanto poco diffusa nell'ambito educativo-formativo.

#### Caratteristiche tecniche di SMART Diary

SMART Diary è una web application sviluppata in PHP accessibile all'url <http://smartdiary.eu1.frbit.net/>. Per web application si intende un'applicazione che è accessibile via Internet senza la necessità di dovere installare nulla sulla macchina che la esegue. L'interfaccia di SMART Diary è stata sviluppata utilizzando jQuery mobile, un framework finalizzato a creare interfacce "responsive", ovvero capaci di adattarsi alle dimensioni dello schermo del dispositivo in cui sono visualizzate. Il vantaggio principale di tali soluzioni implementative è la possibilità di supportare svariati dispositivi, indipendentemente dalle loro caratteristiche tecniche (per esempio, diversi sistemi operativi, browser, risoluzioni dello schermo, ecc.) e, conseguentemente, di ridurre i tempi di sviluppo e di incrementare la manutenibilità e l'espansibilità del progetto nel corso del tempo.

Tutti i dati inseriti dagli utenti sono conservati nei server dell'Istituto per le Tecnologie Didattiche in

concordanza con le leggi vigenti nel territorio italiano in materia di raccolta e protezione dei dati personali e sensibili.

#### CONCLUSIONI

Come suggerito da Elias (2006), i nostri studenti sono importanti non solo per la scuola e per le loro famiglie ma anche per la comunità. Ognuno di loro possiede un potenziale e ha diritto a che questo differente potenziale sia adeguatamente sviluppato. Educare ad apprendere ed educare ad "essere" è la via più promettente per raggiungere questo obiettivo. C'è bisogno di sensibilizzare i docenti su questo tema e formarli all'uso di programmi di educazione emotiva, come la REE, per acquisire essi stessi quella padronanza che poi dovrebbero trasferire e modellare sugli allievi affinché possano prepararsi ai test della vita.

Nella nostra esperienza, l'implementazione del metodo ABC in formato elettronico, fruibile da tutti i dispositivi mobili, ha suscitato notevole interesse e motivazione sia negli insegnanti non avvezzi a questa metodologia sia negli studenti che, per il loro ormai consueto essere "nativi digitali", trovano lo strumento accattivante e semplice da utilizzare.

SMART Diary è stato utilizzato all'interno dei progetti Edutainment 1 ed Edutainment 2, finanziati rispettivamente dal Dipartimento Regionale Istruzione e Formazione della Sicilia e dall'Ufficio Scolastico Regionale per la Sicilia. Ulteriori dettagli relativi alle modalità di utilizzo del diario in classe sono reperibili al sito <http://edutainment.pa.itd.cnr.it/>. Essendo un ambito di ricerca in evoluzione, gli autori sono disponibili a fornire supporto ai docenti interessati a sperimentare nelle proprie classi la REE con l'ausilio dell'applicazione.

## BIBLIOGRAFIA

- Andersson, G. (2009). Using the Internet to provide cognitive behavior therapy. *Behavior Research and Therapy*, 47(3), 175-180.
- Bernard, M. E. (1995). *Improving student motivation and school achievement: a professional development program for teachers, special educators, school administrators and pupil service personnel*. ONT, CA, USA: Hindle and Associates.
- Bernard, M. E. (2004). The relationship of young children's social and emotional development and reading achievement. In *Proceedings of the annual conference of the Australian Council for Educational Research*, Adelaide, October 2004.
- Bernard, M. E., & Pires, D. (2006). Emotional Resilience in Children and Adolescence: Implications for Rational-Emotive Behavior Therapy. In A. Ellis & M. E. Bernard (Eds.), *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders*. New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- D'Amico, A., & De Caro, T. (2009). CD-ROM Sviluppare l'intelligenza emotiva: percepire, usare, comprendere e gestire le emozioni. *Difficoltà di apprendimento*, 14(3), 119-127.
- Di Pietro, M. (1992). *L'Educazione Razionale Emotiva per la prevenzione e il superamento del disagio psicologico dei bambini*. Trento, IT: Erickson.
- Di Pietro, M. (1999). *L'ABC delle mie emozioni*. Trento, IT: Erickson.
- Elias, M. J. (2006). The connection between academic and social-emotional learning. In M. J. Elias & H. Arnold (Eds.), *The Educator's Guide to Emotional Intelligence and Academic Achievement*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press. Retrieved from [http://www.corwin.com/upm-data/8299\\_Ch\\_1.pdf](http://www.corwin.com/upm-data/8299_Ch_1.pdf)
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Secaucus, NJ: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy*, Revised and Updated. New York, NY: Carol Publishing.
- Knaus, W. J. (1974). *Rational-emotive education: A manual for elementary school teachers*. New York, NY: Institute for Rational-Emotive Psychotherapy.
- Knaus, W. J. (2001). *Rational Emotive Education Past, Present, And Future*. Retrieved from <http://www.rebtnetwork.org>
- Matthews, M., Doherty, G., Sharry, J., & Fitzpatrick, C. (2008). Mobile phone mood charting for adolescents. *British Journal of Guidance & Counselling*, 36(2), 113-129.
- Mattila, E., Pärkkä, J., Hermersdorf, M., Kaasinen, J., Vainio, J., Samposalo, K., Merilahti, J., et al. (2008). Mobile diary for wellness management - results on usage and usability in two user studies. *IEEE transactions on information technology in biomedicine: a publication of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society*, 12(4), 501-12.
- Pedron, M., Re, A. M., & Lucangeli, D. (2014). Ansia e matematica: la storia di Emma. *Difficoltà in matematica*, 10(2), 203-220.
- Popa, C., & Bochis, L. (2012). The effects of a rational emotive behaviour education program on the sociometric status and interpersonal perception modification of 9-10 year old Romanian pupils. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 5792-5796.
- Preziosa, A., Grassi, A., Gaggioli, A., & Riva, G. (2009). Therapeutic applications of the mobile phone. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(3), 313-325.
- Rinn, B. (2011). *iCBT*. Retrieved from <http://itunes.apple.com/it/app/icbt/id355021834?mt=8>
- Roberts, R., & Di Pietro, M. (2004). *Positivamente. Laboratorio per sviluppare il pensiero razionale-emotivo*. Trento, IT: Erickson.
- Silverman, S., & Di Giuseppe, R. (2001). Cognitive-behavioral constructs and children's behavioral and emotional problems. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(2), 119-134.
- Spencer, S. (2005) *Rational Emotive Behavior Therapy: its effectiveness with children*. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.390.7308&rep=rep1&type=pdf>
- Terminello, A., D'Amico, A., Chifari, A. & Merlo, G. (2012). Meta-emotive intelligence, mindfulness and scholastic learning: A treatment study. In M. Cantoia, B. Colombo, A. Gaggioli, & B. Girani De Marco (Eds.), *Metacognition 2012. Proceedings of the 5th biennial meeting of the EARLI special interest Group 16 Metacognition* (p.163). Milano 5-8 Settembre. Milano, IT: EDUCatt.
- Vernon, A. (1989). *Thinking, Feeling, Behaving: An Emotional Educational Curriculum for Children*. Champaign, IL: Research Press.