

STILI DI COMPORTAMENTO: PASSIVO, AGGRESSIVO O ... ASSERTIVO?

a cura della Dr.ssa Alessandra Tuscano, psicologa psicoterapeuta cognitivo-comportamentale

“Il segreto della piena realizzazione è riuscire a comunicare agli altri ciò che si è attraverso ciò che si fa, ma per essere davvero sereni è indispensabile che ciò che si fa sia realmente ciò che si vuole e non quello che vogliono gli altri”.

L. Licalzi

A ciascuno di noi può essere capitato che un amico ci faccia una richiesta che vorremmo rifiutare, ma diciamo ugualmente di “sì”, oppure di provare disagio e non sapere cosa rispondere se ci viene fatto un complimento, o ancora di trovarsi al ristorante, dove ci viene portato del vino cattivo e non osarci a rimandarlo indietro. Questi esempi illustrano uno stile di comportamento “**passivo**”, ovvero subire gli altri, non essere in grado di dire la propria opinione, avere difficoltà nel prendere decisioni, pensare che gli altri siano migliori di noi, avere paura del giudizio altrui, richiedere la loro approvazione o non essere in grado di dire “no” ad una richiesta.

Quando, invece, usiamo frasi come: “Io mi aspettavo ben altro da te”, “Se tu mi fossi realmente amico ti comporteresti

in un altro modo”, “Tu sai quanto io tenga a te e ciò che sto dicendo è solo per il tuo bene” sono comportamenti tipici di una persona “**aggressiva**”, persona che fa violenza ai diritti altrui, che è convinta di non sbagliare, che attribuisce i propri errori agli altri, si ipervaluta, non accetta altri punti di vista, non cambia la propria opinione anche di fronte all’evidenza dei fatti, colpevolizza, inferiorizza e si arroga il diritto di giudicare.

La persona dallo stile di comportamento “**assertivo**” si colloca tra l’aggressi-



vo ed il passivo.

Il significato di assertività viene dal latino “*asserere*” che significa “*asserire*”, ovvero **esprimere se stessi**.

L'assertività è la capacità di affermare i propri diritti e il proprio punto di vista, comunicando in maniera diretta e calma. Sa esporre i propri desideri, si basa su una buona stima di sé ed il rispetto degli altri in un clima di uguaglianza.

Prevede un comportamento che affronta le discussioni invece di evitarle in maniera passiva, ma le gestisce in maniera costruttiva esponendo le proprie ragioni, senza essere aggressivi, in equilibrio con i diritti “assertivi” degli altri.

Il comportamento assertivo è basato su:

- La capacità di riconoscere le proprie emozioni
- La capacità di comunicare emozioni e sentimenti anche negativi.
- Il riconoscimento dei propri diritti e sulla capacità di avere rispetto per sé e per gli altri.
- La disponibilità ad apprezzare se stessi e gli altri.
- La capacità di autorealizzarsi e poter decidere sui fini e gli scopi della propria vita: per raggiungere tale obiettivo è necessario possedere un'immagine positiva di sé, fiducia e sicurezza personale, ovvero una buona autostima.

Di seguito i capisaldi del comportamento assertivo, che sono impliciti nei diritti di ciascun essere umano:

- Voi soli avete il diritto di **dire di no** senza sentirvi in colpa.
- Avete il diritto di **giudicare il vostro comportamento**, i vostri pensieri e le

vostre emozioni e di assumervene la responsabilità accettandone le conseguenze.

- Avete il diritto di **non giustificare** il vostro comportamento adducendo ragioni o scuse.

- Avete il diritto di **decidere se occuparvi dei problemi degli altri**, se essere responsabili degli altri.

- Avete il diritto di **mutare parere e opinione...** di cambiare il vostro modo di pensare.

- Avete il diritto di **sbagliare**, assumendovi la responsabilità delle eventuali conseguenze negative.

- Avete il diritto di **non farvi coinvolgere dalla benevolenza** che gli altri vi mostrano quando vi chiedono qualcosa.

- Avete il diritto di essere **illogici** nelle vostre scelte.

- Avete il diritto di dire “**non so**” quando vi si chiede una competenza che non avete.

- Avete il diritto di dire “**non capisco**” a chi non dice chiaramente che cosa si aspetta da voi.

- Avete il diritto di dire “**non mi interessa**” quando gli altri vi vogliono coinvolgere nelle loro iniziative.

A questo punto è lecito chiedersi se esiste realmente una persona “assertiva”.

Penso che vi sarà capitato di trovarvi con qualche persona con cui potevate parlare liberamente senza avere paura di venire criticati o aggrediti. Se avete incontrato questo tipo di persone allora sappiate che, anche se in minima percentuale, il tipo di persona assertiva esiste.

La distinzione tra i vari tipi di comportamento (passivo, aggressivo, asserti-

vo) è, in se stessa, di natura prevalentemente teorica, spesso noi slittiamo tra un comportamento e l'altro.

In una determinata situazione possiamo essere assertivi e in un'altra aggressivi. Ad esempio un individuo può essere assertivo sul lavoro, avendo appreso che l'essere aggressivo presenta più spesso la conseguenza di essergli svantaggioso, ma se osserviamo la stessa persona quando arriva a casa,

possiamo vedere invece che è aggressiva con la moglie e con i figli. Un altro individuo, che sul lavoro subisce, quando arriva a casa diventa aggressivo.

Quindi, di solito c'è uno stile predominante, ma la maggior parte delle persone adotta diversi atteggiamenti in situazioni diverse, perché il nostro comportamento tende infatti ad adattarsi ad ogni situazione.

DUE ANNI E NON PARLA: ASPETTO O POSSO GIÀ AIUTARLO?

Ecco perché chiedere al bambino di ripetere le parole e insistere con questa modalità spesso non è la strada giusta per aiutarlo

a cura della Dr.ssa Miriam Sanmartino, logopedista

Generalmente, con i bambini più piccoli che ancora parlano poco o nulla e che iniziano un percorso logopedico non ci si pone subito l'obiettivo di "imparare a dire più parole", ma si lavora sull'acquisizione e sul consolidamento di altre abilità, che però sono strettamente legate allo sviluppo linguistico.

Il linguaggio, infatti, non ha origine quando il bambino impara a dire le prime parole, ma molti mesi prima, quando grazie all'interazione con l'adulto inizia a sviluppare quelli che vengono considerati i prerequisiti, acquisisce cioè quelle abilità non verbali che sono necessarie per iniziare poi a parlare:

- *intenzionalità comunicativa*: la voglia, l'intenzione del bambino di voler comunicare qualcosa all'altra persona attraverso i canali a sua disposizione. Può essere legato alle richieste, come la sete, il voler essere preso in braccio, oppure al bisogno di condividere qualcosa

di interessante;

- *gesti comunicativi*: il bambino impara prima i gesti, che poi inizieranno ad essere associati a delle parole. Con il passare del tempo, il sistema gestuale verrà abbandonato a favore del linguaggio. C'è una fase in cui gesti e parole hanno per il bambino la stessa importanza e pertanto osservare i gesti che produce è fondamentale per capire come si relaziona con le altre persone.

Uno dei primi gesti che il bambino impara a controllare è generalmente l'indicare, con funzione richiestiva (indica ciò che vuole), poi diventerà dichiarativa (indica per spostare l'attenzione dell'adulto e mostrargli qualcosa);

- *attenzione condivisa*: è la capacità di direzionare lo sguardo e l'attenzione verso l'oggetto dello scambio comunicativo con l'altra figura presente (il genitore indica e il bambino sposta lo sguardo sull'oggetto, e viceversa);

BRRR... è arrivato l'inverno....



1. Per imparare comincia da QUI!



2. incrocia da una parte



3. incrocia dall'altra

4. il filo che passa sopra deve passare sotto il ponte



5. tira da una parte, tira dall'altra...

6. il nodo è fatto!



8. incrociano una

7. fai le due orecchie di coniglio

è ora di allacciarsi gli scarponcini!



Ricordati: per disfare il nodo non tirare MAI il coniglio dalle orecchie!



9. incrocia anche l'altra



11. tira da una parte, tira dall'altra ed ecco il fiocco!



10. quella delle due che passa sopra deve andare sotto il ponte



ANCHE QUESTO È NEUROPSICOMOTRICITÀ

Dr.ssa Valeria TACCIA
T.N.P.E.E.
333 68 34 609
valeria.taccia@gmail.com



- *alternanza del turno*: bisogna imparare a riconoscere che esistono dei turni conversazionali e che devono essere rispettati se vogliamo che la conversazione con il nostro interlocutore sia funzionale.

Ciò significa prendere la parola e lasciare momenti di silenzio in cui l'altro può prendere il turno, aspettare che finisca e poi riprendere a parlare;

- *imitazione*: il bambino osserva ciò che lo circonda e tenta di riprodurlo in maniera sempre più precisa, ciò favorisce anche l'imitazione del sistema mimico-gestuale e dei suoni del linguaggio;

- *gioco simbolico*: cioè giocare con un oggetto facendo finta che sia qualcosa'altro. Questa abilità favorisce lo sviluppo del linguaggio, le parole sono infatti simboli che veicolano dei significati.

E' importante che questi prerequisiti siano acquisiti entro i 18 mesi del bambino, cioè quando inizia quella fase in cui il vocabolario da lui utilizzato dovrebbe arricchirsi molto velocemente, con nuove parole che vengono acquisite e utilizzate spontaneamente ogni settimana.



Ricordiamoci infatti che aver imparato una nuova parola non vuol dire saperla ripetere su richiesta del genitore (anzi, spesso serve molto poco), ma saperla utilizzare spontaneamente nel contesto quotidiano.

Se il vostro bambino ha 18 mesi o più e osservandolo notate che non ha ancora raggiunto i prerequisiti descritti può essere utile una consulenza logopedica svolta solo con i genitori (o altre figure di accudimento) per individuare insieme le strategie utili a favorire l'acquisizione di queste basi, che saranno terreno fertile per lo sviluppo del linguaggio.

VALUTARE L'INTELLIGENZA NEI BAMBINI: PERCHÈ?

a cura della Dr.ssa Marcella Brun, psicologa clinica dell'età evolutiva, perfezionata in neuropsicologia

“Ci vuole qualcosa di più dell'intelligenza per agire in modo intelligente”

F. Dostoevskij

Una delle competenze specifiche dello psicologo è quella di essere formato per la somministrazione di Test, grazie ai quali, elaborando e interpretando i dati raccolti, è possibile arrivare a cono-

scere meglio le caratteristiche dei bambini. In particolare il Test intellettuale consente di fotografare come funziona il cervello nelle sue diverse componenti (verbali, di ragionamento, memoria e attenzione). Ai più è nota la sigla QI, che indica il quoziente intellettuale, il quale, se opportunamente interrogato, ci può informare di quali sono i punti di forza

del bambino, le sue risorse e, a specchio, le sue fragilità o punti di debolezza. I test per misurare l'intelligenza hanno nel tempo permesso una sempre maggior equità sociale portando a identificare con precocità problematiche cognitive di grande impatto sulle capacità di adattamento dei bambini alle richieste dell'ambiente e della scuola. Parliamo ad esempio di bambini con una disabilità intellettiva, che possono presentare limitazioni nella comunicazione, nelle autonomie, negli apprendimenti, nell'autocontrollo, tali per cui la valutazione permette di accedere al sostegno scolastico e all'inclusione sociale attraverso l'attivazione della legislazione a loro tutela (L. 104/92). All'opposto possiamo trovare i bambini plusdotati, detti gifted, che si caratterizzano per un potenziale che si manifesta in alcune aree specifiche in modo superiore a quanto ci si attende per l'età e i livelli di sviluppo (come ad esempio leggere a 3 anni senza essere stato sottoposto a insegnamento). Anche in questo caso questi bambini possono trovare però difficoltà ad integrarsi nel gruppo dei coetanei poiché la forbice prestazionale li separa dai compagni e la loro curiosità può talvolta essere considerata bizzarra. Nel mezzo troviamo un'infinità di sfumature diverse e la decisione di attuare un approfondimento cognitivo può essere presa per capire il livello di sviluppo e potenziare specifiche abilità. Questo è ad esempio il caso dei bambini che presentano Disturbi dell'apprendimento (come la dislessia) i quali hanno un'intelligenza nella norma ma accusano una difficoltà specifica a scuola che talvolta può farli apparire "lenti" e farli



sperimentare la sensazione di "essere più stupidi e più incapaci degli altri". Nonostante i genitori spesso condividano i loro legittimi dubbi nel sottoporre i bambini a questo tipo di valutazione la pratica clinica ci racconta di situazioni in cui questo percorso ha invece aiutato in primis proprio i bambini a capire ed affrontare meglio il loro percorso scolastico trovando spiegazioni alle loro fatiche, aiutandoli ad assolversi da colpe e iniziando a costruire strategie di miglioramento. Il profilo che emerge dai dati raccolti è infatti di aiuto a progettare linee di intervento e potenziamento che possono portare a sensibili cambiamenti. Il quadro cognitivo non va infatti visto come un tratto che una volta misurato resta fisso e costante ma in realtà questo tende a modificarsi secondo traiettorie che possono essere differenti: se coltivato può evolvere ed esprimersi in modo nuovo e ricco, ma può altresì impoverirsi se non supportato con i giusti stimoli (ciò vale ad esempio anche per i bambini plusdotati che più di altri possono provare noia). Due accortezze. Prima di decidere di somministrare un test intellettuale è utile confrontarsi con lo specialista

per comprendere insieme le motivazioni e quale significato può avere il risultato. In secondo luogo dobbiamo ricordarci delle emozioni, le quali possono rimescolare le carte e talvolta nascondere ed offuscare le reali capacità del

bambino, interferendo con l'espressione delle sue potenzialità. Una visione d'insieme e la conoscenza del bambino a 360° è quindi sempre la via da preferire.

LA SCELTA DELLA SCUOLA SUPERIORE: IL RUOLO DEI GENITORI

a cura della Dr.ssa Maurizia Natale, psicologa clinica e scolastica, tutor dell'apprendimento e della Dr.ssa Alessandra Tuscano, psicologa psicoterapeuta cognitivo-comportamentale

L'inizio di un nuovo anno scolastico è caratterizzato sempre da molti pensieri ed emozioni contrastanti, ma per gli alunni che affrontano l'ultimo anno della scuola secondaria di primo grado si aggiunge la preoccupazione di dover individuare, entro il mese di gennaio, il percorso di studi successivo. Questi mesi sono vissuti con agitazione, confusione, incertezza e timore poiché la scelta del percorso dopo la scuola media rappresenta un momento molto importante ma, al tempo stesso, critico per tutta la famiglia; decidere quale scuola superiore frequentare richiede ai ragazzi lo sforzo di "guardarsi dentro" per "tirare fuori" le proprie caratteristiche, interessi, valori, passioni, aspettative sul futuro. Senza questa prima analisi su se stessi difficilmente saranno pronti ad affrontare la scoperta delle professioni e dei percorsi scolastici. È fondamentale, però, ricordare che la scelta che gli adolescenti fanno adesso non è da considerarsi unica e definitiva, sia perché essi sono soggetti in crescita e la loro identità è in divenire, sia per i rapidi e i continui cambiamenti della società. Sarebbe, dunque,

più opportuno iscriversi al percorso di studi più adatto alle proprie caratteristiche personali.

I genitori si pongono, in genere, molte domande rispetto al ruolo che devono ricoprire in questo momento decisionale, soprattutto perché i figli si trovano in una fase della vita già di per sé delicata e che avviene in un'epoca storica di veloci cambiamenti anche nel mondo lavorativo e nell'offerta formativa.

Di seguito vi proponiamo alcuni consigli che possono essere utili per affrontare, insieme ai vostri figli, il percorso di scelta della scuola superiore.

1) creare il più possibile un clima positivo e di tranquillità, partendo prima di tutto dal contenimento delle vostre ansie.

Il passaggio dalla scuola media di primo grado alla scuola secondaria sancisce per molti aspetti il passaggio dalla preadolescenza all'adolescenza: si tratta di un momento cruciale di transizione per i ragazzi e di ridefinizione delle dinamiche familiari, è quindi normale che si creino tensioni e conflitti mai vissuti prima. I figli richiedono una maggiore autonomia dai genitori, han-



PERCORSO

Orientamento alla scelta

della SCUOLA SUPERIORE

A chi è rivolto?

Ai ragazzi delle **CLASSI II e III** della Scuola Secondaria di Primo Grado

Cosa si fa?

Colloqui individuali con i ragazzi e le loro famiglie, per far emergere quali sono: **le aspettative - gli interessi i talenti - i valori** per fare una scelta più consapevole

Quando?

Durante tutto l'anno

Anche online!



via Chiampo 35, Pinerolo
www.psicologiapinerolo.it



Dr.ssa
Alessandra Tuscano
Psicologa
cell. 351-5522896



Dr.ssa
Maurizia Natale
Psicologa
cell. 333-7463519

no un pensiero proprio e desiderano essere responsabili delle proprie scelte. Questo processo evolutivo fa sì che le preoccupazioni da parte dei genitori aumentino in quanto essi perdono le certezze che avevano acquisito durante i cicli delle scuole precedenti. Le emozioni che attraversano i genitori in questa fase possono influenzare la scelta dei ragazzi; si pensi alla preoccupazione che il figlio prenda l'auto-bus per raggiungere una scuola lontana o che possa frequentare cattive compagnie o che non sappia orientarsi in un contesto più grande. Spesso i genitori portano dietro anche il rammarico di non aver fatto scelte diverse in passato rischiando di innescare il meccanismo di "anticipazione del rammarico", che può ingabbiare i ragazzi nelle vostre paure,

obbligandoli a fare delle scelte solo per compiacervi, ma che non rispecchiano i loro desideri.

2) non dovete scegliere voi la scuola per i vostri figli ma dovete affiancarli e sostenerli nel processo decisionale.

A volte capita che i genitori abbiano una visione non realistica delle competenze scolastiche dei propri figli, considerandoli troppo o troppo poco capaci in alcune materie; succede, così, che la famiglia guidi il ragazzo verso determinati indirizzi scolastici. Anche se vostro figlio oggi non eccelle in tutte le materie, non date per scontato che non possa migliorare nel corso degli anni, molto dipenderà dai vari contesti di studio, dagli stimoli che riceverà e dalla sua

maturità. Sfiamo il mito che esistono le scuole facili o le scuole difficili: aspetti più facili e altri più difficili li troveranno in tutti i percorsi e sono soggettivi; così come non esiste la scuola migliore in assoluto, bensì esiste la scuola più adatta ad ognuno di loro. Aiutate, dunque, i vostri figli a riflettere sui loro punti di forza, passioni, attitudini (anche extra scolastiche), aspirazioni e sogni. Domandatevi qual è il loro grado di consapevolezza circa il percorso che vogliono intraprendere, ovvero indagare su quanto e come la scelta è motivata. Questi elementi sono indispensabili per una buona tenuta e riuscita scolastica.

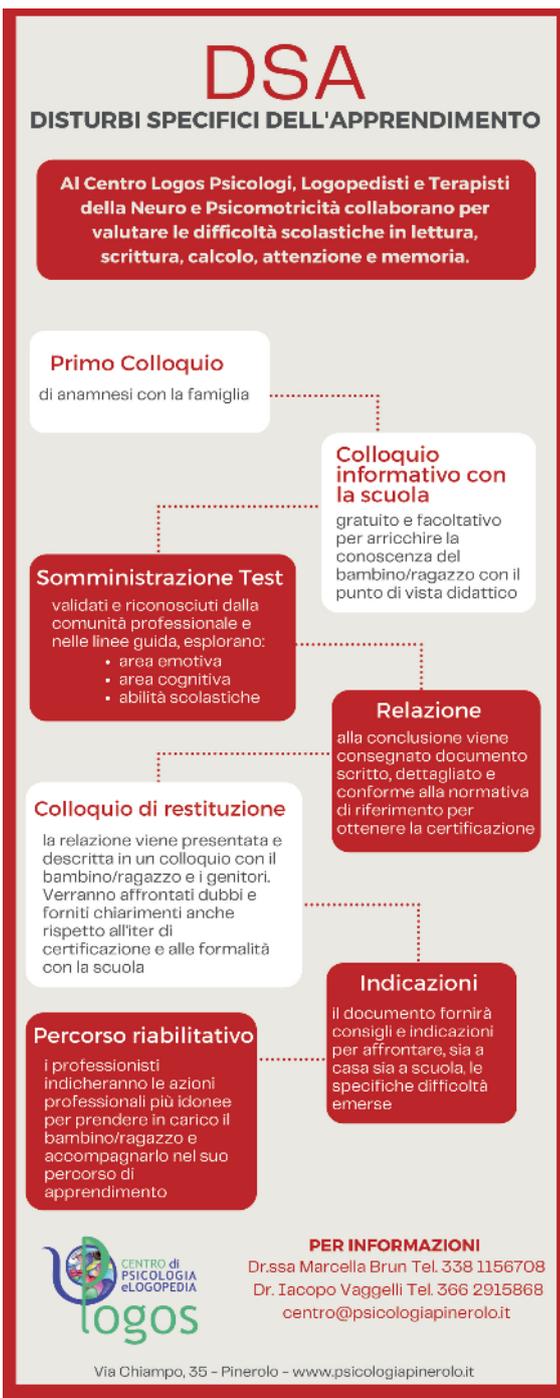
Come abbiamo detto poco sopra, visto

l'annunciarsi dell'adolescenza, non è sempre facile per il genitore comunicare con i propri figli e rintracciare in loro questi aspetti che li delineano. Non sentitevi disarmati, esistono sul territorio servizi specializzati in orientamento scolastico/formativo a cui potersi rivolgere e che vi affiancheranno nell'individuazione di queste caratteristiche nei vostri ragazzi.

3) aiutateli a mettere insieme "i pezzi" per avere maggiore consapevolezza del percorso di studi che si vuole scegliere.

È importante avere un quadro completo e approfondito rispetto alle competenze didattiche di vostro figlio e dell'offerta formativa presente sul vostro territorio. Rivolgetevi, dunque, ai servizi di orientamento offerti dalle scuole, accompagnateli agli open day, cercate insieme le informazioni sui siti specializzati per avere una maggiore conoscenza dei percorsi formativi che potranno scegliere; confrontatevi con i loro insegnanti, che li conoscono dal punto di vista didattico e relazionale all'interno della classe, nel confronto con il docente e i compagni.

4) fate attenzione al condizionamento da parte degli amici e fratelli più grandi, che potrebbero influenzare la scelta per imitazione, per semplificazione o perché il contesto appare noto/familiare. È normale che i ragazzi si confrontino tra di loro, che colgano dall'esperienza di amici e parenti



più grandi un segnale che quel percorso sia quello giusto o sbagliato. Ricordiamo, però, che ogni esperienza è soggettiva e che l'organizzazione di ogni singola scuola e il corpo docenti cambia continuamente, per cui non è opportuno generalizzare.

5) è importante giungere al momento della scelta preparati, quindi, vi consigliamo di iniziare a raccogliere informazioni che vi aiuteranno a individuare il percorso formativo più adeguato sin dalla prima media; questo contribuirà a creare un clima più rilassato e a evitare scelte dell'ultimo minuto o fatte con su-

perficialità.

Per concludere è inevitabile dire che prendere delle decisioni comporta che si possano fare degli errori, ma tutto ciò è normale, bisogna assumersi il rischio! Errare è umano.

Citando una famosa frase di Confucio:

“L'uomo che fa molto sbaglia molto, l'uomo che fa poco sbaglia poco, l'uomo che non fa niente non sbaglia mai, ma non è un uomo”.

VOGLIO...MA NON POSSO. ECCO LA FRUSTRAZIONE

a cura della Dr.ssa Emanuela Geraci, psicologa e psicoterapeuta

Sin da bambini ci scontriamo con situazioni in cui viene a mancare il raggiungimento di un obiettivo. Quando si è molto piccoli questo accade anche per lo scarso sviluppo di molte capacità ancora del tutto da apprendere. Crescendo possono cambiare le cause che portano a questa condizione, ma ciò che stiamo sperimentando è la frustrazione. Questa parola significa letteralmente delusione (dal latino frustratio - onis 'delusione) ed è una condizione in cui viene a trovarsi un organismo quando è ostacolato, in modo permanente o temporaneo, nel soddisfacimento dei propri bisogni. Si tratta dunque della mancata gratificazione di un desiderio, oppure l'impedimento alla soddisfazione di un bisogno.

Si possono individuare due tipi di frustrazione: quella interna, che deriva dalle sfide che ci proponiamo, dall'incapacità di raggiungere i nostri obiettivi, i



sogni falliti e dai bisogni insoddisfatti; quella esterna, che deriva da circostanze che sfuggono al nostro controllo e ci impediscono di raggiungere i nostri obiettivi o gratificare nostri desideri. Si tratta di solito di ostacoli ambientali su cui abbiamo minore potere d'azione.

L'essere posti di fronte ad una frustrazione può scatenare risposte diverse e di intensità variabile, a seconda dell'importanza delle aspettative frustrate, dell'investimento emotivo rivolto all'obiettivo e delle risorse psicologiche a di-

sposizione per affrontare la situazione. Le reazioni più comuni sono:

- **Isolarsi:** isolarsi dalla situazione o dalle persone che portano a delusione alzando un muro; Una reazione evasiva per evitare sentimenti negativi. Possono comparire anche apatia e disinteresse;
- **Ossessionarsi:** la persona può ossessionarsi per ciò che è successo cercando capri espiatori o colpevoli, incapace di superare la situazione e restandovi intrappolata in un circolo vizioso;
- **Aggressività:** la mancata gratificazione protratta nel tempo può scatenare reazioni aggressive. L'energia viene distaccata dall'oggetto che ostacola il raggiungimento dell'obiettivo e reinvestita, in modo aggressivo, su un altro oggetto;
- **Regressione:** consiste in un ritorno ad un livello di pensiero e comportamento più primitivi rispetto al proprio sviluppo psichico. Spesso questa reazione porta alla negazione dell'accaduto.

Ci sono anche altri tipi di reazioni che possono essere maggiormente funzionali rispetto alla situazione frustrata:

- **Intensificazione dello sforzo:** può essere una risposta adeguata se effettivamente permette di raggiungere lo scopo, altrimenti può trasformarsi in una reazione di fissazione o stereotipia;
- **Riorganizzazione delle strategie:** talvolta il mancato raggiungimento di uno scopo può essere dovuto ad una inadeguata organizzazione delle strategie messe in atto e dei mezzi a disposizione. La valutazione e la ricerca delle soluzioni e alternative possibili (problem solving) può avere un valore formativo importante;
- **Sostituzione di fini:** si può pensare di

sostituire il fine originario con uno simile, diverso, ma più raggiungibile che quindi può essere fonte di gratificazione;

- **Sublimazione:** consiste nello spostamento di una pulsione sessuale o aggressiva verso una meta diversa e comunque, non a carattere sessuale e non aggressiva. C'è quindi una sostituzione di obiettivi socialmente riprovevoli con attività socialmente utili.

Ognuno di noi ha un diverso grado di tolleranza alla frustrazione ed è importante insegnare ai bambini sin da piccoli ad affrontare questa condizione e comprendere che essa non è necessariamente negativa. Può anzi essere un'utile sentinella che ci avverte che qualcosa nella nostra vita non è in sintonia con noi e che probabilmente è tempo di fare qualcosa, di metterci nelle condizioni di poter attuare un cambiamento. Talvolta l'origine della frustrazione non è chiara e il modo di affrontare il possibile cambiamento crea confusione e incertezza. È questa una possibile condizione in cui può essere utile la consulenza con un professionista che può aiutare la persona ad analizzare la situazione, trovare risorse, alternative, individuare resistenze al cambiamento, fare un percorso di accettazione, e, in generale, aiutare la persona a vivere la propria condizione in maniera migliore e più funzionale.

In questo particolare periodo la gestione della frustrazione assume un valore ancora più importante. Infatti le condizioni di quarantena che ci impongono di isolarci, l'impossibilità di portare a termine progetti e attività o, ancora, la condizione di non poter stare accanto ai nostri cari in caso di necessità, sono

tutte situazioni potenzialmente assai frustranti che possono originare rabbia, stress, depressione, irritabilità. Tali segnali vanno riconosciuti ed è importante prendersene cura in modo che non abbiano effetti distruttivi e quindi permetterci di attuare risposte funzionali, utili al nostro benessere. Infine è bene investire energie per la

creazione di spazi positivi che ci consentano di acquisire energia nuova e motivante. È vero che a volte le cose non vanno come ci attendiamo, ma diamoci la possibilità di accogliere le piccole e grandi cose per le quali possiamo essere grati e che spesso tentiamo a dare per scontate.

ETÀ EVOLUTIVA

Dott.ssa Marcella Brun
psicologa dell'età evolutiva
Responsabile del Centro LOGOS
338 115 67 08

Dott.ssa Miriam Sanmartino
logopedista
Responsabile del Centro LOGOS
333 151 86 99

Dott. Iacopo Vaggelli
psicologo-psicoterapeuta
Responsabile del Centro LOGOS
366 291 58 68

Dott.ssa Alice Cardone
logopedista
340 760 35 61

Dott.ssa Maurizia Natale
psicologa e tutor dell'apprendimento
333 746 35 19

Dott.ssa Valeria Taccia
terapista della neuro e psicomotricità
dell'età evolutiva 333 683 46 09

Dott.ssa Sofia Vineis
educatrice-counsellor
349 672 24 34

ADULTI

Dott.ssa Elena Balocco
neuropsicologa
334 139 24 08

Dott.ssa Rossana Castagnoli
psicologa-psicoterapeuta
sistemico-relazionale 339 710 22 15

Dott.ssa Emanuela Geraci
psicologa-psicoterapeuta
analitico-transazionale 345 036 47 54

Dott. Francesco Rizzi
psicologo-psicoterapeuta
sistemico-relazionale 331 424 21 02

Dott.ssa Alessandra Tuscano
psicologa psicoterapeuta
cognitivo-comportamentale 351 532 28 96

