



Alcuni percorsi, strategie e materiali  
per l'intervento sull'ansia  
Some paths, strategies and materials  
for intervention on anxiety

---

Federica Gualdaroni

Università Niccolò Cusano – Telematica Roma - federica.gualdaroni@unicusano.it

---

**ABSTRACT**

Attention to affective reactions is fundamental in the school environment, as emotions, in particular anxiety, can be of help or obstacle in the action of study and learning. For this it is essential that the student knows the various learning strategies and learns to manage emotions to know how they manifest themselves and understand what the causes may be. The purpose of this article is to present some paths, tools, materials and some strategies that the teacher, educator or student can use to promote the ability to manage and regulate anxiety.

There are different types of anxiety and that is why we must take into account the different levels of intervention. The work that can be done with children and adolescents can be psychotherapeutic, but also preventive or aimed at enhancing the individual. Psychotherapeutic interventions aim to help overcome emotional and behavioral disorders already in a full-blown phase, while preventive interventions aim to avoid the onset of such disorders or to contain them. The enhancement interventions, on the other hand, propose an improvement in the quality of life with people who do not risk running into particular difficulties. For this, I will make use of the contributions that are offered to us both from a psychological perspective, which, albeit with limitations, has given numerous contributions at an operational level in the school environment; both of an educational type path that through methodologies and intervention tools allows you to deepen the aspects of anxiety regulation through tools and methodologies aimed at students, teachers or educators.

L'attenzione per le reazioni affettive è fondamentale nell'ambito scolastico, in quanto le emozioni, in particolare l'ansia, possono essere di aiuto o di ostacolo nell'azione di studio e di apprendimento. Per questo è indispensabile che lo studente conosca le varie strategie di apprendimento ed impari a gestire le emozioni per sapere come si manifestano e capire quali possano essere le cause. Lo scopo di questo articolo è presentare alcuni percorsi, strumenti, materiali e alcune strategie che l'insegnante, l'educatore o lo studente possono utilizzare per promuovere la capacità di gestire e regolare l'ansietà.

Vi sono diversi tipi di ansia ed è per questo che bisogna tener conto dei dif-

ferenti livelli di intervento. Il lavoro realizzabile con bambini e adolescenti può essere di tipo psicoterapeutico, ma anche di tipo preventivo o finalizzato alla valorizzazione dell'individuo. Gli interventi psicoterapeutici hanno l'obiettivo di aiutare a superare disturbi emotivi e comportamentali già in una fase conclamata, mentre gli interventi preventivi puntano ad evitare l'insorgere di tali disturbi o a contenerli. Gli interventi di valorizzazione, invece, propongono un miglioramento della qualità della vita con persone che non rischiano di incorrere in particolari difficoltà. Per questo, mi avvarrò dei contributi che ci vengono offerti sia da una prospettiva psicologica, che seppur con dei limiti, ha dato numerosi apporti a livello operativo in ambito scolastico; sia di un percorso di tipo educativo che attraverso metodologie e strumenti di intervento permette di approfondire gli aspetti della regolazione dell'ansietà attraverso strumenti e metodologie rivolte a studenti, insegnanti o educatori.

#### KEYWORDS

Strategies, Techniques, Tools, Learning, Anxiety.  
Strategie, Tecniche, Strumenti, Apprendimento, Ansia.

## 1. Le strategie e le tecniche per gestire l'ansia secondo la prospettiva psicologica "cognitivo-comportamentale"

Philip Kendall e Mario Di Pietro, psicologi che hanno trattato l'ansia da un punto di vista terapeutico, affermano che con l'espressione "cognitivo-comportamentale" non si vuole fare riferimento ad una scuola, ma ad una prospettiva che si fonda soprattutto sul principio che il pensiero, le emozioni e il comportamento sono aspetti interconnessi del funzionamento umano che si influenzano reciprocamente. Lo scopo dell'intervento, per gli studiosi, non è dunque quello di rimuovere definitivamente ogni sensazione di ansia collegata a determinate situazioni, ma di far apprendere differenti abilità per fronteggiarla (Kendal, & Di Pietro 2014, 32-35).

Per trasmettere all'individuo alcune tecniche o abilità per imparare a gestire l'ansia è fondamentale che si instauri un clima di collaborazione tra esperto e ragazzo. Tra le strategie più utilizzate, ci sono: il *modeling* e il *role playing*. Per quanto riguarda la prima, il comportamento può essere acquisito o eliminato attraverso l'osservazione del modo di fare di altri soggetti e degli effetti che tale comportamento produce. Si possono distinguere due categorie: il *mastery modeling* e il *coping modeling*. Nel primo caso l'abilità da far apprendere al bambino viene eseguita in maniera corretta, dimostrando quale sarebbe il comportamento ideale senza compiere alcun errore. Nel *coping modeling*, invece, colui che ricopre il ruolo di modello compie appositamente degli errori condividendo con il ragazzo alcuni ostacoli che si possono incontrare nell'affrontare una determinata situazione.

La seconda strategia: la messa in pratica del comportamento e della simulazione (*role-playing*) prevede che il ragazzo e lo specialista sperimentino soluzioni alternative per un determinato problema. Nell'applicare questa pratica, l'operatore di solito assume il ruolo di conduttore della situazione e viene affiancato dal giovane. Durante il *role-playing* l'esperto farà in modo di discutere con l'adolescente sui suoi pensieri e sentimenti e su come questi possano cambiare durante

l'evolversi della situazione. Successivamente, attraverso sostegno e incoraggiamento, il ragazzo sarà invitato a recitare il ruolo principale. Inizialmente, le circostanze verranno solo immaginate, poi si passerà ad affrontare situazioni reali che possono essere predisposte nello studio, in famiglia, a scuola o in altri ambienti (Kendal, & Di Pietro 2014, 78-82).

I ragazzi ansiosi, spesso hanno la tendenza ad evitare le situazioni che possono essere fonte di disagio o di sofferenza. È importante, quindi, aiutarli a trovare soluzioni per affrontare i problemi collegati a tale condizione emotiva, cioè ad assumere un atteggiamento di *problem-solving* in cui possono individuare alternative disponibili per gestire l'interferenza dell'ansia in determinate situazioni. La procedura del *problem-solving* si attua attraverso un processo sequenziale, a) *orientamento generale*, in cui il ragazzo prende consapevolezza del proprio stato emotivo di disagio; b) *definizione e formulazione del problema*, in cui il soggetto stabilisce quali sono le difficoltà e si pone degli obiettivi da raggiungere; c) *l'individuazione* delle possibili soluzioni; d) *presa di decisione* sull'alternativa da scegliere in base alle possibili conseguenze; e) *messa in atto* della scelta effettuata con la *verifica* dei risultati ottenuti (Kendal, & Di Pietro 2014, 70-72).

Gli adolescenti mostrano di avere grandi doti di immaginazione e questo può risultare vantaggioso. L'immaginazione è una tecnica che può essere utilizzata per favorire uno stato di rilassamento, per contrastare l'insorgere dell'ansia e per facilitare l'apprendimento di nuove modalità che possono risultare idonee ad interpretare e a valutare gli eventi. L'immaginazione, impiegata per insegnare al bambino a rilassare e a distendere i vari gruppi muscolari, può essere esercitata attraverso la proposta di alcune immagini mentali che facilitano la distensione generale del corpo (ad esempio: *Immagina un fiume che comincia a scorrere dalla testa e attraversa tutto il corpo portando via la tensione accumulata*). Lo studioso Arnold Lazarus, a riguardo, parla della *visualizzazione emotiva*: consiste nell'associare ripetutamente l'immagine dello stimolo che provoca ansia, all'immaginazione di uno stimolo che invece risulta gratificante per il bambino. In questo modo, lo stimolo dovuto ad una situazione di *stress* perde gradualmente la sua connotazione ansiogena consentendo un avvicinamento graduale alla situazione reale. (Ellis 2013, 123-124).

È importante saper individuare i pensieri che possono influire in maniera negativa (pensieri irrazionali) sul proprio stato emozionale. Per preparare i bambini o gli adolescenti alla messa in discussione di tali pensieri è necessario insegnar loro cosa si intende per i concetti "razionale" e "irrazionale". Si possono adottare diversi espedienti per trasmettere queste nozioni, ciò che risulta vantaggioso però è il ricorrere a definizioni molto sintetiche che possono, per esempio, essere trascritte su un cartoncino da utilizzare come promemoria oppure attraverso schede didattiche per far esercitare il giovane nella distinzione dei pensieri irrazionali. Questo servirà al ragazzo per analizzare e per mettere in discussione i suoi modi di pensare.

Tra i metodi che permettono di rinforzare gli obiettivi comportamentali troviamo: il *rinforzo positivo*, lo *shaping* e la *generalizzazione*. Attraverso il *rinforzo positivo* si assegnano alcune ricompense dopo che la persona è riuscita ad avvicinarsi alla situazione temuta. In questo modo, la ricompensa aumenterà la tendenza a ripetere tale comportamento di avvicinamento. Lo *shaping* consiste, invece, nel dare una ricompensa alla persona ogni qualvolta egli arrivi ad una successiva approssimazione al comportamento desiderato. Questa procedura risulta essere efficace quando l'obiettivo comportamentale è piuttosto difficile da rag-

giungere e si è rivelata utile in coloro che hanno la tendenza ad evitare una determinata circostanza. La *generalizzazione* è una tecnica utilizzata dal ragazzo che agisce senza ansia in determinate circostanze, ma non in altre. Il metodo consiste nel modificare in modo graduale le caratteristiche di una situazione non temuta, introducendo progressivamente gli elementi che trasformano tale situazione da sicura ad ansiogena (il tutto facendo continuamente ricorso a rinforzi positivi). Con gli adolescenti ansiosi, le ricompense possono essere utilizzate anche per favorire il mantenimento dei risultati conseguiti. In ogni caso è importante avere l'accortezza di renderle individualizzate e in accordo con le preferenze del giovane (Antony, & Swinson 2009, 136-141).

## 2. Un percorso pedagogico per promuovere la regolazione dell'ansia

Il ricercatore Daniel Goleman, che ha approfondito gli studi sull'intelligenza emotiva, sottolinea che le emozioni sono attitudini fondamentali della vita che guidano e permettono di affrontare situazioni e compiti che non possono essere affidati solo all'intelletto (Goleman 2011, 11-12). Tali reazioni affettive, possono essere di aiuto agli individui per arrivare a compiere o al contrario a condurre un blocco dell'azione, come per esempio, quando uno studente per la paura di un esame può essere preso da forti stati di ansia e quindi decidere di non sostenerlo al fine di evitare il pericolo di ottenere un insuccesso.

Dopo aver presentato alcuni strumenti e tecniche dell'orientamento psicologico, propongo un percorso per promuovere la regolazione dell'ansietà e lo sviluppo di alcune competenze strategiche ponendomi da una prospettiva pedagogica. Per questo riprendo il lavoro della ricercatrice Enrica Ottone<sup>1</sup> che propone un quadro di competenze e di strategie che uno studente potrebbe mettere in atto in una situazione di apprendimento, tenendo in considerazione le dimensioni cognitive e metacognitive, quelle affettive e relazionali e quelle motivazioni e volitive (Ottone 2014, 16).

Ripercorrendo questo modello, evidenzio in particolare gli obiettivi e le strategie che uno studente ansioso potrebbe utilizzare durante l'azione di studio: nella sua fase di *preparazione*, di *realizzazione* e di *valutazione*. Nella fase che precede l'azione di apprendimento, lo studente che è in grado di autodirigersi in modo autonomo: dedica il giusto tempo ad analizzare con realismo il compito da svolgere, stabilisce obiettivi e strategie, identifica le azioni necessarie per perseguire i propri scopi e si dispone a realizzarle, infine, considera se ha le capacità di eseguire il compito e prende coscienza delle proprie emozioni.

Dal punto di vista dei processi affettivi, lo studente deve quindi essere capace di riconoscere le proprie emozioni e regolarle. Prima di iniziare a studiare o di affrontare una prova, pertanto lo studente deve saper identificare le proprie reazioni emotive ed individuare le situazioni che potrebbero accentuare l'ansietà. È importante ricordare che un livello di ansia moderato può risultare positivo ai fini della *performance*.

Un allievo che non riesce a riconoscere le proprie emozioni potrebbe non riuscire a prepararsi all'azione, quindi potrebbe fallire nell'analisi del compito e nell'individuazione degli obiettivi da raggiungere proprio a causa dell'influenza

1 Quadro teorico elaborato grazie allo studio di Michele Pellerrey sul Questionario sulle Strategie di Apprendimento (QSA): strumento di autopercezione che si basa sull'autovalutazione che lo studente compie sui propri modi di agire/reagire nell'ambito scolastico (Pellerrey, 1996).

dell'ansietà. L'insegnante può suggerire all'allievo ansioso, a questo punto, alcuni esempi di strategie che presento brevemente: scrivere su un diario le proprie reazioni in situazioni di ansia e di *stress*, andando ad identificare anche le possibili cause della propria ansia; far immaginare al ragazzo di prendere bei voti, di richiamare alla memoria ciò che di buono ha fatto e potrà fare; saper contrapporre pensieri positivi a pensieri catastrofici, ad esempio sdrammatizzare una situazione o gli eventuali risultati negativi di una prova, esercitandosi a modificare il suo pensiero (Ottone 2014, 18-20).

In questo lavoro è importante che il soggetto ansioso non sia lasciato da solo, ma sia affiancato da persone specializzate (educatori ed insegnanti), le quali lo incoraggino a riflettere su quali potrebbero essere gli effetti positivi di un livello d'ansia adeguato. Sarebbe inoltre auspicabile far capire all'alunno che l'ansia è una dimensione naturale e comune ad ogni persona. L'insegnante, per rendere lo studente più tranquillo emotivamente, potrebbe proporgli anche di aiutarlo nell'organizzazione e nella pianificazione dello studio, offrendogli suggerimenti sulla scansione del tempo e proponendogli di suddividere il materiale da studiare al fine di memorizzare e ripassare in modo più efficace i contenuti.

Durante la fase di apprendimento, lo studente affronta i compiti di studio e li porta a termine con perseveranza tenendo sotto controllo il raggiungimento degli obiettivi. In questa fase lo studente deve imparare ad osservare e a regolare la propria ansietà. Una delle strategie utili a tale scopo risulta essere quella dell'esposizione graduale a situazioni che generano ansia nel soggetto. Il docente può contribuire a prevenire o attenuare l'ansia fornendo allo studente istruzioni che risultino chiare, indicando il tipo di preparazione necessaria per affrontare la prova, invitando il soggetto a considerarla come una sfida con se stesso piuttosto che come una minaccia. Fondamentale, ai fini di un apprendimento significativo, risulta inoltre che l'insegnante metta il ragazzo al centro del processo di apprendimento, promuovendo in lui lo sviluppo di un atteggiamento attivo e la disponibilità ad affrontare dei rischi assumendosi in questo modo delle responsabilità. Favorire la cooperazione tra compagni di classe, inoltre, può essere importante per stimolare maggiormente il soggetto ansioso non solo a creare rapporti interpersonali confortanti ma anche ad offrirgli maggiore sicurezza e tranquillità. L'insegnante può condurre questo lavoro promuovendo un clima di classe positivo, incoraggiando spesso l'allievo e valorizzando il percorso di ciascuno, senza stimolare troppa competizione nel contesto classe. Tali strategie e strumenti sono fondamentali anche durante la fase successiva di monitoraggio dell'azione, in cui lo studente potrà individuare gli aspetti specifici dell'attività e gli effetti che l'azione produce, tenendo in considerazione gli sforzi e i risultati ottenuti durante tale processo. Questo lavoro risulta fondamentale affinché il soggetto ansioso abbia l'opportunità di individuare eventuali interventi correttivi in caso di necessità (Ottone 2014, 148-150) e (Pellerey, Margottini, & Ottone 2020, 19-20).

Al termine dell'azione di studio, lo studente dovrebbe riflettere e valutare i risultati ottenuti, le possibili cause dei suoi successi o insuccessi e dovrebbe chiedersi se e come è stato capace di gestire le proprie reazioni emotive in situazioni ansiogene. In questo modo lo studente può divenire consapevole delle emozioni che ha saputo gestire e delle situazioni che non è stato in grado di controllare. L'insegnante può invitare il ragazzo a riprendere in mano il diario su cui aveva riportato precedentemente le situazioni ansiogene e gli obiettivi a cui voleva giungere, aiutandolo a riflettere sulle ragioni per le quali qualcosa non ha funzionato. Può usare la tecnica del *problem solving* che ho già delineato, in cui un esperto presenta al soggetto una situazione che per lui è stata fonte di ansia e lo invita a

riflettere e a trovare una soluzione che per lui è più congeniale. Soprattutto in questa fase il ruolo dell'insegnante risulta fondamentale in quanto, confrontandosi direttamente con il ragazzo può stimolarlo ed aiutarlo a divenire maggiormente consapevole delle situazioni e delle condizioni che gli generano ansia, individuando in questo modo le possibili cause e insegnandogli a controllare le proprie reazioni emotive. Questo lavoro di *screening* serve non solo a modificare gli atteggiamenti erranei che generano l'ansia ma anche ad avvalorare quanto fatto fino a quel momento. Infatti ogni piccolo successo può rappresentare per il soggetto un passo verso la consapevolezza e la gestione delle proprie emozioni e così andare ad accrescere la consapevolezza delle proprie capacità, la motivazione al miglioramento, la fiducia in sé e la convinzione di poter cambiare.

Enrica Ottone ha elaborato, inoltre, due strumenti per supportare il discente da un punto di vista emotivo: una griglia di osservazione per l'insegnante e una griglia di auto-osservazione per lo studente. Attraverso l'osservazione dell'allievo durante un'interrogazione orale o una prova scritta, l'insegnante può verificare la percezione che l'allievo ha di sé (ad esempio: *Mostra segni evidenti di nervosismo anche quando è preparato; Si mostra scoraggiato; Se interrogato all'improvviso si blocca e non riesce a parlare*). Grazie all'auto-osservazione lo studente, invece, può identificare le situazioni che gli provocano ansia e le modalità con cui essa si manifesta (ad esempio: *Sono così nervoso che non riesco ad esprimere al meglio le mie possibilità; Mi sento a disagio anche quando sono ben preparato; Il cuore mi batte forte*) (Ottone 2014, 144-146).

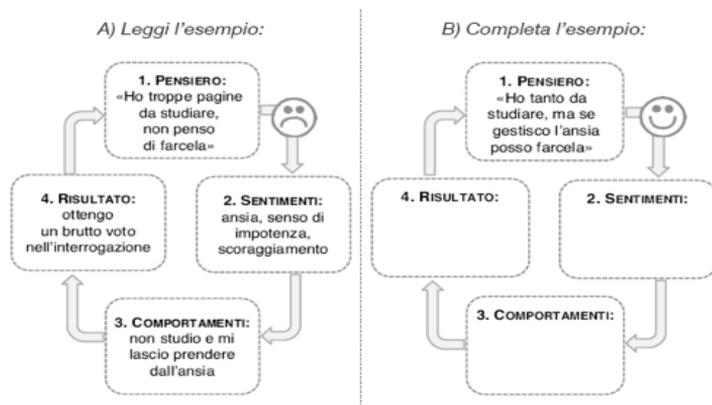
Per aiutare l'allievo a prendere maggiore consapevolezza del problema, l'insegnante potrebbe leggere con lui le domande o potrebbe presentare all'allievo i risultati della sua osservazione e dialogare con il ragazzo su una traccia di quesiti: 1) *Elenca le situazioni in cui provi ansia*; 2) *Scrivi tre possibili cause dell'ansia*; 3) *Quali strategie o modalità ritieni possano essere utili per prevenire o ridurre l'ansietà* (Herbart, & Colasanti 1998) e (Ottone 2014, 244-245).

Proporre agli studenti, in un momento di incontro personale o di gruppo, di condividere liberamente ciò che hanno pensato, confrontandosi in questo modo con l'insegnante e con i compagni può essere un modo per permettere al ragazzo di esprimere con chiarezza i propri stati d'animo. L'insegnante, inoltre, potrebbe consegnare all'allievo o utilizzare in classe, alcune schede inerenti la dimensione affettiva. Le schede che riguardano gli aspetti emozionali e in particolare l'ansia sono 2: la scheda *Riconosco e regolo le mie emozioni*, che contiene 2 attività: *Collego le mie emozioni a situazioni scatenanti* e *Prendo contatto con le mie emozioni e le regolo*; e la scheda *Regolo l'ansietà* che suggerisce 2 attività: *Conosco e regolo l'ansietà in situazioni di rendimento scolastico* e *Prendo coscienza dei pensieri che possono influire sul mio stato d'ansia*. A titolo di esempio, presento quest'ultima scheda. *Regolo l'ansietà* ha come obiettivo quello di aiutare lo studente a prendere coscienza dei pensieri che possono influire in maniera negativa sul proprio stato ansioso. Nell'attività proposta, dal titolo "*Il ciclo del pensiero*", lo studente è chiamato a riflettere sui pensieri, sui sentimenti, sui comportamenti e sul risultato che possono confermare i pensieri. Dopo aver letto l'esempio, gli viene chiesto di completare un secondo *ciclo del pensiero* e a seguito di un momento di condivisione con i compagni, l'allievo è invitato a pensare ad altre situazioni in cui l'ansietà può avere un effetto negativo su di lui e a descriverla per poi trasformarla in maniera positiva (Fig. 1) (Ottone, 2014, 142-146).

**30 b. Prendo coscienza dei pensieri che possono influire sul mio stato d'ansia**

I pensieri → influiscono sui sentimenti, → sui comportamenti e → sul risultato e → il risultato può confermare i pensieri.

Rifletti attentamente sul ciclo rappresentato nella figura A. Poi, completa la figura B immaginando che cosa potrebbe cambiare (sentimenti, comportamenti e risultati) se il pensiero fosse quello trovi nel riquadro 1.



\* L'attività è costruita sul modello del ciclo del pensiero (cf. scheda16).



Confrontati con i compagni e riflettete insieme sulle situazioni in cui potrebbe essere utile modificare il ciclo del pensiero. Scrivine alcune.

.....  
.....

**Fig. 1: Esempio di attività per lo studente (Ottone 2014, 246)**

In questo quadro che vede come protagonisti: insegnante, ragazzo e contesto classe, un altro importante passo da fare è sicuramente quello di creare un patto educativo tra famiglia e scuola. Questa alleanza educativa permette di creare un clima di serenità, in cui il fanciullo potrà sentirsi maggiormente accolto, sostenuto e motivato. Elementi fondamentali per uno sviluppo armonico dell'individuo.

### Riferimenti bibliografici

- Antony M. M., & Swinson R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: strategies for coping with perfectionism*. Shattuck Avenue: New Harbinger Publications.
- Ellis A. (2013). *Che ansia. Come controllarla, prima che lei controlli te*. Trento: Erickson.
- Franta H., & Colasanti A. R. (1998). *L'arte dell'incoraggiamento. Insegnamento e personalità degli allievi*. Roma: Carocci.
- Goleman D. (2011). *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici*. Milano: BUR Rizzoli.
- Kendall P., & Di Pietro M. (2014). *Terapia scolastica dell'ansia. Guida per psicologi e insegnanti*. Trento: Erickson.
- Ottone E. (2014). *Apprendo. Strumenti e attività per promuovere l'apprendimento*. Roma: Anicia.
- Pellerey M. (1996). *Questionario sulle Strategie d'apprendimento*. Roma: LAS.
- Pellerey, Margottini, & Ottone, (2020). *Dirigere se stessi nello studio e nel lavoro. Competenzestrategie.it, strumenti e applicazioni*. Roma: Roma TrE-Press.