

ACCETTAZIONE DELL'ERRORE

Come trasformarlo in risorsa?



Dott.ssa Ilenia Federici
Psicologa Psicoterapeuta

OBIETTIVO

- Sviluppare una riflessione su come il nostro modo di **pensare** influenza sia lo stato emotivo sia il nostro modo di **agire** e il probabile **effetto** sul bambino
- Riflettere sulla figura del genitore come possibile **allenatore emotivo** e sull'importanza di educare alla resilienza davanti a errori e a insuccessi
- Capire quale ruolo può avere l'allenatore nella correzione dell'errore. Riflettere su quali effetti il suo modo di agire può creare sul bambino/ragazzo se utilizza un **approccio di tipo positivo** (Ricerca anni 80/90)
- Fare spazio all'idea che l'errore lo posso trasformare in risorsa se **cambia** il mio modo di vederlo (**pensiero**) e di conseguenza la mia azione (**Problem Solving**)

Dott.ssa Ilenia Federici

ESERCITAZIONE

- **Pensiero funzionale:** *“Un fallimento non è sempre uno sbaglio; potrebbe semplicemente essere il meglio che uno possa fare in certe circostanze. Il vero sbaglio è smettere di provare”* (Skinner)
- **Pensiero disfunzionale:** *“Non bisogna mai sbagliare, l'importante è non fallire, se sbagli significa che non ce la puoi fare a diventare qualcuno, gli altri saranno delusi e io perderò la loro stima”*. Comporta la non accettazione dell'errore ed espone al perfezionismo

Dott.ssa Ilenia Federici

NON EDUCARE AL PERFEZIONISMO

- **Costruire standard di comportamento ed aspettative molto difficili se non impossibili da soddisfare**
- **Avere standard di comportamento, in molti casi può rivelarsi utile, ma il perfezionismo patologico implica aspettative irragionevoli tali da compromettere il rendimento individuale**
- **Effetti: il perfezionismo patologico è associato a disturbi psicologici come ansia, depressione, stato di frustrazione costante**

Dott.ssa Ilenia Federici

ESEMPI DI PENSIERO-EMOZIONI CORRELATE

- *“Non sopporto di perdere”; “Non sopporto di non ottenere quello che voglio”; “Non è giusto sbagliare”; “Devo vincere”* - **RABBIA, PIANTO, AGGRESSIVITA'**
- *“E' troppo brutto, insopportabile sbagliare”; “Gli altri fanno sempre tutto giusto, sono migliori di me”; “Non ce la farò mai”; “Se sbaglio non valgo niente”; “Non sono capace di fare niente”*- **TRISTEZZA, PASSIVITA' O AGGRESSIVITA'**
- *“Ecco adesso che ho sbagliato goal a casa mi faranno il muso”; “Adesso mi sgrideranno o mi diranno che non sono capace di fare niente perché è andato male il compito”* **ANSIA, SCONFORTO**
- *“Ho sbagliato ma posso migliorare”; “Provo a farlo”; “Se mi impegno posso farlo”;* Questo pensiero predispone all'accettazione di se stessi, alla determinazione di migliorare, alla motivazione di trovare soluzioni e strategie risolutive **SERENITA', CALMA**

Dott.ssa Ilenia Federici

INTELLIGENZA EMOTIVA

- L'atleta emotivamente intelligente è in grado di scoprire le emozioni (rabbia, paura e ansia) e i pensieri disfunzionali che influenzano la sua prestazione
- L'intelligenza emotiva è fondamentale per sviluppare una buona tattica di gioco, influenza la risposta fisiologica ovvero la respirazione, la regolazione cardiovascolare e quella muscolare
- Il controllo delle emozioni è rilevante al pari di altri fattori della preparazione sia per prendere rapidamente decisioni efficaci sia per un ottimo funzionamento psicofisico

Dott.ssa Ilenia Federici

PENSIERI ED EMOZIONI NELLO SPORT

- ✓ Le attribuzioni possono giocare un ruolo significativo nel determinare le reazioni emotive
- ✓ Nel determinare l'emozione, grande importanza ha la **percezione soggettiva della prestazione** e non solo il risultato oggettivo
- ✓ Livelli di **ansia cognitiva** elevati possono non ostacolare la prestazione se l'atleta è convinto di poter affrontare la pressione competitiva
- ✓ Se l'atleta percepisce il compito troppo difficile o impossibile ci sarà una riduzione della motivazione e dell'impegno e l'ansia cognitiva probabilmente avrebbe il sopravvento

Dott.ssa Ilenia Federici

PENSIERI ED EMOZIONI NELLO SPORT

- ✓ Riuscire a creare e mantenere una certa stabilità emotiva e riconoscere il proprio livello ottimale di attivazione può consentire un buon approccio alla gara
- ✓ Il livello ottimale dipende dall'interpretazione soggettiva dell'atleta
- ✓ L'atleta sentirà di essere pronto a dare il meglio di sé se la condizione psicofisiologica sarà positiva
- ✓ Se l'atleta è eccessivamente ansioso o troppo poco motivato o annoiato la valutazione cognitiva sarà negativa

Dott.ssa Ilenia Federici

PENSIERI ED EMOZIONI NELLO SPORT

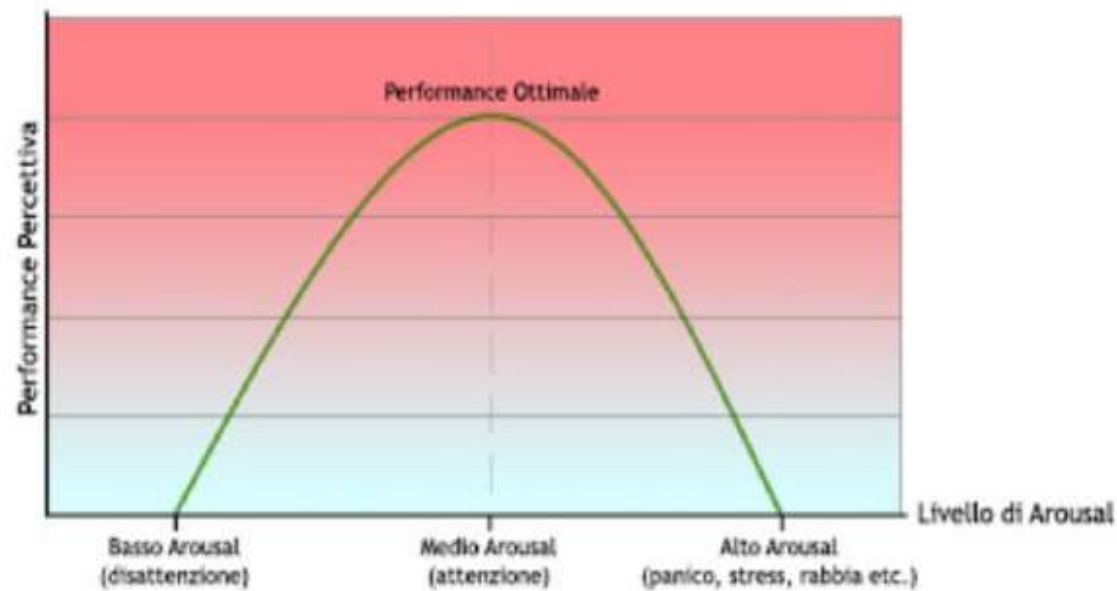
- ✓ Componente psicologica è un elemento essenziale della preparazione alla gara, un rischio è: dialogo interno negativo, pensieri irrazionali, scarsa motivazione, paura di non soddisfare le aspettative
- ✓ Allenatore può avere un ruolo decisivo nel portare a livelli di attivazione adeguati
- ✓ Possibili interventi utili negli spogliatoi sono: l'uso di espressioni anche colorite; esortare la squadra a impegnarsi al massimo delle possibilità; aumentare l'attivazione con l'uso della regola *“giocheranno solo i giocatori più motivati”*

Dott.ssa Ilenia Federici

LEGGE DI YERKES E DODSON

- Yerkes e Dodson (1908) furono i primi a studiare la relazione tra l'arousal e la prestazione degli individui e hanno formulato una legge
- Ad un livello di ansia o emozione elevato si è nelle condizioni di produrre meno e la prestazione quindi cala
- Tenere una persona ad alto voltaggio non porta ad una migliore prestazione, c'è un livello ideale di voltaggio che per ogni singolo è quello giusto
- Al di sopra del livello ottimale c'è un aumento di tensione che non produce un aumento di motivazione ma un probabile crollo della performance
- Comunemente si pensa che sotto pressione il ragazzo rende di più è pertanto una credenza errata

Dott.ssa Ilenia Federici



Dott.ssa Ilenia Federici

ALLENATORE EMOTIVO

Utilizza i momenti emozionali per:

- ✓ Stare ad ascoltare il figlio (ASCOLTO ATTIVO)
 - ✓ Empatizzare con parole tranquillizzanti e affettuose (EMPATIA)
 - ✓ Aiutare il bambino a dare un nome all'emozione che prova
 - ✓ Offrire una guida per padroneggiare l'emozione
 - ✓ Porre dei limiti e insegnare modi accettabili per manifestare le emozioni
 - ✓ Trovare sistemi per risolvere problemi (PROBLEM SOLVING)
- **Effetti sul bambino/ragazzo:** imparano a fidarsi dei propri sentimenti, a regolare le proprie emozioni e a risolvere i propri problemi. In questo modo acquistano un'alta stima di sé, hanno la tranquillità di imparare bene e si trovano a proprio agio con gli altri. **Sviluppano RESILIENZA**

Dott.ssa Ilenia Federici

RESILIENZA

- Implica due costrutti: **l'esposizione alle avversità e l'adattamento positivo a tali avversità**
- Capacità di fronteggiare eventi di vita stressanti, traumatici o eventi che rappresentano sfide per il soggetto, in modo tale da sviluppare strategie di coping e abilità protettive aggiuntive rispetto al momento precedente alla "rottura" causata dall'evento stesso
- **Capacità di alzarsi, di persistere, di riuscire**



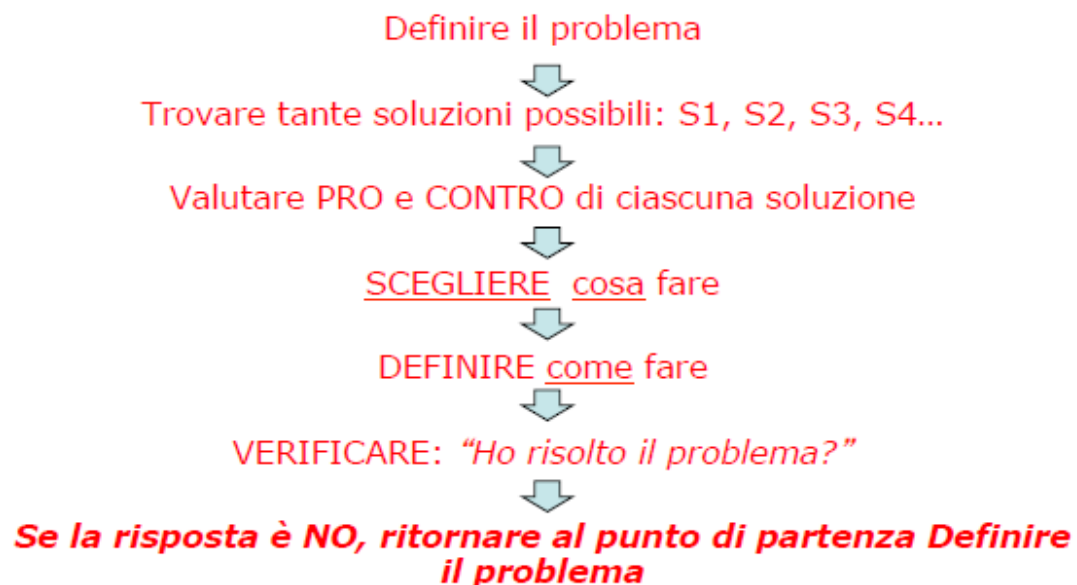
Dott.ssa Ilenia Federici

EDUCARE ALLA RESILIENZA DAVANTI A ERRORI E INSUCCESSI

- Supporto di figure che promuovono fiducia e sicurezza
- Percezione di sé positiva e consapevole delle proprie risorse e abilità
- Una buona capacità comunicativa e di problem solving
- La tendenza a porsi obiettivi e programmare le fasi e le strategie per raggiungerli
- La capacità di disciplinare i propri stati mentali (emozioni, pensieri, impulsi)

Dott.ssa Ilenia Federici

PROBLEM SOLVING



Dott.ssa Ilenia Federici

OSSERVARE PER IMPARARE

- I bambini hanno bisogno di vedere esempi di adulti che riconoscono i propri errori, che cercano di migliorarsi adottando nuove strategie quando quelle precedenti si sono rivelate fallimentari
- I bambini non hanno bisogno di genitori infallibili ma di apprendere da loro **strategie di coping e problem solving**
- Pensiero: “Prova, se sbagli cosa può succedere? Hai una lezione e vai avanti è nel cadere che troviamo le strategie migliori per alzarci”. Questo è un messaggio funzionale al benessere perché ha l’effetto di educare alla **resilienza e regolare le emozioni**

Dott.ssa Ilenia Federici

AUTONOMIA E COMPETENZA: COSA FARE

- Indirizzare il bambino/ragazzo verso le soluzioni
- Dare per scontato lo sbaglio e aiutare il bambino/ragazzo a capirne le conseguenze
- Apprezzare gli insuccessi non meno dei successi
- Riconoscere i sentimenti di delusione e frustrazione del bambino/ragazzo
- Offrire feedback

Dott.ssa Ilenia Federici

AUTONOMIA E COMPETENZA: COSA NON FARE

- Dare un sacco di consigli e istruzioni non richieste
- Fare le cose al posto del bambino/ragazzo
- Offrire fattori motivanti estrinseci in cambio di un buon comportamento
- Proporre soluzioni o risposte prima che il bambino/ragazzo abbia avuto modo di affrontare il problema
- Non permettere di decidere per proprio conto

Dott.ssa Ilenia Federici

SISTEMI DI CREDENZE

- I sistemi di credenze sembrano giocare un ruolo importante anche nelle pratiche educative
- Le attività pratiche educative a loro volta influenzano lo sviluppo comportamentale dei bambini e il modo di pensare che loro stessi elaborano

Dott.ssa Ilenia Federici

STILE AUTORITARIO

- **Pensiero:** *“Mio figlio deve fare come dico io, non mi interessa dare spiegazioni o sapere la sua opinione, a casa mia comando io”*. Emozione dominante: Rabbia, irritabilità
- **Comportamenti:** tendono ad essere staccati, esigenti, hanno spesso atteggiamenti intimidatori, raramente mostrano piacere per i risultati raggiunti dal figlio e spesso sono critici verso gli errori
- **Effetti sul bambino:** paura di sbagliare, ansia da prestazione, difficoltà a gestire l'insuccesso, paura di deludere le aspettative, difficoltà nelle relazioni sociali

Dott.ssa Ilenia Federici

STILE PERMISSIVO

- **Pensiero:** *“Mio figlio decide lui come fare, mettiamo qualche regola ma se non la rispetta non succede niente, per noi è importante consultarlo nelle decisioni della famiglia”*. Emozione dominante: Ansia
- **Comportamenti:** atteggiamenti calorosi, controllo piuttosto limitato, poco coerente nella disciplina, richiedono meno risultati al figlio, sono spaventati che il figlio possa soffrire troppo davanti ad un fallimento
- **Effetti sul bambino:** spesso privi di obiettivi, poco assertivi e non interessati al risultato

Dott.ssa Ilenia Federici

STILE TRASCURANTE

- **Pensiero:** “Si deve arrangiare”.
- **Comportamenti:** condotta disimpegnata cioè non controllano le attività, non sono di sostegno davanti a fallimenti o difficoltà, poco ricettivi ed esigenti, non danno strumenti di comprensione del mondo o di regole sociali per conviverci
- **Effetti sul bambino:** tendono ad essere meno maturi sulla sfera cognitiva e sociale

Dott.ssa Ilenia Federici

STILE AUTOREVOLE

- **Pensiero:** *“Mio figlio è un individuo con la sua testa, le sue preferenze, le sue emozioni, i suoi bisogni, ha il suo modo di essere, si deve mettere in gioco e sbagliare fa parte della sua crescita. Può scegliere le sue preferenze, per il resto abbiamo stabilito delle regole chiare e condivise dove non transigiamo; intervengo quando è necessario perché lui sa che se ha bisogno di me io ci sono”*
- **Comportamenti:** sollecitudine e richiesta dei risultati. Non usano maniere punitive o critiche distruttive; incoraggiano con scambi verbali, rispettando i desideri del bambino senza assecondare ogni richiesta; le regole sono chiare senza eccessive restrizioni. Per raggiungere gli obiettivi usano potere e ragione. Espressioni di calore
- **Effetti sul bambino:** fiduciosi nelle proprie possibilità, hanno autocontrollo, cooperativi, interessati ai risultati

Dott.ssa Ilenia Federici

IL RUOLO DELL' ALLENATORE

- Smith, Smoll e colleghi tra gli anni 80 e 90 hanno ideato un **programma di formazione** per allenatori con lo scopo di renderli più consapevoli del loro modo di agire e migliorare così i loro comportamenti

E' stato utilizzato un **approccio positivo** nella correzione dell' errore:

- **Incoraggiamento**
- **Istruzioni tecniche in modalità positiva dopo l' errore**
- **Valorizzazione dell' impegno piuttosto che della vittoria**
- **Importanza delle relazioni**

Dott.ssa Ilenia Federici

DUE PRINCIPI BASE

1. **Successo inteso come massimo impegno attuabile**
2. **Approccio positivo ai rapporti sociali; l' uso di incoraggiamento e rinforzi anziché la punizione e le critiche distruttive**

→ **ATTENZIONE:** Cambia l' idea di Successo = Vittoria;
Insuccesso = Sconfitta

→ L' idea di successo inteso come vittoria e insuccesso associato con la sconfitta ha l' effetto di privare i giovani della possibilità di sviluppare il loro potenziale sportivo e umano

Dott.ssa Ilenia Federici

RIFLESSIONE SULLA CULTURA SPORTIVA

- Eccessiva enfasi sulla vittoria/sconfitta stimola la paura verso la competizione; porre al primo posto l'impegno permette di ottenere il risultato opposto
- Ai giovani deve essere insegnato a correre dei rischi calcolati e assumersi delle responsabilità questo stimola **"Il piacere tratto dall'azione"** e il **Bisogno di eccitamento connesso allo sport**
- I giovani vanno incoraggiati dagli allenatori non solo per le cose giuste che fanno ma anche per l'impegno che dimostrano

Dott.ssa Ilenia Federici

1. APPROCCIO POSITIVO

- Uso frequente di rinforzi per incoraggiare l'impegno e le prestazioni
- L'incoraggiamento dopo un errore
- Istruzioni tecniche in modo positivo così da fungere da supporto



Dott.ssa Ilenia Federici

2. LE ISTRUZIONI TECNICHE

- **Primo punto:** è stato suggerito di riconoscere prima qualcosa di positivo fatto dal giocatore (rinforzo)
- **Secondo punto:** è stato detto di fare le correzioni focalizzandosi sulle cose positive che si ottengono se verranno eseguite le istruzioni, piuttosto che soffermarsi sulle conseguenze negative dell' errore

Dott.ssa Ilenia Federici

3. AUTOMONITORAGGIO

- Quanto spesso rispondi alle prestazioni positive con un rinforzo?
- Quanto spesso rispondi agli errori solo con un incoraggiamento oppure con una istruzione correttiva fornita in modo incoraggiante?
- Quante volte hai rinforzato l'impegno, lo spirito di squadra o altra abilità interpersonale?
- Quanto è stata per te positiva questa partita o allenamento? Avresti fatto qualcosa di diverso in questo allenamento o partita?

Dott.ssa Ilenia Federici

RISULTATI RICERCA:ALLENATORI

Gli allenatori che hanno utilizzato questo approccio positivo sono stati descritti dagli atleti come:

- ✓ **Più incoraggianti**
- ✓ **Più rinforzanti**
- ✓ **Migliori insegnanti per la frequenza di istruzioni tecniche fornite**

Gli allenatori che non avevano seguito il programma risultarono più punitivi e indifferenti alle prestazioni positive

Dott.ssa Ilenia Federici

RISULTATI RICERCA:ATLETI

Gli atleti allenati con approccio positivo:

- **Mostravano maggiore desiderio di continuare a giocare per lo stesso tecnico**
- **Maggior senso di appartenenza al gruppo**
- **Durante la stagione sportiva mostrarono un incremento del loro senso di autostima**

Dott.ssa Ilenia Federici

COSA INSEGNARE A UN BAMBINO-RAGAZZO

A fare da solo e a chiedere aiuto quando non riesce.

A provare sempre, a sbagliare e a riprovare.

A rispettare se stesso.

A rispettare gli altri.

*A non sentirsi superiore,
ma a sentirsi unico e speciale.*

A pensare, a confrontarsi.

Ad ascoltare. A essere ascoltato.

A chiedere scusa.

Ad accettare i no. A dire no.

*A impegnarsi per migliorare quello
che secondo lui non va.*

**Non insegniamo solo a fare.
Insegniamo anche ad essere!!**

Dott.ssa Ilenia Federici

***"Un esperto è un uomo che ha fatto tutti gli
errori possibili in un determinato campo"***

Niels Bohr (premio nobel, 1922)

Dott.ssa Ilenia Federici

Dott.ssa Ilenia Federici
Psicologa Psicoterapeuta
Valeggio s/M Via Belvedere Mincio 11
ilenia.federici@libero.it
Tel. 3461675118

Dott.ssa Ilenia Federici