

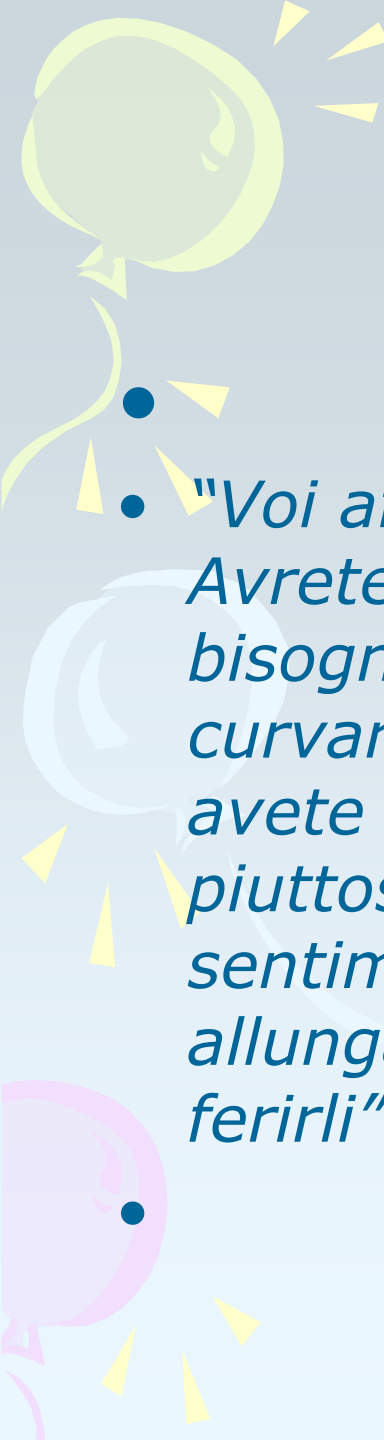


*Ciò che un insegnante scrive
sulla lavagna della vita
non potrà mai essere cancellato.*

Anonimo

The background features a light blue gradient with decorative elements on the left side, including a yellow balloon at the top, a white balloon in the middle, and a pink balloon at the bottom, all with yellow streamers and triangular confetti.

Affettività e scuola

- 
- - *"Voi affermate che è difficile stare con i fanciulli – Avrete ragione. Ma poi aggiungete: perché bisogna mettersi al loro livello, abbassarsi, curvarsi, piegarsi, farsi piccoli. Ebbene in questo avete torto. Non sta qui la fatica maggiore, ma piuttosto nel dovere di elevarsi all'altezza dei loro sentimenti. Sta nell'impegno di distendersi, allungarsi, alzarsi in punta di piedi per non ferirli".*

● *(Janus Korczack)*



1° obiettivo : *Cosa si intende per competenze emotive e affettive?*

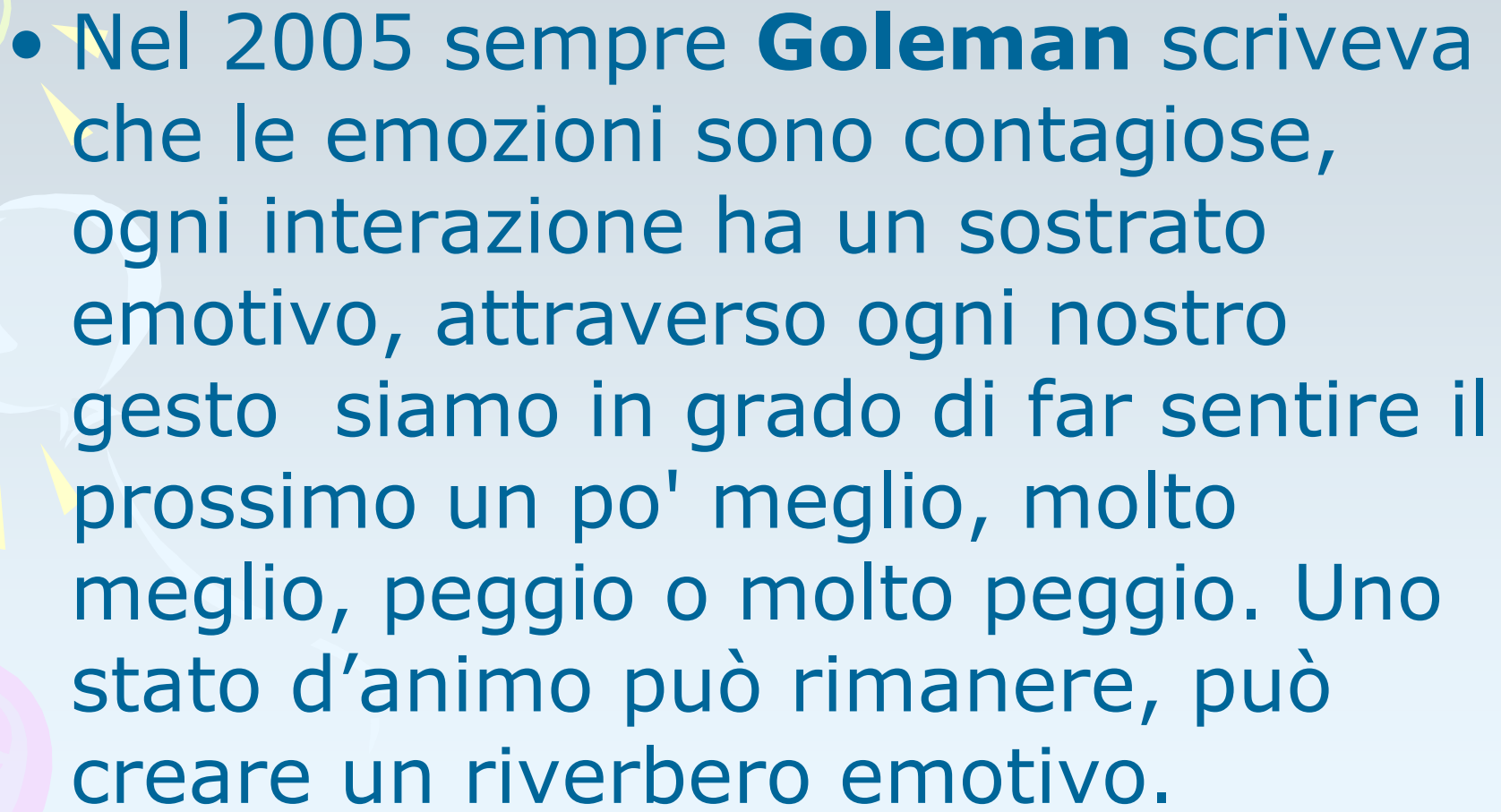
2° obiettivo : *Educazione all'affettività*

3° obiettivo : *Come educare all'affettività*



1° obiettivo

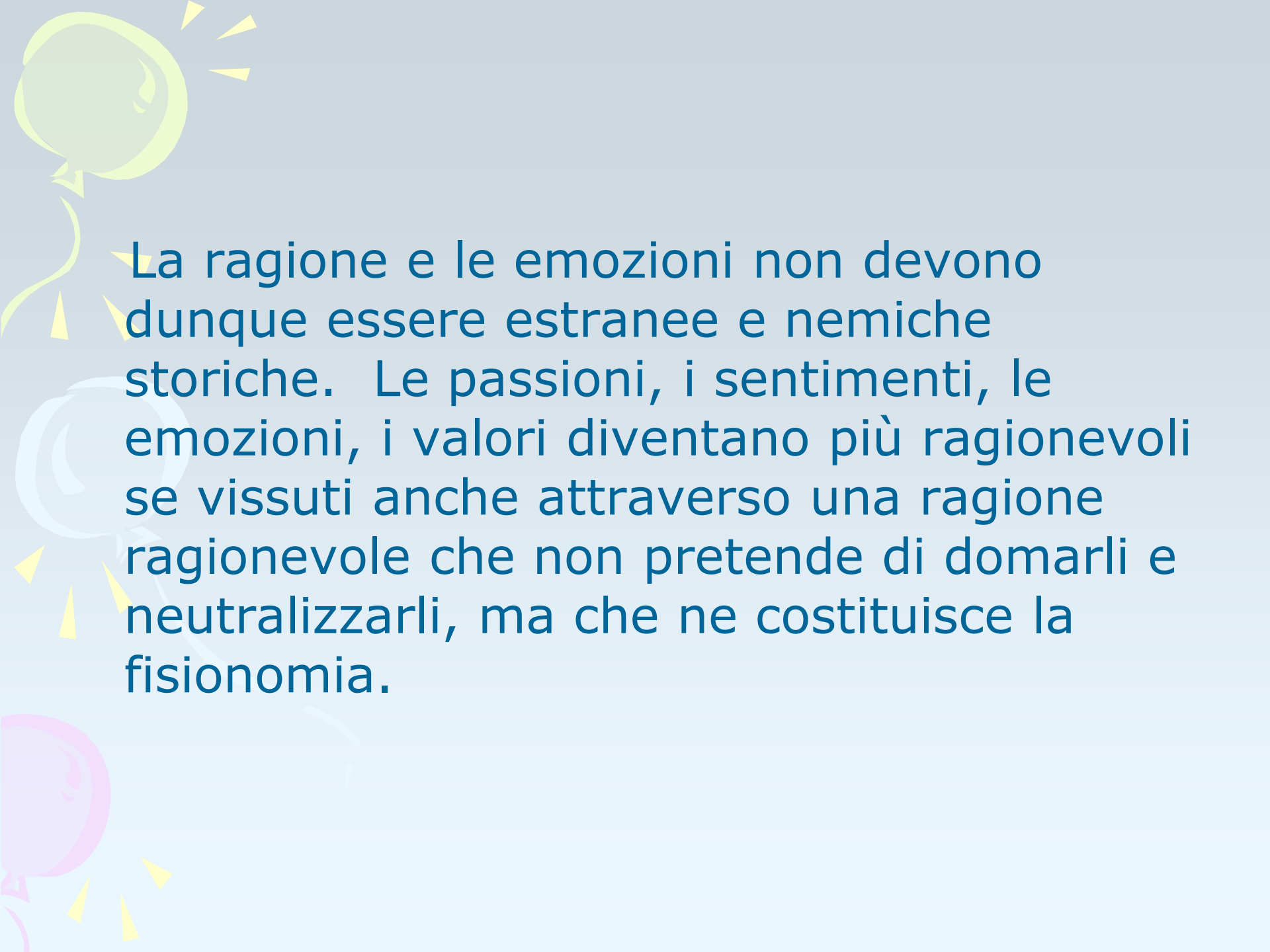
- Ecco cosa scriveva **Goleman** nel 1996: "Se cercheremo di aumentare l'autoconsapevolezza, di controllare più efficacemente i nostri sentimenti negativi, di conservare il nostro ottimismo, di essere perseveranti nonostante le frustrazioni, di aumentare la nostra capacità di essere empatici e di curarci degli altri, di cooperare e di stabilire legami sociali, in altre parole, se presteremo attenzione in modo sistematico all'intelligenza emotiva, potremo sperare in un futuro più sereno" (Goleman, 1996, p9).

- 
- The background features a light blue gradient with decorative elements on the left side, including a yellow balloon at the top, a white balloon in the middle, and a pink balloon at the bottom, all with yellow streamers and triangular flags.
- Nel 2005 sempre **Goleman** scriveva che le emozioni sono contagiose, ogni interazione ha un sostrato emotivo, attraverso ogni nostro gesto siamo in grado di far sentire il prossimo un po' meglio, molto meglio, peggio o molto peggio. Uno stato d'animo può rimanere, può creare un riverbero emotivo.



Pensiero ed emozione

- Le posizioni maggiormente accreditate nella comunità scientifica internazionale, soprattutto in ambito psicologico (**Mayer, Salovey e Caruso**. 1990- 2000) definiscono l'intelligenza emotiva come :
 - l'abilità di percepire, interpretare ed esprimere le emozioni accuratamente
 - l'abilità di produrre e di accedere a sensazioni emotive che facilitano le attività cognitive
 - le abilità di comprendere i vari concetti riferiti alla vita affettiva
 - le abilità di usare un linguaggio specifico
 - le abilità di gestire le proprie e altrui emozioni in un modo che favorisca lo sviluppo personale, il benessere e le relazioni sociali

The background features a light blue gradient with decorative elements on the left side, including a yellow balloon at the top, a white balloon in the middle, and a pink balloon at the bottom, all with yellow streamers and triangular flags.

La ragione e le emozioni non devono dunque essere estranee e nemiche storiche. Le passioni, i sentimenti, le emozioni, i valori diventano più ragionevoli se vissuti anche attraverso una ragione ragionevole che non pretende di domarli e neutralizzarli, ma che ne costituisce la fisionomia.



Tutti proviamo ogni giorno **EMOZIONI**

Ma proviamo anche

SENSAZIONI e **SENTIMENTI**

Scopriamo ora insieme quale è la differenza
tra:

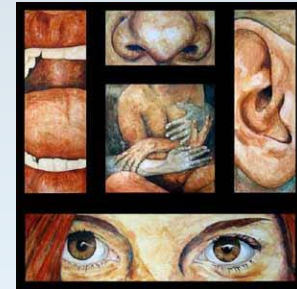
Sensazioni

Emozioni

Sentimenti

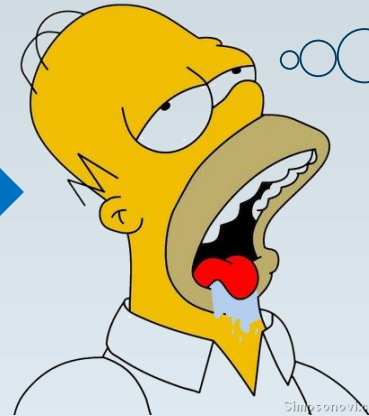
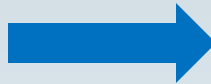
Cosa sono le **SENSAZIONI**:

Sono **STIMOLI**
che



Esempi di SENSAZIONI: (1/3)

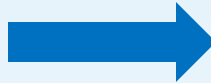
stimolo =
ciambellina
(visione, odore)



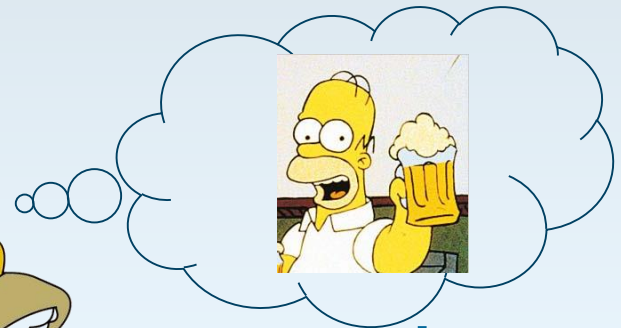
sensazione
di fame



stimolo =
birra
(visione, odore)



sensazione
di sete



Esempi di SENSAZIONI: (2/3)

sole forte



sensazione di caldo,
di sete ...

ventilatore
acceso



sensazione
di fresco

Esempi di SENSAZIONI: (3/3)

Stimolo =
paesaggio naturale



Sensazioni:

- Aria fresca sul viso
- Profumo dei fiori
- Erba fresca sulla pelle
-

The slide features a light blue background with decorative elements on the left side, including a yellow balloon at the top, a white balloon in the middle, and a pink balloon at the bottom, all with yellow streamers and triangular flags.

Caratteristiche delle SENSAZIONI:

Sono stimoli che:

- partono dall'ambiente
- hanno effetto immediato su ogni persona
- hanno una durata breve
- hanno un'intensità media
- sono involontarie

Cosa sono i SENTIMENTI:

I sentimenti si riferiscono alla capacità di provare sensazioni ed emozioni in **maniera consapevole**

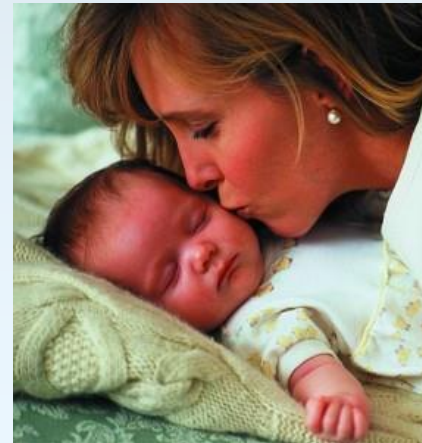
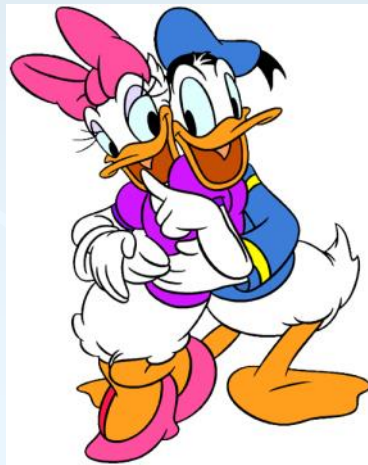
Il sentimento riguarda la **coscienza** delle proprie azioni, del proprio essere e dell'altro

Esempi di SENTIMENTI:

amicizia




amore





Caratteristiche dei SENTIMENTI:

- si riferiscono ad una o a più persone (o animali)
 - sono meno intensi delle emozioni
 - hanno una durata più lunga delle emozioni
 - sono consapevoli
-
- **Bauman: "Le emozioni passano i sentimenti vanno coltivati"**
- 

Cosa sono le EMOZIONI:

Reazioni intense, improvvise, di breve durata

causate da uno stimolo ambientale (interno o esterno)

provocano cambiamenti sulla persona a 3 livelli:

fisiologico → modificazioni riguardanti la respirazione, la pressione arteriosa, il battito cardiaco, la circolazione, la digestione, ecc.

comportamentale → cambiano le espressioni facciali, la postura, il tono della voce e le reazioni (attacco o fuga, per esempio)

psicologico → cambia ciò che sentiamo e proviamo personalmente, si modifica il controllo di se stessi

Esempi di EMOZIONI:

paura



imbarazzo



tristezza





spavento





Caratteristiche delle EMOZIONI:

Sono reazioni che:

- partono dall'ambiente
 - hanno una durata breve come le sensazioni
 - sono più intense delle sensazioni
 - sono inconsapevoli e inizialmente non riusciamo a controllarle
- 
- 

Le EMOZIONI: a cosa e perché servono

Le emozioni ci aiutano a **capire meglio** ciò che ci succede.

Le emozioni danno importanti **informazioni** su noi stessi, sugli altri e su noi insieme agli altri.

Avere **consapevolezza** delle proprie emozioni è utile per uno **sviluppo** adeguato della **personalità** e per favorire il **benessere** psico-fisico.

Riconoscere le emozioni è importante per poter **esprimerle** nel modo giusto e per **controllarle** (quando serve).

Soltanto **conoscendo noi stessi** possiamo comprendere le reazioni degli altri.

Le EMOZIONI: come si dividono

Un sistema di classificazione tra i più famosi è quello che divide le emozioni in **primarie** e **secondarie**.

Secondo questa classificazione le emozioni primarie sono considerate, in generale, la base di tutta la vita umana.

Vediamo nello specifico la differenza tra emozioni primarie e secondarie.

Le emozioni PRIMARIE:

Paura



Gioia



Rabbia



Tristezza



Le emozioni SECONDARIE:

Noia



Senso di colpa



Disgusto



Vergogna



Dietro ogni nostro comportamento che ci causa dolore c'è una convinzione limitante. Individuare e modificare queste convinzioni, dunque, significa modificare anche i nostri comportamenti e, con essi, il percorso della nostra vita. Lavorare sulle nostre convinzioni limitanti porta più consapevolezza e gioia nel nostro cammino, in quanto uniche responsabili della nostra infelicità. Ogni convinzione limitante, in effetti, ci sottrae energia, libertà, creatività, e, a volte, anche la voglia di vivere. Ogni convinzione limitante è una sbarra della nostra prigione interiore e liberarci da questa prigione è nostro diritto ed è nostro dovere...



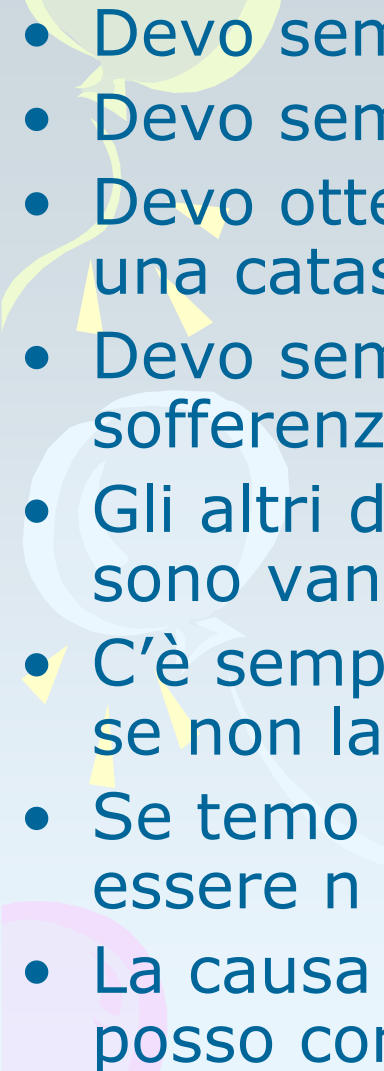




L' impotenza appresa

- 1. Permanenza:** generalizzazioni che rendono un problema permanente “ Va a finire sempre così...”
- 2. Pervasività:** difficoltà che condiziona tutta la vita “ La mia vita è un disastro..”
- 3. Personalità:** Il problema risiede nella propria identità: “ Non sono proprio portato...”

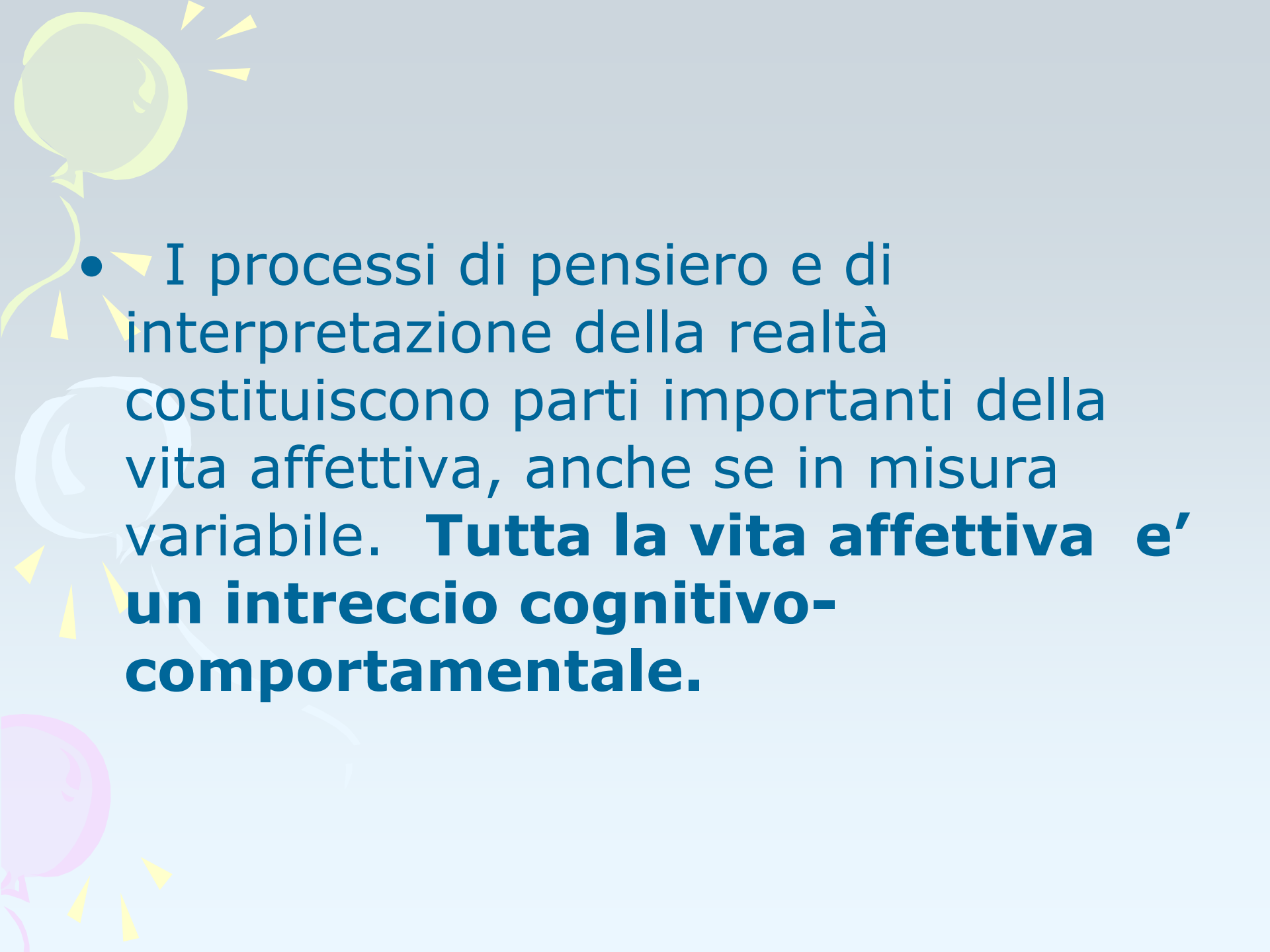
M. Seligman


- 
- Devo sempre essere amato ed approvato da tutti.
 - Devo sempre apparire competente.
 - Devo ottenere tutto ciò che voglio subito altrimenti è una catastrofe.
 - Devo sempre essere sempre a mio agio e senza sofferenze.
 - Gli altri devono essere corretti con tutti, se non lo sono vanno puniti.
 - C'è sempre una soluzione perfetta ad un problema se non la trovo è una catastrofe.
 - Se temo qualcosa devo pensarci di continuo ed essere n ansia per essere pronto ad affrontarla.
 - La causa delle mie azioni è sempre esterna ed io non posso controllarle.



esempio

- **Evento:** l' insegnante mi ha rimproverato davanti a tutti e i compagni si sono messi a ridere
- **Interpretazione:** l' insegnante mi disprezza perché crede che io sia stupido, adesso tutti penseranno che sono stupido. Non c' è niente da fare
- **Conseguenze :** sono triste, vorrei scappare e cancellare tutto

- 
- The background features a light blue gradient with decorative elements on the left side, including a yellow balloon at the top, a white balloon in the middle, and a pink balloon at the bottom, all with yellow streamers and triangular flags.
- I processi di pensiero e di interpretazione della realtà costituiscono parti importanti della vita affettiva, anche se in misura variabile. **Tutta la vita affettiva e' un intreccio cognitivo-comportamentale.**

The background is a light blue gradient. On the left side, there are decorative elements: a yellow balloon at the top, a white balloon in the middle, and a pink balloon at the bottom. Yellow streamers and small yellow triangles are scattered around the balloons.

“ Gli uomini sono disturbati non dalle cose, ma dalla visione che hanno di esse ”

Epitteto



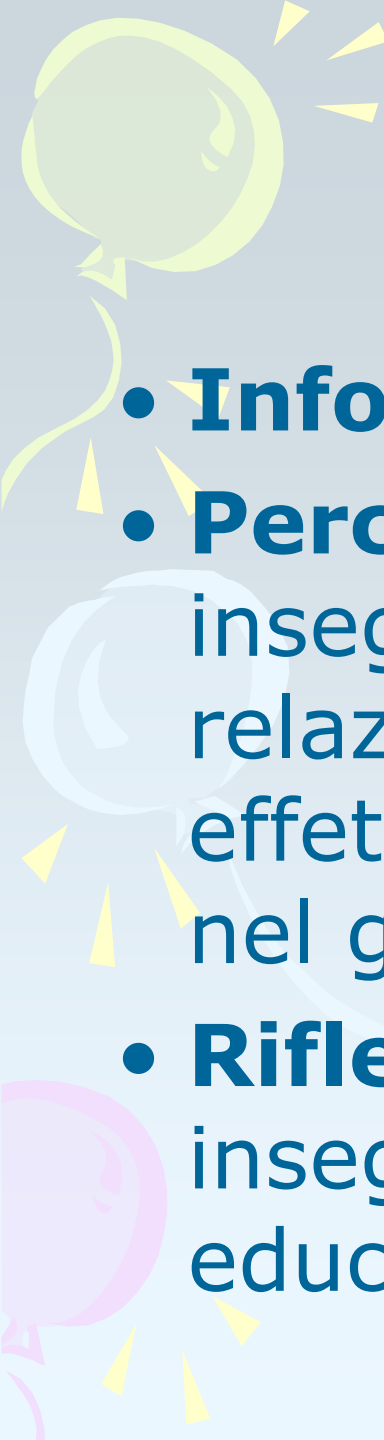
2° obiettivo

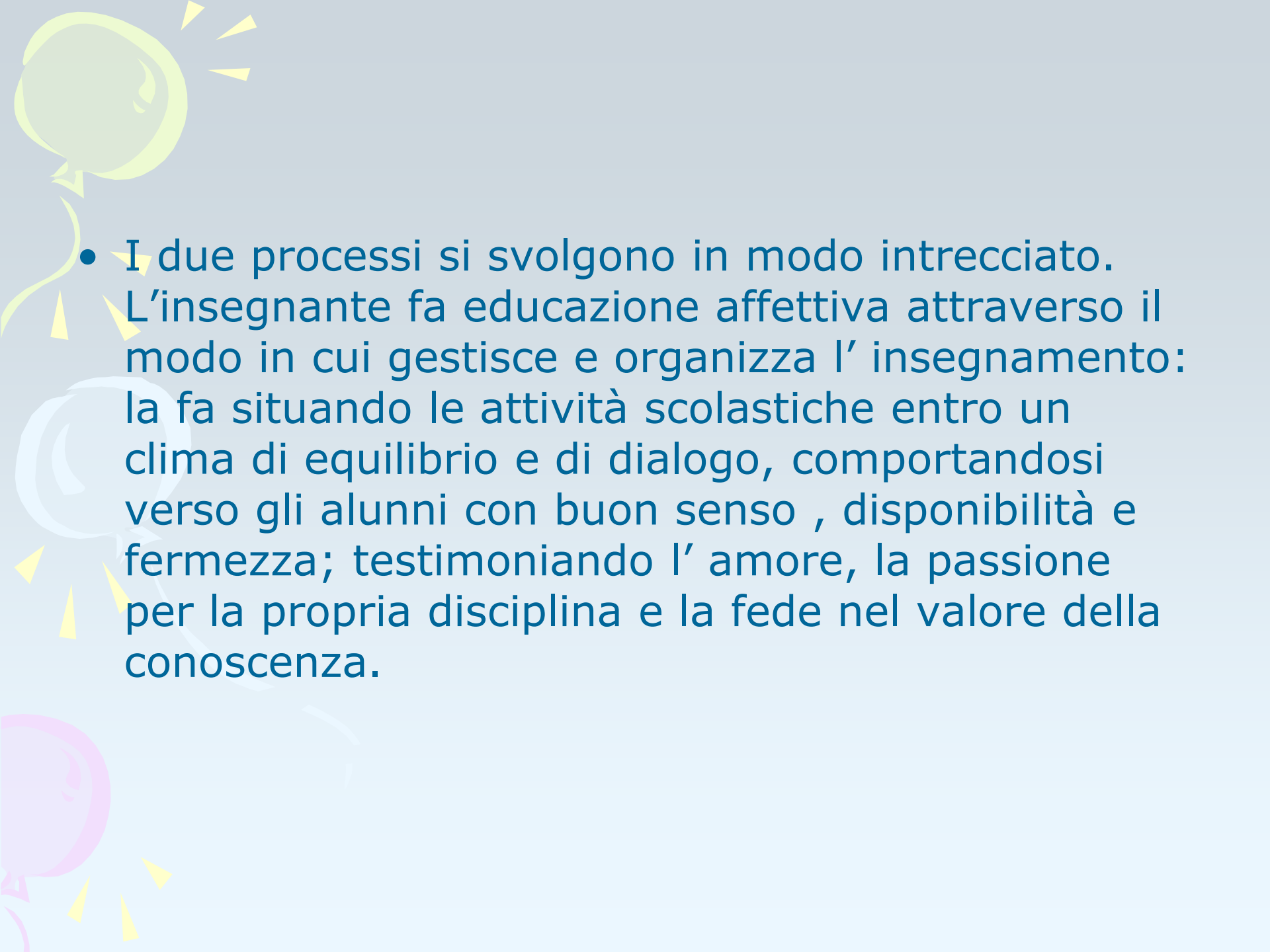
Educazione all' affettività
nella scuola :
Formale o informale ?

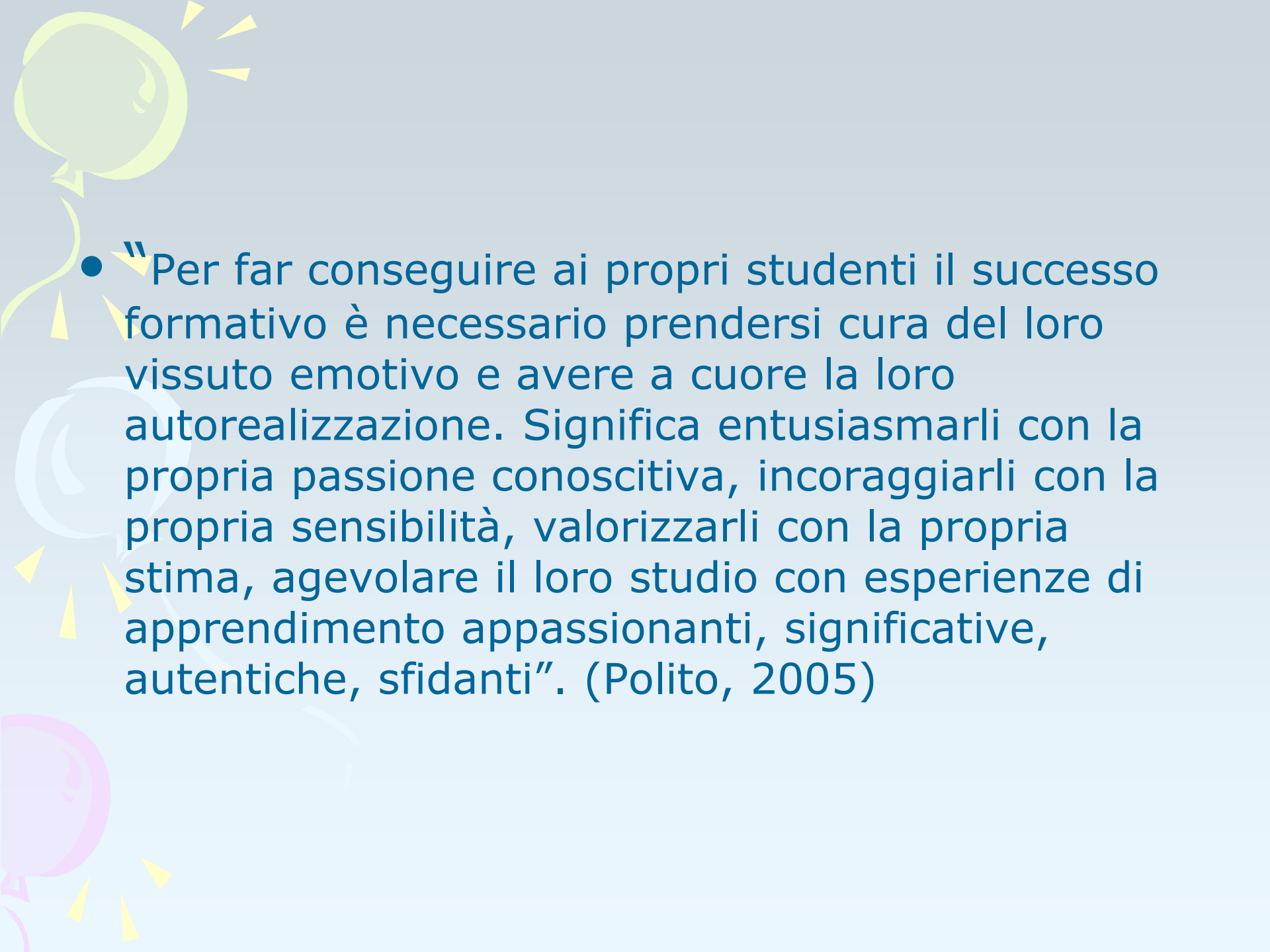


2 piani di lavoro complementari:

- **Formale** = esplicito
- **Percorsi** = strutturati, organizzati in attività
- **Riflessione**: sviluppo di competenze nei vari livelli della vita affettiva

- 
- **Informale** = implicito
 - **Percorsi** = dinamiche di insegnamento-apprendimento; relazioni di aiuto in situazioni effettivamente cariche ; elaborazione nel gruppo di temi sensibili.
 - **Riflessione** : autovalutazione degli insegnanti del proprio stile educativo-emozionale.

- 
- The background features a light blue gradient with decorative elements on the left side, including a yellow balloon at the top, a white balloon in the middle, and a pink balloon at the bottom, all with yellow streamers and triangular flags.
- I due processi si svolgono in modo intrecciato. L'insegnante fa educazione affettiva attraverso il modo in cui gestisce e organizza l'insegnamento: la fa situando le attività scolastiche entro un clima di equilibrio e di dialogo, comportandosi verso gli alunni con buon senso, disponibilità e fermezza; testimoniando l'amore, la passione per la propria disciplina e la fede nel valore della conoscenza.

- 
- The background features a light blue gradient with decorative elements on the left side, including a yellow balloon at the top, a white balloon in the middle, and a pink balloon at the bottom, all with yellow streamers and triangular flags.
- “Per far conseguire ai propri studenti il successo formativo è necessario prendersi cura del loro vissuto emotivo e avere a cuore la loro autorealizzazione. Significa entusiasmarli con la propria passione conoscitiva, incoraggiarli con la propria sensibilità, valorizzarli con la propria stima, agevolare il loro studio con esperienze di apprendimento appassionanti, significative, autentiche, sfidanti”. (Polito, 2005)



3° obiettivo

- Racconto e scrittura di sé (Pennebaker,2004)
- Lettura e lavoro su storie (Burns,2006)
- Elaborazione e scrittura di racconti (Zipes,1996).

SCRITTURA

Racconto

raccontarsi storie in un **gruppo** facilita il lavoro educativo sulla vita affettiva:

- -è interattivo
- -insegna coinvolgendo,affascinando
- -aggira le resistenze
- -alimenta l'immaginazione e la creazione
- -stimola le abilità di soluzione di problemi
- -dà fiducia nelle possibilità di successo
- -stimola autonomia e responsabilità
- -mette in dubbio convinzioni e atteggiamenti
- -facilita la comprensione
- - fornisce modelli e valori (burns,2006)

Esempio(Luigi ha una disabilità ed emette comportamenti strani)

- Docente : Cosa senti quando Luigi si comporta così?
- Paolo : Non lo so, non mi interessa.
- Laura : Sì che lo sai, hai paura, hai paura!!!!
- Roberta :Io invece sento un po' di rabbia. A lui è permesso tutto, perché ha problemi. Ma anche gli altri lo stuzzicano e in classe si crea caos.

(Il gruppo dà voce e significato alle proprie paure, timori, dubbi ecc...)



Passi educativi

- 1) Osservare, osservare, osservare i segni affettivi
- 2) Allenarsi con il vissuto affettivo, dare ascolto empatico
- 3) Dare un nome ai vissuti emotivi
- 4) Elaborare strategie di azione



- *“La volpe”- “... Vedi, laggiù in fondo, dei campi di grano? Io non mangio pane e il grano per me è inutile. I campi di grano non mi ricordano nulla. E questo è triste! Ma tu hai i capelli colore dell’oro. Allora sarà meraviglioso quando mi avrai addomesticato. Il grano, che è dorato, mi farà pensare a te. E amerò il rumore del vento nel grano...”*

GRAZIE

dott.ssa M. Chiara Verdecchia

Bibliografia

- Burns g.w, 101 storie che guariscono
- Pellai a, Il mio cuore è un purè di fragole
- De Beni Michele, Educare all' altruismo
- Di Pietro M., l' educazione razionale-emotiva, trento, erickson
- Gordon t., Insegnanti efficaci, teramo, giunti, liasciani

Libri di narrativa per i primi lettori

-Piumini R., Mattia e il nonno

Wilde O, Il gigante egoista,

AA.VV. L' alfabeto della saggezza

Libri di narrativa dai 12 anni in su

Ammaniti N.,Io non ho paura

De saint-Exupery A., Il piccolo principe

Levi p.,Se questo è un uomo

Fromm e., L' arte di amare

Hikmet n., Nostalgia

Salinger J.D., Il giovane Holden