

IL FASCINO DELL'INSEGNANTE IN UN MOMENTO STORICO CRITICO

OPPORTUNITA' DI FORMARE LE MENTI DEI GIOVANI

E

INFLUIRE SUL LORO FUTURO IN MODO POSITIVO E COSTRUTTIVO

O

LASCIARSI TRASCINARE DALLE SOFFOCANTI DIFFICOLTA' SOCIALI-
RELAZIONALI E BUROCRATICHE CHE SMINUISCONO SEMPRE PIU'

IL

GRANDE VALORE E POTERE DELL'INSEGNANTE,
CONSIDERATO TRA I PIU' GRATIFIANTI E APPASSIONATI,

TANTO DA
FARGLI PERDERE
LA ROTTA

Formatrice : Avv. Sabrina De Luca

SE IL PRIMO E' IL VOSTRO OBIETTIVO

IL MIO COMPITO IN QUESTA BREVE FORMAZIONE SARA' QUELLO DI
POTER PORTARE SULLA VOSTRA CATTEDRA UNA MATITA
CHE VI POSSA AIUTARE A CORREGGERE I COMPITI E LE AZIONI DEI
VOSTRI ALUNNI SENZA SEMBRARE INOPPORTUNI ED INVADENTI, E
CON GENTILEZZA

AIUTARVI A POTER GUARDARE LE COSE CON ALTRA PROSPETTIVA
GENERATIVA DI NUOVI COLORI E DI TANTA CREATIVITA'

SUGGERIRVI DI AGIRE CON AZIONI NUOVE CHE SIANO IMPORTANTI PER VOI PER I RAGAZZI E PER LA SCUOLA MODERNA

- MOTIVAZIONE= credere, scopo comune, libera scelta, voglia di fare bene, sii rigoroso
- INTELLIGENZA EMOTIVA = capacità di conoscere, comprendere e gestire le proprie e le altrui emozioni.
- ASCOLTO= ascolto non solo con le orecchie ma anche con il cuore
- EMPATIA= relazione con l'altro, mettersi nei suoi panni per creare vicinanza
- ASSERTIVITA'= linguaggio dell'io, non giudicante e non offensivo
- MINDFULNESS= conoscenza del proprio sè interiore per accettare con consapevolezza e serenità tutto ciò che avviene nel momento presente

APPRENDERE NUOVI STRUMENTI PER:

- AFFRONTARE LE TUE SPECIFICHE DIFFICOLTA' VISSUTE IN CLASSE
- ATTIVARE LE QUALITA' INTERIORI CHE DESIDERI PORTARE CON TE IN CLASSE
- CONDIVIDERE, AMPLIARE E CONSOLIDARE UNA VISIONE NUOVA DI SCUOLA
- PORTARE ALLA LUCE LA TUA SPECIFICA MISSIONE DI INSEGNANTE
- RICARICARTI

PORTARE IN CLASSE:

- **PAROLE COME FIORI DI LUCE:**
- fiori di luce del riconoscimento
- fiori di luce della commozione
- fiori di luce della gratitudine
- Fiori di luce del perdono e della riconciliazione
- fiori di luce della rivelazione

PAROLE AD ALTA RISONANZA CHE :

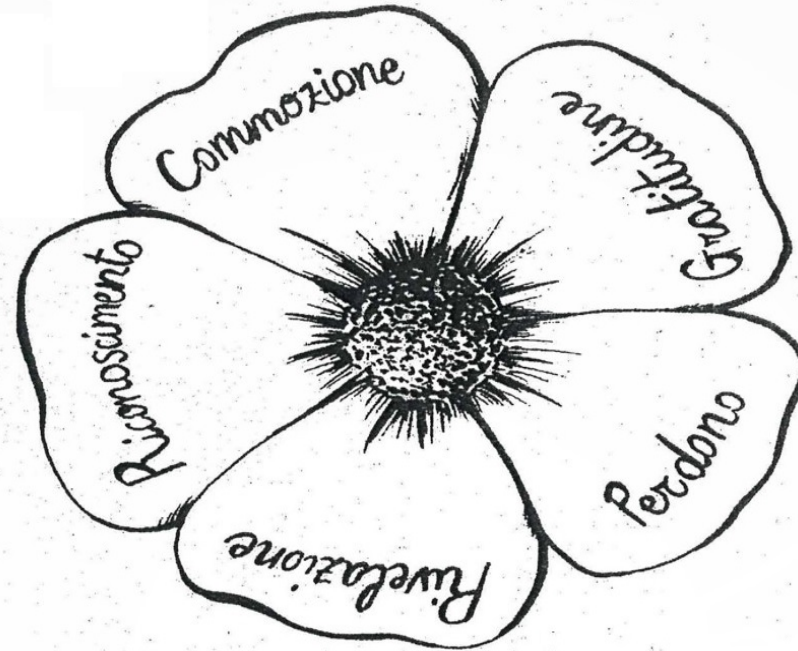
TOCCANO LE CORDE DEI BISOGNI PIU' PROFONDI DEL NOSTRO CUORE
E SONO FIORI DI LUCE.

- FIORI DI LUCE DEL:
- RICONOSCIMENTO: sono fiero dell'uomo/ donna che stai diventando;
- COMMUZIONE: mi emoziona vedere come ti stai impegnando pe affrontare questa sfida;
- GRATITUDINI: anche se non te l'ho mai detto, desidero dirti grazie perché.....
- RICONCILIAZIONE: sento il bisogno di chiederti scusa perché.....
- RIVELAZIONE: desidero condividere con te qualcosa di importante che non ti ho mai detto

DOMANDE RISONANTI COME UN ARCOBALENO DELLE RISONANZE EMPATICHE

- DOMANDE SULLE CAREZZE DI EMPATIA: quale gesto oggi di empatia ti ha colpito?
- DOMANDE SUL DESIDERIO: mi rende felice sapere cosa ti rende felice
- DOMANDE SULLE EMOZIONI: a turno raccontarvi cosa emotivamente avete provato nella giornata, iniziando a parlare voi e poi domandare: le tue emozioni quale sono state?
- DOMANDE SULLE GRANDI DOMANDE: che cosa pensi? Spingere alla riflessioni di grandi temi come: felicità, amore, guerra ecc per incentivare il pensiero critico
- DOMANDE SULL' ATTUALITA': che cosa pensi? Spingere alla riflessione su temi attuali
- DOMANDE SULLE SCOPERTE: che cos'hai scoperto oggi nella tua esplorazione del mondo
- DOMANDE SUGLI ERRORI: che cosa avresti potuto gestire in modo differente? Pensi di poter rimediare? Ascoltare i propri sentimenti e farli emergere come responsabilità e non come senso di colpa.

PAROLE FIORI DI LUCE



Mentre le domande risonanti ci aiutano ad apprendere la comunicazione empatica, le parole ad alta risonanza toccano le corde dei bisogni più profondi del nostro cuore.

Sono queste le parole che spesso sono mancate a molti di noi e che non dobbiamo far mancare ai nostri bambini e ragazzi. Parole che, come ha fatto Beppe, dovrete saper personalizzare sul volto di chi ha bisogno. Parole come fiori di luce.

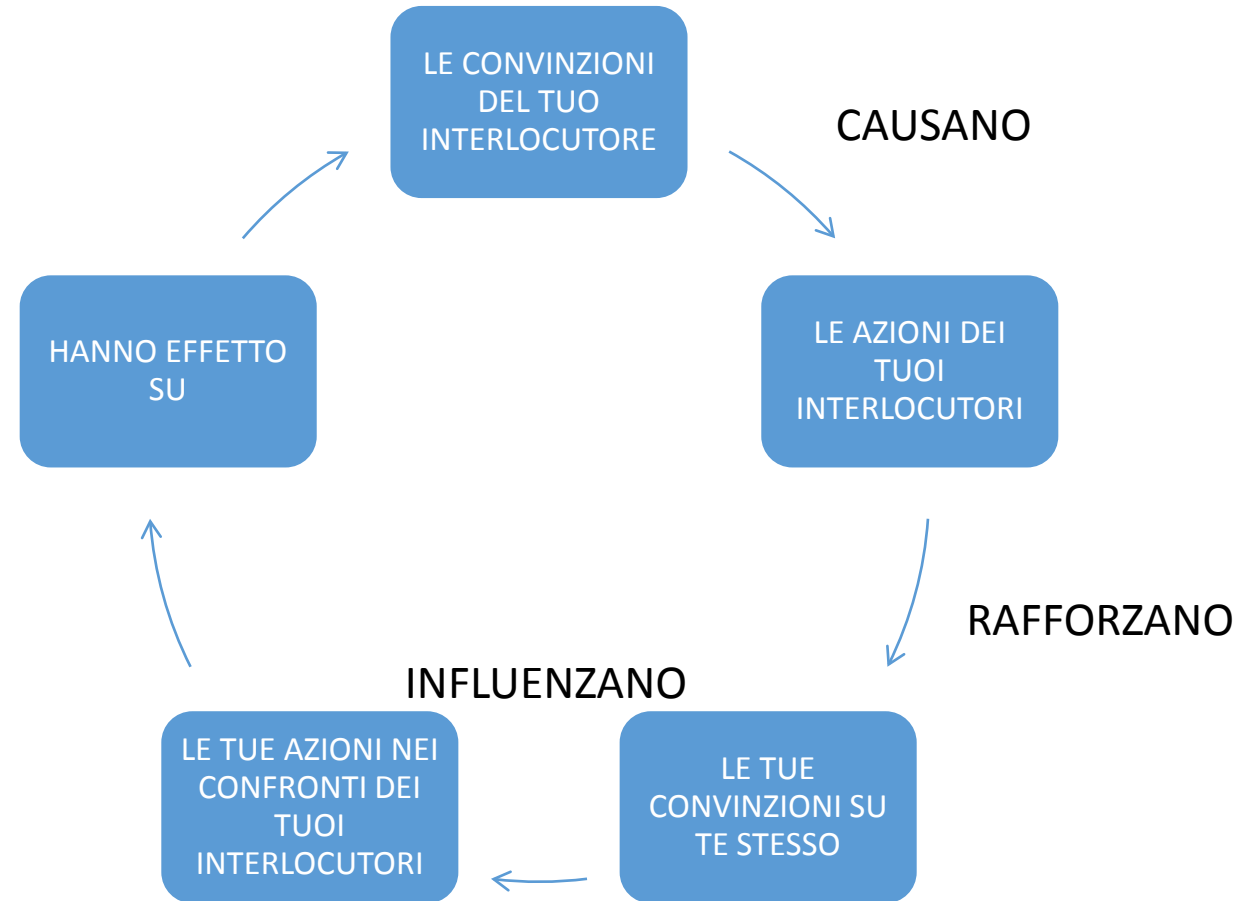
5 SUGGERIMENTI PER RENDERE LA LEZIONE PIU' MOTIVANTE

- 1) L'INSEGNANTE DEVE CREDERCI
- 2) CREARE UNO SCOPO COMUNE NELL'ABITO DEI GRUPPI
- 3) IL RAGAZZO DEVE SENTIRSI DI AVERE LIBERA SCELTA
- 4) IL RAGAZZO DEVE AVERE VOGLIA DI FAR BENE
- 5) SII RIGOROSO

EFFETTO PIGMALIONE O EFFETTO ROSENTHAL (profezia che si autorealizza)

- SE GLI INSEGNANTI CREDONO CHE IL BAMBINO E' MENO DOTATO, LO TRATTERANNO ANCHE INCONSCIAMENTE IN MODO DIVERSO DAGLI ALTRI.
- IL BAMBINO INTERIORIZZERA' IL GIUDIZIO E SI COMPORTERA' DI CONSEGUENZA.
- SI INSTAURA COSI' UN CIRCOLO VIZIOSO IN CUI IL BAMBINO DIVENTERA' COME L'INSEGNANTE LO HA ETICHETTATO, E PERTANTO OGNI SUO SFORZO POTREBBE ESSERE INUTILE E ANCHE FATICOSO.

EFFETTO PIGMALIONE



DEVI CREDERCI :

- NON POTER FARE A MENO DI QUELLO CHE SI STA FACENDO COME INSEGNANTE, GENERA ENTUSIASMO, TENACIA, PAZIENZA, VOLONTA', E ANCHE DETERMINAZIONE DI CIO' CHE SI INSEGNA SENZA NESSUN TIPO DI « PAURA» (Montessori- Lodi)
- DOMANDA : COSA POSSO FARE OGNI GIORNO CHE NON FACCIO PER POTERMI AVVICINARE A CIO' CHE MI PIACEREBBE FARE PER I BAMBINI E IN CUI CREDO?
- QUELLO CHE PORTIAMO SARA' IMPORTANTE PER I BAMBINI COSI'COME LO E'PER NOI?

ALLENAMENTO:

1. COSA MI ENTUSIASMA DEL MIO ESSERE INSEGNANTE?
2. COSA MI PIACE DELLA MIA MATERIA,
CON ATTENZIONE A CIO' CHE MI PIACE VERAMENTE DI PIU'
3. COSA VOGLIO TRASMETTERE AI BAMBINI,
PIU' DI OGNI ALTRA COSA

SCOPO COMUNE:

- I BAMBINI AMANO LE SFIDE, LA MISSIONE, GLI ESPERIMENTI
- CREA UNO SCOPO COMUNE RIUNENDO I RAGAZZI IN GRUPPO SU UNA SPECIFICA SITUAZIONE- ARGOMENTO

VEDRAI

- AUMENTA L'ENTUSIASMO, AUMENTA L'ATTENZIONE,
- IN QUESTO MODO ALLENERAI TANTE QUALITA' QUALI: IMPEGNO- ASCOLTO-PAZIENZA-CONDIVISIONE

ALLENAMENTO:

- IN CHE MODO POSSO TRASFORMARE UN ARGOMENTO SPECIFICO, O TUTTO IL MIO INSEGNAMENTO DELL' ANNO, IN UNA SFIDA- IN UN ESPERIMENTO EDUCANTE CHE POSSA AGGIUNGERE QUALCOSA ALLA SCUOLA E AL MONDO EDUCANTE.

LIBERA SCELTA

- TRASFORMARE L'APPRENDIMENTO
- DA POSIZIONE ESECUTIVA, PASSIVA E SENZA INDIPENDENZA

A

POSIZIONE ATTIVA, DOVE I RAGAZZI DIVENGONO I PROTAGONISTI

ESEMPIO (UN' APPRENDIMENTO IN CERCHIO (**circle time**) CREA UNA CONDIZIONE DI NUOVE POSSIBILITA' QUALE: ATTENZIONE-CONSAPEVOLEZZA-DISCERNIMENTO- CAPACITA'DI RISPONDERE AI LORO BISOGNI- VOLONTA'- PAZIENZA,

L'INSEGNANTE ENTRA NELLE POSSIBILITA'DI ACCORGERSI DI QUELLO CHE I RAGAZZI STANNO FACENDO, SVILUPPANDO ANCHE LA SUA CAPACITA' INTROSPETTIVA, INTERVENENDO CON UNA DOMANDA CHE DIA VALORE A QUELLO CHE IL BAMBINO STA FACENDO SENZA COLPEVOLIZZARE MA PONENDO ATTENZIONE SULLA SUA SCELTA .

ALLENAMENTO:

- COMINCIARE AD OSSERVARE CON OCCHI NUOVI , ATTIVARE UNA SUGGERZIONE GUIDA CHE NON MI FARA' PERDERE IL CONTROLLO MA AIUTERA' I BAMBINI A CONQUISTARLO.
- OFFRIRE AI BAMBINI DI SCEGLIERE, MI PROCURA ALTRA POSSIBILITA' DI FAR CRESCERE E SVILUPPARE MENTI CRITICHE

VOGLIA DI FARE BENE:

- PARTENDO DAL PRESUPPOSTO CHE OGNI BAMBINO HA VOGLIA DI FARE IL SUO COMPITO NEL MODO MIGLIORE PER SE STESSO
- NON FARE LE COSE COME SI VOGLIONO FARE CREA FRUSTRAZIONE
- SPESSO SIAMO PRODIGHI NELL' AVANZARE GIUDIZI, PIU' CHE INSEGNARE COME SI FA' PER FARE BENE
 - SUGGERIMENTO
- ATTIVARE LA CONSAPEVOLEZZA DEL RAGAZZO IN MODO DA DIRIGERE TUTTE LE SUE FORZE A FARE CIO' CHE LUI REPUTA MIGLIORE PER SE'
- OVVERO A FARE CIO' CHE E' UTILE IN QUEL MOMENTO

ALLENAMENTO:

- IMPARO A DOMANDARE PER CAPIRE E AIUTARE IL RAGAZZO A COMPRENDERE LA SUA POSIZIONE CHE POTREBBE ESSERE DIVERSA DAL SUO BISOGNO
- UNA DELLE DOMANDE PIU' DIRETTIVE POTREBBE ESSERE:
- VUOI FARE LE COSE MALE- COSI' COSI' –BENE O SUPER'?
- DOPO AVER INCENTIVATO IL RAGAZZO A SCEGLIERE, LO SI AIUTA AFFICHE' LO STESSO RAGGIUNGA L'OBIETTIVO PERSONALE

SII RIGOROSO:

INSEGNARE AI RAGAZZI AD AVERE DELLE REGOLE PER FARE E NON PER LIMITARE

INSEGNARE LORO LA CAMMINATA DEL PICCOLO ESPLORATORE E DEL SUPER EROE

CAMMINATA IN CIO' CHE NON SI CONOSCE, FATTA DI PICCOLE TAPPE E DI MOLTA RESISTENZA- VOLONTA' E PERSEVERANZA A RIALZARSI QUANDO SI CADE.

SPIEGARE CHE ALCUNE VOLTE SUCCEDE CHE ALCUNI BAMBINI CONTINUANO A CAMMINARE E ALTRI INVECE SI FERMANO, PERCHE' SOLI E NON COMPRESI.

ALLENAMENTO:

- PER ATTIVARE LE FORZE INVISIBILI:
- PENSO ,IMMAGINO E SCRIVO UN'AZIONE DA SVOLGERE DURANTE LE MIE LEZIONI IN MODO DA DARE VALORE A ME, AI BAMBINI E A CIO' CHE STO PROPONENDO
- STUDIO COME PROPORLO IN MODO CREATIVO- LIBERO- MOTIVANTE
- CREO IDEE UTILI CHE CI POTENZIANO LE EMOZIONI POSITIVE
- SAPENDO CHE LE EMOZIONI CONDIZIONANO IL RISULTATO
- **IDEA- AZIONE – RISULTATO = CAMBIARE IDEA MODIFICA IL RISULTATO**

PASSO 1

NOI E LE EMOZIONI

Le Emozioni sono quel patrimonio individuale che ci distingue l'uno dall'altro: Ognuno è artefice delle sue emozioni

Le Emozioni sono una Risposta interna personale ad un evento esterno

- 1) Non possiamo bloccare i nostri pensieri che affollano la mente,
- 2) Possiamo sostituirli con altri pensieri che riusciranno a far scaturire altre emozioni, diverse da quelle che conosciamo e che non ci fanno star bene.
- 3) Le emozioni NO condizionano inevitabilmente l'umore, dando un imprinting al nostro atteggiamento, così da portarci ogni volta a comportamenti disfunzionali.
- 4) Le azioni NO, risposta delle nostre emozioni disfunzionali, ci impediscono di sperimentare l'amore e il rispetto per noi stessi e per quello che veramente siamo.
- 5) Il cammino del cambiamento non sempre risulta facile, perché siamo più allenati a volerci "male", a trattarci male, a non rispettarci. Il desiderio di cambiamento crea in noi molta confusione, facendoci sentire inadeguati, mai all'altezza, il più delle volte sbagliati, trasformando le opportunità in problemi, e rubandoci l'occasione di costruire uno stile di vita che ci faccia sentire appagati, amati e soddisfatti.
- 6) Stare bene con se stessi significa saper vivere tutte le stagioni della nostra esistenza, imparando a rispettare la natura del nostro corpo,

con l'evoluzione delle sue forme, della nostra mente e della nostra anima che si fondono in un tutt'uno armonico.

7) La Nostra Vita Dipende Dai Nostri Pensieri che a Cascata Generano Le Nostre Emozioni, Aiutiamo Quindi La Mente A Creare Buoni Pensieri.

8) Impariamo a:

a) Modificare il significato che diamo agli eventi, sicuramente miglioreremo la qualità della nostra vita.

9) Impariamo a:

- a) Accettare noi stessi**
- b) Riconoscere i nostri bisogni –**
- c) Avere più autostima**

AMIGDALA.
Il cervello reagisce
alle urla in modo
diverso rispetto ad
altri rumori.



PERCHÉ LE URLA CI SPAVENTANO?

GANGLI DELLA BASE

TALAMO

SHUTTERSTOCK

IPOTALAMO

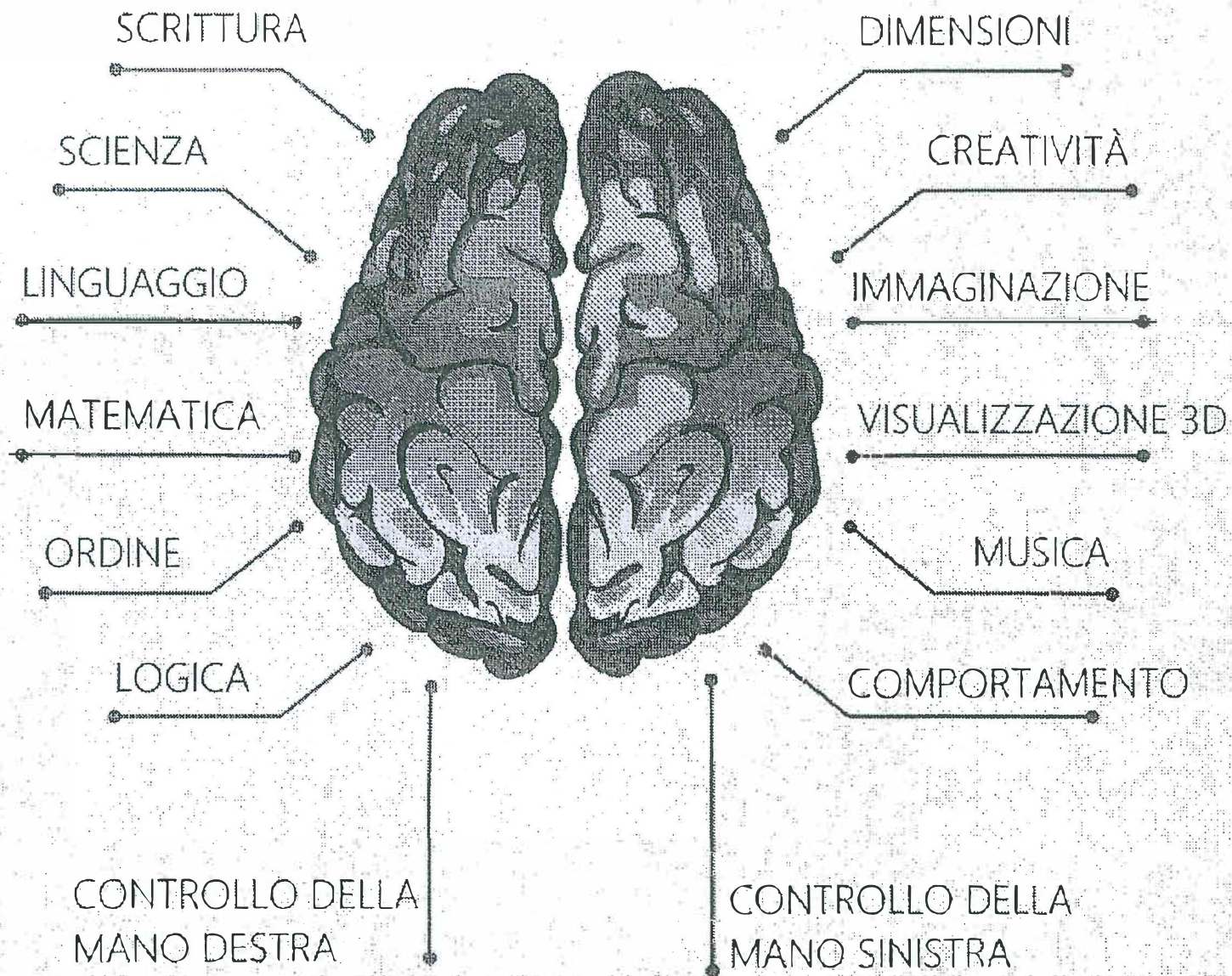
AMIGDALA

IPPOCAMPO



Sopra, il sistema limbico: l'**amigdala** partecipa all'elaborazione delle emozioni e, con l'**ippocampo**, consolida i ricordi emotivi. L'**ipotalamo** agisce come regolatore delle emozioni. Il **talamo** smista ad altre aree le emozioni trasmesse dal sistema limbico. I **gangli della base** controllano l'apprendimento delle abitudini.

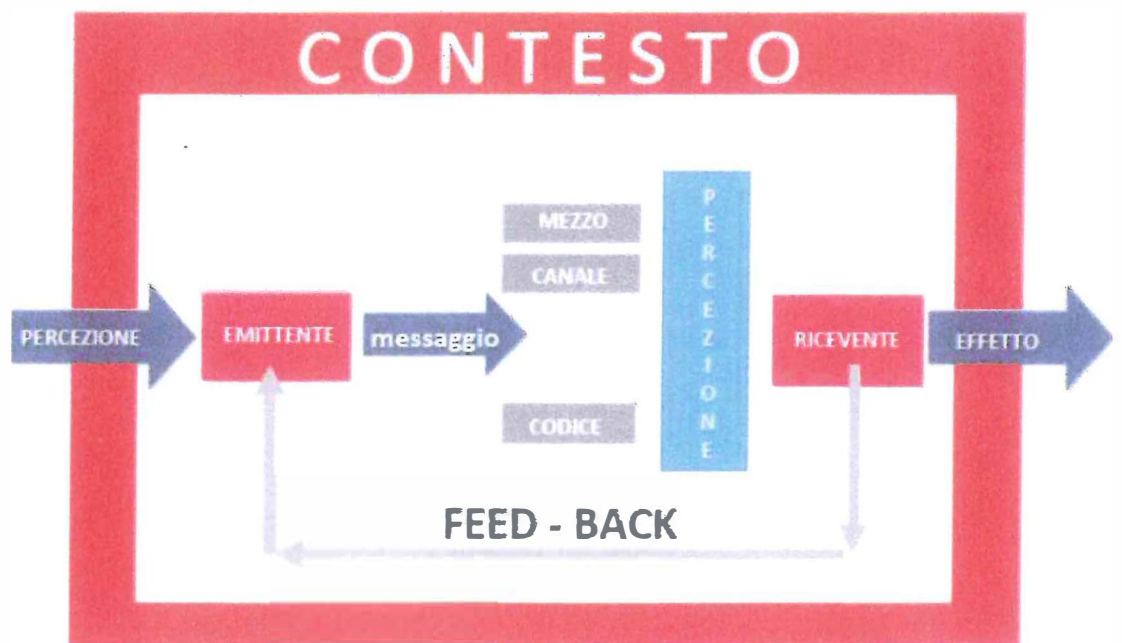
L'ORGANIZZAZIONE DEL CERVELLO



Fonte: National Institute of Health

Ogni messaggio presenta una parte di contenuto ed una di relazione

Contenuto



* Tratto dal Modello di Shannon e Weaver – modificato da ProperDelMare

Relazione

Aspetto emozionale

Relazione

Secondo Assioma

Ogni messaggio presenta una parte di contenuto ed una di relazione



- Il contenuto è verbale e rappresenta l'informazione
- La relazione è non verbale e rappresenta l'interpretazione della informazione



*Aspetto razionale
(dati, fatti,
informazioni)*



* Tratto dal Modello di Shannon e Weaver - modificato da ProperDelMare

Aspetto emozionale



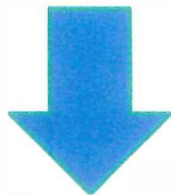
Secondo Assioma

Ogni messaggio presenta una parte di contenuto ed una di relazione

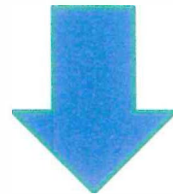
Contenuti

I due livelli della comunicazione

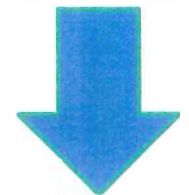
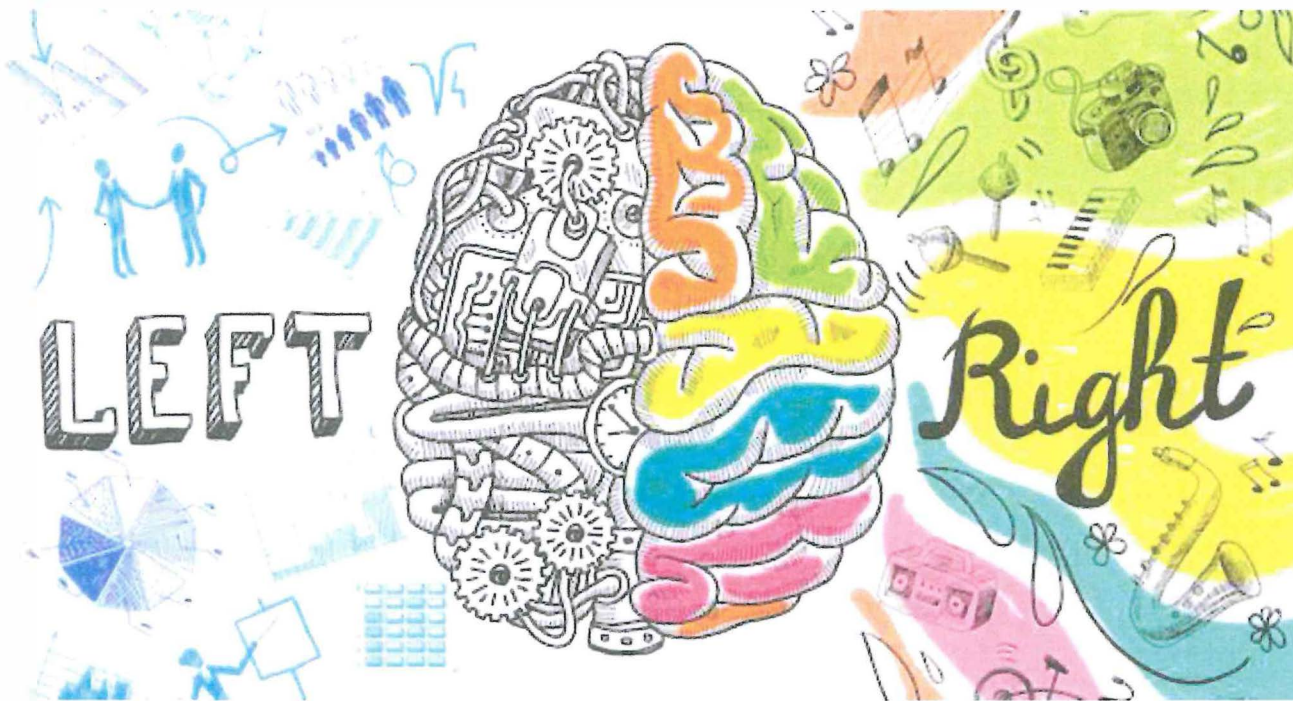
Relazione



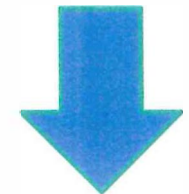
Parola



Emisfero
cerebrale
sinistro
(Logico)



Meta-linguaggi



Emisfero
cerebrale
destro
(Analogico)

PERCHE' E' DIFFICILE MODIFICARE LE CATTIVE ABITUDINI?

PERCHE' UNA VOLTA ATTIVATE, MODIFICANO IN PARTE IL CERVELLO ED E' PER QUESTO CHE SONO COSI' DIFFICILI DA CAMBIARE.

ALCUNI RICERCATORI DOPO AVER OSSERVATO IL COMPORTAMENTO DI DUE TOPI, UNO INDOTTO DALLA DIPENDENZA DI ZUCCHERO E UNO NO, NE HANNO ANALIZZATO LE ATTIVITA' CEREBRALI.

GLI STUDIOSI SI SONO SOFFERMATI SU DUE CIRCUITI CEREBRALI CHE TRASMETTONO DUE MESSAGGI OPPOSTI: IL PRIMO UN SEGNALE DI TIPO "GO" CHE PROMUOVE IL COMPORTAMENTO DIPENDENTE, IL SECONDO UN SEGNALE "STOP" CHE INVECE LO SOPPRIME.

NEI TOPI CHE AVEVANO SVILUPPATO LA DIPENDENZA IL CIRCUITO DEPUTATO AL "GO" E' RISULTATO IPERATTIVO.

INOLTRE LE ALTERAZIONI RIGUARDAVANO L'INTERA REGIONE DEI GANGLI CHE SONO ALLA BASE DEI DUE EMISFERI E QUESTO POTREBBE SPIEGARE PERCHE' LA

DIPENDENZA DA UNA CERTA SOSTANZA O
COMPORTAMENTO POSSA PREDISPORRE A
SVILUPPARE ALTRI TIPI DI ABITUDINI NOCIVE.

COSA SUCCEDE AL CERVELLO QUANDO RINUNCIAMO A QUALCOSA.

UN NUOVO STUDIO CI FORNISCE ALCUNE INFORMAZIONI RIGUARDANTI I PROCESSI CHE SI ATTIVANO NEL CERVELLO QUANDO CI ARRENDIAMO O RINUNCIAMO A QUALCOSA.

ALL'INTERNO DEL CERVELLO PARTICOLARI NEURONI EMETTONO **LA NOCICEPTINA**, UNAPARTICOLARE MOLECOLA COMPLESSA CHE SOPPRIME **LA DOPAMINA**.

QUEST'ULTIMA E' UNA SOSTANZA CHE E' INVECE ASSOCIATA ALLA MOTIVAZIONE.

INTELLIGENZA

QI= intelligenza logica e razionale

QE= intelligenza emozionale che ci aiuta a riconoscere e a guidare:

- i nostri stati d'animo e quelli degli altri,
- le nostre emozioni in modo da saperle regolare ed usare per creare empatia con altre persone e operare con creatività

Componente quindi fondamentale per creare e mantenere rapporti sociali, comprendere se stessi e gli altri, ed avere un impatto positivo sulla vita di relazione

Sono definite skills che aiutano le persone in tutta la loro vita.

6 I PILASTRI CHE REGGONO L'INTELLIGENZA EMOTIVA

- CONSAPEVOLEZZA DI SE'
- AUTOCONTROLLO DELLE REAZIONI
- EMPATIA FONTE DI CONTATTO E NON GIUDIZIO
- POSITIVITA' PER RIMANERE CONCENTRATI E MOTIVATI
- ASCOLTO
- COMUNICAZIONE ASSERTIVA – COMUNICAZIONE NON VOLENTA

ANALFABETISMO EMOTIVO

- **ALESSITIMIA** DAL GRECO « mancanza di parole per esprimere emozioni» **lexis** (parola)- e **thymos** (emozione) con una **a** privativa davanti, **CONDIZIONE PER LA QUALE UN SOGGETTO E' INCAPACE DI RICONOSCERE E GESTIRE LE EMOZIONI**»
- SI FERMA AL PIANO DELLE SENSAZIONI FISICHE, E NON E' CAPACE DI LEGGERE IL PROPRIO VISSUTO EMOTIVO E ANCOR MENO QUELLO DEGLI ALTRI. NON E' UN DISAGIO MENTALE MA UN TRATTO DELLA PERSONALITA'.
- HA DIFFICOLTA' AD ATTIVARE UN PROCESSO METACOGNITIVO DI COMPrensione DELLE PROPRIE EMOZIONI, E DI CONSEGUENZA CAPIRE GLI ALTRI ED ESSERE EMPATICI
- GLI ANALFABETI EMOTIVI SONO QUELLI CHE SOMATIZZANO LE EMOZIONI E SONO PIU' SOGGETTI DI ALTRI AD ALCUNI DISTURBI FISICI: disordini alimentari, dipendenze da sostanze stupefacenti, ipertensione, depressione, dispepsia (dolore persistente all'epigastrio),

DA PICCOLI SIAMO TUTTI ANALFABETI EMOTIVI

- NEL CRESCERE LA FIGURA GENITORIALE PRIMA , E QUELLA DELL'INSEGNANTE DOPO, DIVERANNO FONDAMENTALI NEL PROCESSO DI EDUCAZIONE EMOTIVA.
- L'ANALFABETISMO EMOTIVO SI VERIFICA IL PIU' DELLE VOLTE ALL'INTERNO DI NUCLEI FAMILIARI, DA SEMPRE ABITUATI A REPRIMERE I SENTIMENTI, CONSIDERANDOLI COME NEGATIVI.
- UN BAMBINO ANALFABETA EMOTIVO E' QUASI SEMPRE FIGLIO DI UN GENITORE ANALFABETA EMOTIVO
- GENERALMENTE VENGONO CONSIDERATE PERSONE EGOISTE, PRIVE DI UMANITA' ED EMPATIA, INCAPACI DI CONDIVIDERE GIOIE E DOLORI

- FATICANO A STABILIRE LEGAMI EMOTIVI MA POSSONO CREARE UNA FORTE DIPENDENZA NEI CONFRONTI DI UN ALTRO INDIVIDUO A CAUSA DEL LORO OSSESSIVO BISOGNO DI ATTENZIONE, O AL CONTRARIO ISOLARSI TOTALMENTE.
- UNA PERSONA EMOTIVAMENTE EDUCATA FA USO A SUO FAVORE DELLE PROPRIE EMOZIONI. DIVERSAMENTE UN ALESSITIMICO, CHE NE VEDE SOLO L'ASPETTO NEGATIVO. QUESTO LI RENDE PARTICOLARMENTE INSICURI VERSO LE AVVERSITA' PORTANDOLI AD AVERE REAZIONI OSTILI ECCESSIVE.
- I SOGGETTI ANALFANBETA EMOTIVI SONO,OLTRETUTTO, MOLTO SPESSO, IRRAGIONEVOLMENTE RAZZISTI, CON ATTEGGIAMENTI SESSISTI, REPRESSI E NARCISISTI.

LA LESSITIMIA E LE NUOVE TECNOLOGIE

- LE NUOVE TECNOLOGIE PURTROPPO NON AIUTANO AD UNA BUONA EDUCAZIONE EMOTIVA. LA PRESENZA DEL MONDO DIGITALE HA PORTATO A CREARE DELLE BARRIERE TRA INDIVIDUI CHE NON SONO PIU' ABITUATI AD INTERAGIRE TRAMITE DIALOGHI INTERPERSONALI, MA A CREARE, SEMPRE PIU' UNA SORTA DI SECONDA VITA ONLINE, DOVE PER BUONA PARTE E' QUASI TUTTO FINTO, RELAZIONI COMPRESSE.
- PER FAVORIRE UNA DIAGNOSI ADEGUATA DI ALESSITIMIA, AL MOMENTO SI USA LA TAS-20. SONO 20 DOMANDE CHE MIRANO AD IDENTIFICARE LE CARATTERISTICHE BASE DELLA CONDIZIONE, OVVERO LA DIFFICOLTA' A RICONOSCERE LE SENSAZIONI (PROPRIE ED ALTRUI) E A DESCRIVERLE
- UN PERCORSO COGNITIVO COMPORTAMENTALE POTREBBE AIUTARE A RICONOSCERE MEGLIO I PROPRI STATI EMOTIVI

ESERCIZI PER ALESSITIMICI

- SI SUGGERISCE AI PAZIENTI DI TENERE UN DIARIO IN CUI ANNOTARE AVVENIMENTI, E SENSAZIONI FISICHE PROVATE , TENTANDO POI DI ABBINARLE ALLE EMOZIONI.
- OPPURE SI CHIEDE DI DESCRIVERE COSA HANNO PROVATO IN UNA SITUAZIONE: DISAGIO, RABBIA ECC, E SI CHIEDE DI GRADUARE QUESTE EMOZIONI SECONDO UNA SCALA, AIUTANDOLI POI AD IMMAGINARE L'EMOZIONE VISSUTA CON MODALITA' DIVERSE GUIDATE. TUTTO QUESTO DOVREBBE SVILUPPARE UNA MAGGIORE CAPACITA' DI RICONOSCERE E GRADUARE I PROPRI STATI D'ANIMO E IL PROPRIO MALESSERE SOMATIZZATO, SVILUPPANDO SEMPRE PIU' EMPATIA PER VIVERE MEGLIO CON SE STESSI E GLI ALTRI ELABORANDO STRATEGIE COMPORTAMENTALI FUNZIONALI.

EMOZIONI

- LE EMOZIONI SONO DEI PROCESSI (INFLUENZATI DAL NOSTRO PASSATO EVOLUTIVO E PERSONALE) ATTIVATI DA STIMOLI ESTERNI E PROCESSATI INTERNAMENTE DALLA PERSONA.
- I COMPORTAMENTI CAUSATI DALLE EMOZIONI SONO FUNZIONALI ALLA NOSTRA NATURA DI « **animali sociali**» E SONO RIMASTI IMMUTATI NEL CORSO DELL'EVOLUZIONE COME VEICOLI PER COMUNICARE AGLI ALTRI MESSAGGI SPECIFICI, IN TEMPI RAPIDI. (studi condotti da DARVIN- PAUL EKMAN)
- ESSE COMUNICANO IL NOSTRO ATTEGGIAMENTO, QUELLO CHE PROVIAMO IN UN DATO MOMENTO, FUNGONO DA «TERMOMETRO» DELLA QUALITA'DEI RAPORTI INTERPERSONALI E SONO SEGNALI CHE CI PERMETTONO DI PRESERVARE L'INCOLUMITA' FISICA E PSICOLOGICA NOSTRA E DEGLI ALTRI, LE EMOZIONI SONO CONSIDERATE TUTTE FONDAMENTALI PERCHE' PORTANO MESSAGGI DI RELAZIONE.

LE EMOZIONI SONO CLASSIFICATE IN : PRIMARIE E SECONDARIE O «COMPLESSE»

- **LE PRIMARIE** SONO INNATE, SONO UNIVERSALI, SI MANIFESTANO NEL VISO, NELLE REAZIONI POSTURALI, NEI PARAMETRI DELLA VOCE- SEMPRE ALLO STESSO MODO A PRESCINDERE DALLA CULTURA DI APPARTENENZA (DARVIN) (PAUL EKMAN)
- LE EMOZIONI PRIMARIE SONO SEI: FELICITA', TRISTEZZA, PAURA RABBIA, DISGUSTO, SORPRESA.
- OGNUNA DI ESSE RACCHIUDE DIVERSE SFUMATURE E TIPOLOGIE LEGATE AD UNA STESSA MACRO- CATEGORIA EMOZIONALE.

LE SECONDARIE

- VARIANO DA CULTURA A CULTURA E SONO MAGGIORMENTE INFLUENZATE DA ASPETTI COGNITIVI, VALORIALI, CULTURALI PROPRI DELLA PERSONA.
- QUESTE EMOZIONI VARIANO A SECONDA DEL PARTICOLARE PERIODO DI SVILUPPO DELLA PERSONA E SONO INFLUENZATE DALLA MEMORIA, DAL PENSIERO – DALLE ELABORAZIONI INTERNE MENTALI E DALLE CONTINGENZE AMBIENTALI.
- TRA LE EMOZIONI SECONDARIE TROVIAMO LA VERGOGNA, IL SENSO DI COLPA, LA GELOSIA E LA NOSTALGIA.

Le emozioni servono alla nostra sopravvivenza

- CI PERMETTONO DI ADATTARCI ALL'AMBIENTE E DI INTERAGIRE CON GLI ALTRI. SONO PRESENTI IN TUTTO CIO' CHE FACCIAMO, COLORANO LE NOSTRE VITE IN MANIERA SENSIBILE E CI MOTIVANO AD AGIRE O REAGIRE ALL'AMBIENTE. NOI NEL NOSTRO VIVERE SIAMO SEMPRE ALLA RICERCA DI EMOZIONI, PERCHE' SONO IL MEZZO CHE CI PERMETTE DI SENTIRCI VIVI E PRESENTI, NEL QUI ED ORA
- LE EMOZIONI POSSONO ESSERE PIACEVOLI O SPIACEVOLI COME LA RABBIA, LA PAURA, LA VERGOGNA, IL SENSO DI COLPA, E POSSONO ANCHE COMPROMETTERE IL NOSTRO RAPPORTO CON IL MONDO, SE NON INTERVENIAMO IN TEMPO PER MODULARLE, IN QUANTO ESSE SI MANIFESTANO SENZA CHE NOI POSSIAMO FARE NULLA PER IMPEDIRLO

POSSIBILITA' DI MODULARE L'INTENSITA' DELLE EMOZIONI

- QUESTO E' POSSIBILE ATTRAVERSO L' ACQUISIZIONE DI MODALITA' E CONOSCENZE DI COMPORTAMENTI PROATTIVI E NON REATTIVI CHE POSSONO FAR DIMINUIRE E REGOLARE L'INTENSITA' DELLE NOSTRE EMOZIONI.
- POSSIAMO USARE LA CONOSCENZA DELLE EMOZIONI PER MIGLIORARE ANCHE LE NOSTRE RELAZIONI INTERPERSONALI IN QUANTO GESTENDO LE EMOZIONI DEL NOSTRO INTERLOCUTORE POTREMMO RIUSCIRE A COMPRENDERE I SUOI BISOGNI NASCOSTI.
- LE EMOZIONI SI POSSONO CLASIFICARE IN COSTRUTTIVE O DISTRUTTIVE MA IN UN CERTO SENSO CONSIDERATE TUTTE POSITIVE IN QUANTO CI DANNO LA POSSIBILITA' DI EVOLVERCI E SOPRAVVIVERE SEMPRE CHE SIANO USATE CON INTENSITA' GIUSTA E MAI CONTRO LA PERSONA.

LE EMOZIONI SE PROVATE SONO VALUTATE E
PREVISTE IN ANTICIPO PER ESSERE:

RICONOSCIUTE

ACCOLTE

GESTITE

Elenco emozioni

- AFFETTO
- ALLEGRIA
- AMICIZIA
- ANGOSCIA
- ANSIA
- ANTIPATIA
- DELUSIONE
- DEPRESSIONE
- DISGUSTO
- DOLORE
- EUFORIA
- FELICITA'
- EUFORIA
- FELICITA'
- GELOSIA
- GIOIA
- INDIFFERENZA
- INTERESSE
- INVIDIA
- MALINCONIA
- NOIA
- ODIO
- ORGOGLIO
- PASSIONE
- PAURA
- PIACERE
- RABBIA
- RANCORE
- SENSUALITA'
- SOLITUDINE
- SIMPATIA
- SORPRESA
- TENEREZZA
- TRISTEZZA

LE EMOZIONI POSSONO ESSERE CLASSIFICATE:

NEGATIVE- BLOCCANTI

POSITIVE- CHE TENDONO ALLA
SICUREZZA

EMOZIONI BLOCCANTI

- COLLERA- CHE CREA PERDITA DI RAZIONALITA'
- TRISTEZZA-CHE PROVOCA MANCANZA DI ENERGIA
- FASTIDIO/DISGUSTO- CHE PROVOCA LA FUGA,
L' ALLONTANAMENTO
- VERGOGNA- CHE CREA FALSA DISPONIBILITA'

EMOZIONI POSITIVE

- SORPRESA POSITIVA- CONDUCE A SICUREZZE INDIVIDUALI
- GIOIA- CREA EMPATIA E RELAZIONE

Le emozioni giocano un ruolo molto importante nelle relazioni tra le persone, e pertanto e' utile poterle individuare per controllare le negative, e dare così accesso ad una relazione basata su assertivita', empatia, ascolto e condivisione.

COME CONTROLLARE LE EMOZIONI NEGATIVE

1

- **AGIRE E NON REAGIRE**
- (ATTACCARE IL PROBLEMA E NON LE PERSONE)

2

- **ATTENERSI ALLA REALTA'**
- (SUL PRINCIPIO QUI ED ORA)

3

- **AVERE DEGLI OBIETTIVI**(SUPERARE IL CONFLITTO)
- **CONFRONTARSI** (PER ARRIVARE A INTERESSI COMUNI)

BISOGNI DEI RAGAZZI

I RAGAZZI HANNO BISOGNO DI PUNTI DI RIFERIMENTO

- LA SCUOLA DA' INFORMAZIONI E NON PUNTI DI RIFERIMENTO
- LA SOCIETA' HA PUNTI DI RIFERIMENTO FASULLI

I RAGAZZI HANNO BISOGNO DI SOLUZIONI

- I GIOVANI ANZICCHE' VIVERE ASPETTANO CHE PASSI LA GIORNATA
- MOLTI SANNO COSA NON VOGLIONO MA NON SANNO COSA VOGLIONO
- NON SANNO DOVE VOGLIONO ARRIVARE

TRE SEGRETI PER AVERE OBIETTIVI-MOTIVAZIONI-RISULTATI

1) STRATEGIA

a (quale risultato si vuole ottenere) **OBIETTIVO**

b (cosa fare e quando farlo) **AZIONE**

c (perché farlo) **MOTIVAZIONE**

d (perché non farlo) **MOTIVAZIONE**

2) STATO D'ANIMO EMOTIVO- STATO FISICO

Gestire il proprio stato d'animo, significa entrare a piacimento in uno stato emotivo ideale e trovare serenità, forza, coraggio, sicurezza dentro di sé, con il corpo che ti segue

3) HACHERARE LA PROPRIA MENTE

Ovvero smettere di auto-sabotarsi e cambiare i propri programmi mentali disfunzionali
Come un computer aggiornare i programmi mentali non funzionali e che ci fanno male.

INSEGNANTE E GENITORE EMOTIVAMENTE INTELLIGENTI

PER ESSERE DEGLI ADULTI DI RIFERIMENTO EMOTIVAMENTE INTELLIGENTI, TRE SONO LE CARATTERISTICHE DA POTER AVERE.

IL SORRISO-SAGGEZZA: ACCOGLIERE IL RAGAZZO CHE MANIFESTA LE SUE CADUTE, CONSIDERANDO QUESTE IMPORTANTI PER INIZIARE A LAVORARE SULLE EMOZIONI

IL TEMPO: DARE TEMPO PER ELABORARE L'EMOZIONE VISSUTA E CAPIRE CHE LO STESSO E' IMPORTANTE PER UNA SUA MODIFICA.

IL RISPETTO: NON GIUDICARE MAI, MA RISPETTARE LO STATO EMOZIONALE DEL BAMBINO SU CUI SI ANDRA' AD INTERVENIRE.

TRUCCO DI SOCRATE (USARE LE DOMANDE PER TROVARE SOLUZIONI), SUPERARE IL MOMENTO CRITICO EMOZIONALE DEL RAGAZZO CON L' AIUTO RAZIONALE E POSITIVO DELL' ADULTO

IMPORTANZA DI CREARE MENTI CRITICHE E CUORI INTELLIGENTI

- ABITUARE IL RAGAZZO AD AVERE UNA MENTE CRITICA UN PO' COME QUELLA DEI FILOSOFI.
- BISOGNA EDUCARE I RAGAZZI A FARE DOMANDE, LE DOMANDE SONO IL SEGRETO DEL SAPERE
- CREARE STORIE CHE POSSONO FUNGERE DA METAFORE DI VITA, E POSSANO AIUTARE CONNESSIONE TRA LE COSE.
- LE MENTI CRITICHE PERO' NON BASTANO SE NON SONO AFFIANCATE DA CUORI INTELLIGENTI.
- PENSARE BENE NON E' GARANZIA DI PENSARE PER IL BENE
- IL CUORE CHE NON SA DIRE COSA PROVA, FA DIVENTARE IL CORPO UN'ARMA

IL SEGRETO DELLE PAROLE

- LE PAROLE SONO UNO STRUMENTO MOLTO POTENTE, POSSONO ESSERE ARMI O FIORI. LA DISTRUZIONE DELLA PAROLA E' LA DISTRUZIONE DELLA RELAZIONE.
- LE PAROLE DEI SENTIMENTI SONO CONSIDERATE L'ANTIDOTO ALLA VIOLENZA
- LE EMOZIONI SI IMPARANO CULTURALMENTE, SI ESPRIMONO ANCHE CON STORIE CHE CON METAFORE TENGANO INSIEME I FILI DELLE EMOZIONI
- SE IL BAMBINO NON HA PAROLE PER DESCRIVERE LE SUE EMOZIONI DOLOROSE USERA' IL SUO CORPO COME ESPRESSIONE DEL BISOGNO SOTTESO E INESPRESSO (FERITA)
- OGNI EMOZIONE DEVE ESSERE CONSIDERATA COME UN POSTINO CHE CI PORTA MESSAGGI PREZIOSI, CHE CI AIUTA A RIFLETTERE E A LEGGERE IL MONDO CHE CI CIRCONDA

EDUCAZIONE ELA

- EMPATIA
- LIMITE ALLA VIOLENZA
- ALTERNATIVITA'

Le card dei sentimenti

1. Universo del sorriso

Mi sento...

felice	grato
divertito	fiero
sollevato	coraggioso
commosso	ottimista
euforico	determinato
sereno	sicuro
a mio agio	innamorato
appagato	stupito
realizzato	curioso
all'altezza	affascinato

2. Universo della lacrima

Mi sento...

triste	colpevole
deluso	pentito
dispiaciuto	tradito
ferito	solo
depresso	escluso
inadeguato	rifiutato
inutile	diverso
impotente	stanco
pessimista	demoralizzato
responsabile	annoiato

3. Universo del tremore

Mi sento...

preoccupato	pieno di vergogna
in ansia	pensieroso
spaventato	perplesso
teso	insicuro
disorientato	stressato
sospettoso	combattuto
minacciato	confuso
terrorizzato	tormentato
nel panico	fragile
imbarazzato	incerto

4. Universo del fuoco

Mi sento...

arrabbiato	umiliato
furioso	invidioso
pieno d'odio	geloso
contrariato	rancoroso
di cattivo umore	disgustato
infastidito	nauseato
nervoso	grintoso
risentito	indignato
offeso	combattivo
provocato	distruttivo

CARD DEI SENTIMENTI

Mi sento...

felice



UNIVERSO
DEL SORRISO



CARD DEI SENTIMENTI

Mi sento...

divertito



UNIVERSO
DEL SORRISO



CARD DEI SENTIMENTI

Mi sento...

sollevato



UNIVERSO
DEL SORRISO



CARD DEI SENTIMENTI

Mi sento...

commosso



UNIVERSO
DEL SORRISO



ATTIVITA' PER I BAMBINI SULLE EMOZIONI

L'EDUCAZIONE EMOTIVA NEI GIOVANI è un impegno che i genitori e gli insegnanti dovrebbero considerare come obiettivo da non trascurare, per una crescita sana ed equilibrata emotivamente.

QUESTO ARGOMENTO PUO' ESSERE AFFRONTATO PRENDENDO SPUNTI DA :
Libri, giochi, film e cartoni animati.

1) **CARTE DELLE EMOZIONI** : flaschcards raffiguranti le emozioni che si imprimono sul volto, disegnate dai ragazzi stessi, prese da figure ritagliate da un giornale, per far familiarizzare i ragazzi con le espressioni non verbali delle emozioni e dei sentimenti.

DUE SFIDE

CONOSCERE SE STESSI E COMPRENDERE GLI ALTRI

- SONO QUESTE DUE ABILITA' CHE VIVONO UNA NELL'ALTRA CON UN MOVIMENTO CIRCOLARE.
- CONOSCERE SE STESSI PRESUPPONE STRUMENTI SORPRENDENTI PER CONOSCERE ANCHE L'ALTRO E VICEVERSA
- CONOSCIAMO MEGLIO NOI STESSI SE CONOSCIAMO LE ALTRE PERSONE E NAVIGHIAMO NELLE LORO MENTI.

COSI' SCRIVEVA THOMAS HOBBS NEL LEVIATANO « *non si diventa saggi leggendo libri ma leggendo gli uomini*»

- LA LETTURA DELLE EMOZIONI E DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA SOTTO L'ASPETTO NEUROLOGICO, DA 30 ANNI STA MODIFICANDO LA VISIONE CHE ABBIAMO DELLA NOSTRA VITA E DEL NOSTRO AMBIENTE CIRCOSTANTE.
- PER SOPRAVVIVERE NELLE SOCIETA' IPERMODERNE, I CITTADINI NECESSITANO DI UN GRANDE CAMBIAMENTO PERSONALE E SOCIALE IN MOLTI E DIVERSI ASPETTI DELLA VITA.
- SI HA BISOGNO DI UNA RIVOLUZIONE CHE CI DOTI DI ABILITA' EMOTIVE E SOCIALI NECESSARIE PER NAVIGARE CON INTELLIGENZA EMOTIVA TRA LE ONDE GENERATE DAI GRANDI E PROFONDI CAMBIAMENTI CHE SI STANNO PRODUCENDO
- ABILITA' E COMPETENZE CHE PERMETTONO ALLE PERSONE DI CONOSCERE MEGLIO SE STESSI E GLI ALTRI PER AFFRONTARE L'INCERTEZZA, L'INSICUREZZA E IL SENSO DI MANCANZA DI PROTEZIONE, DENTRO IL NOSTRO MONDO IN CUI CI TROVIAMO IMMERSI

- UNA RIVOLUZIONE EMOTIVA CHE AFFERMA QUANTO LE EMOZIONI SIANO IMPORTANTI PER PRENDERE DECISIONI NEL CORSO DELLA NOSTRA VITA, E PER IL SUCCESSO PERSONALE E PROFESSIONALE, PER LA NOSTRA SALUTE, IL BENESSERE E LA FELICITA', COSI' COME IL PROGRESSO DELLA SOCIETA'.
- L'INTELLIGENZA SECONDO HOWARD GARDNER (teorico intelligenze multiple) E' UN POTENZIALE BIOPSIKOLOGICO ATTO A PROCESSARE IN MODI DIVERSI FORME CONCRETE DI INFORMAZIONI CON CUI RISOLVERE SITUAZIONI.
- PER GARDNER ESISTONO PIU' TIPI DI INTELLIGENZE E OGNI PERSONA NE POSSIEDE ALMENO 8 DIFFERENTI:
 - 1) INTELLIGENZA LINGUISTICA, 2) LOGICO MATEMATICA, 3) CORPOREO CINESTETICA, 4) MUSICALE, 5) SPAZIALE, 6) NATURALISTICA, 7) INTERPERSONALE, 8) INTRAPERSONALE

- L'INTELLIGENZA INTRAPERSONALE E INTERPERSONALE SAREBBERO PIU' DIRETTAMENTE COLLEGATE CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA, PER FORMARE QUELLE CHE GARDNER DEFINISCE
- « INTELLIGENZE PERSONALI »
- QUELLE PERSONALI SAREBBERO INCENTRATE SULLA CONOSCENZA DELL'ESSERE UMANO
- PER GARDNER L'INTELLIGENZA ITRAPERSONALE E' DIRETTA VERSO L'INTERIORITA' E CHI NE E' DOTATO « CONOSCE ABBASTANZA BENE SE STESSO, RIESCE AD IDENTIFICARE I SUOI SENTIMENTI, GLI OBIETTIVI, LE PAURE E I DIFETTI E PRENDERE DECISIONI IMPORTANTI CON BUONSENNO.
- L'INTELLIGENZA INTERPERSONALE INVECE SERVE PER DISTINGUERE LE PERSONE, CAPIRNE LE MOTIVAZIONI, COLLABORARE CON GLI ALTRI IN MANIERA EFFICACE ANCHE ARRIVANDO (QUESTA LA PARTE MENO PIACEVOLE) A CONDIZIONARLI

- PER GLI STUDI COORDINATI DI NEUROSCENZE E PSICOLOGIA SI E' ARRIVATI A CAPIRE NEGLI ANNI 80 CHE LA PARTE EMOTIVA E QUELLA RAZIONALE DEL CERVELLO AGISCONO IN MANIERA CONGIUNTA.
- ALTRO STUDIO HA FOCALIZZATO LA COMPrensIONE DI COME LE EMOZIONI INTERAGISCONO CON I NOSTRI PROCESI DI PENSIERO E CON LA PRESA DI DECISIONI.
- ALTRI STUDI HANNO PROVATO A RISPONDERE A DOMANDE DEL TIPO:
 - IN QUALE MANIERA GLI STATI EMOTIVI INFLUISCONO SULLE DECISIONI?
 - QUALE STATO EMOTIVO RENDE PIU' CREATIVI?
 - Quale PIU' LOGICI?
 - NEL 1990 DUE NEUROSCENZIATI SALOVEY E MAYER RACCOLSERO QUESTE IDEE IN UN INSIEME CHIAMATO « **INTELLIGENZA EMOTIVA** »

2) L'ALBERO DELLE EMOZIONI

- Per fare alfabetizzazione emotiva con i ragazzi, ovvero fornire ai ragazzi gli strumenti base per parlare delle proprie emozioni.

Si esplorano la varietà delle emozioni, si imparano i nomi e le caratteristiche. Ci si confronta per capire cosa ci provocano dentro queste emozioni, come reagiamo e se ci sono strategie da condividere per gestire le emozioni che ci mettono più a disagio.

L' albero delle emozioni è un disegno stilizzato di un albero spoglio dove andiamo a mettere le varie foglie delle emozioni, tutte di colore diverso come diverse sono le emozioni con le loro intensità, dal più chiaro al più scuro. **L'ALBERO DEVE ESSERE UNA MAPPA DELLE EMOZIONI PROVATE**

INTENSITA' DELLE EMOZIONI

- COLLERA- RABBIA- IRRITAZIONE
- ESTASI- GIOIA-SERENITA'
- ODIO- DISGUSTO- NOIA
- TERRORE- PAURA- APPRENSIONE
- AMMIRAZIONE-FIDUCIA-APPROVAZIONE
- MERAVIGLIA –STUPORE- ESALTAZIONE
- VIGILANZA- ASPETTATIVA- INTERESSE
- ANGOSCIA- TRISTEZZA- MALINCONIA

IL SEMAFORO

- Per acquisire una strategia e regolare le emozioni negative.
Fare un disegno del semaforo colorato
- ROSSO. STOP FERMATI
- GIALLO RESPIRA PROFONDAMENTE
- VERDE PARLA DEL PROBLEMA E DI COME TI SENTI

Quando ti senti agitato o irritato tanto da non riuscire a controllarti,
Guarda il semaforo e esegui il passaggio dei tre colori con le dovute
indicazioni

GIOCHI E ATTIVITA' SULLE EMOZIONI

- Basati sui principi dell'educazione razionale- emotiva
- Fa acquisire in modo divertente e coinvolgente una maggiore competenza nella gestione delle proprie emozioni
- età 3-16
- **FLASHCARDS Montessori Emozioni e Azioni**
- Questo gioco accompagna il ragazzo nella scoperta del proprio corpo e nel comprendere e riconoscere emozioni e azioni, sviluppando autonomia e fantasia, e ad avere coscienza del sé e del proprio corpo.

II LIBRI SULLE EMOZIONI

- I COLORI DELLE EMOZIONI
- MAPPE DELLE MIE EMOZIONI
- DENTRO ME COSA C'E'
- L'ALBERO DENTRO DI ME
- LIBRI PER BAMBINI CONTRO L'ANSIA E PREOCCUPAZIONE
- TRISTEZZA NON MI FAI PAURA

FILM SULLE EMOZIONI

- **INSIDE OUT:** Cartone animato sulle 5 emozioni primarie che ci aiuta a identificare meglio i comportamenti dovuti a quelle emozioni
- **EMOJI:** Utilizza le grafiche delle faccine emoji che usiamo sul cellulare
 - Con una carrellata di emozioni diverse che possiamo provare a identificare meglio grazie al disegno
- **WONDER:** tema di bullismo e diversità che aiuterà a sviluppare empatia verso gli altri

DUE SFIDE

CONOSCERE SE STESSI E COMPRENDERE GLI ALTRI

- SONO QUESTE DUE ABILITA' CHE VIVONO UNA NELL'ALTRA CON UN MOVIMENTO CIRCOLARE.
- CONOSCERE SE STESSI PRESUPPONE STRUMENTI SORPRENDENTI PER CONOSCERE ANCHE L'ALTRO E VICEVERSA
- CONOSCIAMO MEGLIO NOI STESSI SE CONOSCIAMO LE ALTRE PERSONE E NAVIGHIAMO NELLE LORO MENTI.

COSI' SCRIVEVA THOMAS HOBBS NEL LEVIATANO « *non si diventa saggi leggendo libri ma leggendo gli uomini*»

- LA LETTURA DELLE EMOZIONI E DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA SOTTO L'ASPETTO NEUROLOGICO, DA 30 ANNI STA MODIFICANDO LA VISIONE CHE ABBIAMO DELLA NOSTRA VITA E DEL NOSTRO AMBIENTE CIRCOSTANTE.
- PER SOPRAVVIVERE NELLE SOCIETA' IPERMODERNE, I CITTADINI NECESSITANO DI UN GRANDE CAMBIAMENTO PERSONALE E SOCIALE IN MOLTI E DIVERSI ASPETTI DELLA VITA.
- SI HA BISOGNO DI UNA RIVOLUZIONE CHE CI DOTI DI ABILITA' EMOTIVE E SOCIALI NECESSARIE PER NAVIGARE CON INTELLIGENZA EMOTIVA TRA LE ONDE GENERATE DAI GRANDI E PROFONDI CAMBIAMENTI CHE SI STANNO PRODUCENDO
- ABILITA' E COMPETENZE CHE PERMETTONO ALLE PERSONE DI CONOSCERE MEGLIO SE STESSI E GLI ALTRI PER AFFRONTARE L'INCERTEZZA, L'INSICUREZZA E IL SENSO DI MANCANZA DI PROTEZIONE, DENTRO IL NOSTRO MONDO IN CUI CI TROVIAMO IMMERSI

- UNA RIVOLUZIONE EMOTIVA CHE AFFERMA QUANTO LE EMOZIONI SIANO IMPORTANTI PER PRENDERE DECISIONI NEL CORSO DELLA NOSTRA VITA, E PER IL SUCCESSO PERSONALE E PROFESSIONALE, PER LA NOSTRA SALUTE, IL BENESSERE E LA FELICITA', COSI' COME IL PROGRESSO DELLA SOCIETA'.
- L'INTELLIGENZA SECONDO HOWARD GARDNER (teorico intelligenze multiple) E' UN POTENZIALE BIOPSIKOLOGICO ATTO A PROCESSARE IN MODI DIVERSI FORME CONCRETE DI INFORMAZIONI CON CUI RISOLVERE SITUAZIONI.
- PER GARDNER ESISTONO PIU' TIPI DI INTELLIGENZE E OGNI PERSONA NE POSSIEDE ALMENO 8 DIFFERENTI:
 - 1) INTELLIGENZA LINGUISTICA, 2) LOGICO MATEMATICA, 3) CORPOREO CINESTETICA, 4) MUSICALE, 5) SPAZIALE, 6) NATURALISTICA, 7) INTERPERSONALE, 8) INTRAPERSONALE

- L'INTELLIGENZA INTRAPERSONALE E INTERPERSONALE SAREBBERO PIU' DIRETTAMENTE COLLEGATE CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA, PER FORMARE QUELLE CHE GARDNER DEFINISCE
- « INTELLIGENZE PERSONALI »
- QUELLE PERSONALI SAREBBERO INCENTRATE SULLA CONOSCENZA DELL'ESSERE UMANO
- PER GARDNER L'INTELLIGENZA ITRAPERSONALE E' DIRETTA VERSO L'INTERIORITA' E CHI NE E' DOTATO « CONOSCE ABBASTANZA BENE SE STESSO, RIESCE AD IDENTIFICARE I SUOI SENTIMENTI, GLI OBIETTIVI, LE PAURE E I DIFETTI E PRENDERE DECISIONI IMPORTANTI CON BUONSENSO.
- L'INTELLIGENZA INTERPERSONALE INVECE SERVE PER DISTINGUERE LE PERSONE, CAPIRNE LE MOTIVAZIONI, COLLABORARE CON GLI ALTRI IN MANIERA EFFICACE ANCHE ARRIVANDO (QUESTA LA PARTE MENO PIACEVOLE) A CONDIZIONARLI

- PER GLI STUDI COORDINATI DI NEUROSCENZE E PSICOLOGIA SI E' ARRIVATI A CAPIRE NEGLI ANNI 80 CHE LA PARTE EMOTIVA E QUELLA RAZIONALE DEL CERVELLO AGISCONO IN MANIERA CONGIUNTA.
- ALTRO STUDIO HA FOCALIZZATO LA COMPrensIONE DI COME LE EMOZIONI INTERAGISCONO CON I NOSTRI PROCESI DI PENSIERO E CON LA PRESA DI DECISIONI.
- ALTRI STUDI HANNO PROVATO A RISPONDERE A DOMANDE DEL TIPO:
 - IN QUALE MANIERA GLI STATI EMOTIVI INFLUISCONO SULLE DECISIONI?
 - QUALE STATO EMOTIVO RENDE PIU' CREATIVI?
 - Quale PIU' LOGICI?
- NEL 1990 DUE NEUROSCENZIATI SALOVEY E MAYER RACCOLSERO QUESTE IDEE IN UN INSIEME CHIAMATO « **INTELLIGENZA EMOTIVA** »

EMPATIA- SIMPATIA- COMPASSIONE

EMPATIA= la radice PATHOS «**SOFFERENZA**», ciò che si prova, il prefisso EN, all'INTERNO .

CAPACITA' DI SENTIRE O DI COMPRENDERE CIO' CHE L' ALTRO SENTE,
vicinanza emotiva

SIMPATIA= SIM – PATHOS – **SOFFRIRE CON**, percepire e provare la stessa sofferenza

COMPASSIONE= SENTIMENTO DI PIETA', PASSIONE verso chi è infelice,
partecipazione alla sofferenza umana, con interventi su ad essa

IL NOSTRO CERVELLO

- IL NOSTRO CERVELLO CI RIVELA LA GRANDE BELLEZZA POTENZIALE DI OGNI ESSERE UMANO.
- NEL NOSTRO **CEREBRUM** VIVE UNA POPOLAZIONE STERMINATA DI ESSERINI CHIAMATI **NEURONI**
- QUANDO I NUERONI SI ABBRACCIANO TRA DI LORO SI CREANO **LE SINAPSI**
- QUANDO ESSE SI FANNO SOLIDE E DIFFUSE CREANO UNA BELLEZZA CHIAMATA SAPERE E CONOSCENZA
- CIO' CHE PERMETTE QUESTI ABBRACCI NEURONALI SONO DEI GRANDI COSTRUTTORI DI PACE CHIAMATI **DENTRITI**

- DAL GRECO **dendros (albero)**, sono i prolungamenti citoplasmatici del corpo cellulare di un neurone, che dei neuroni costituiscono le braccia.
- IL NOSTRO CERVELLO HA UN AGRANDE PLASTICITA' CHE SI SVILUPPA IN TUTTO L'ARCO DELLA NOSTRA VITA, PERTANTO PUO' MODIFICARSI NELLA SUA STRUTTURA, NELLE SUE FUNZIONI E CREARE CONTINUAMENTE NUOVE CONNESSIONI NEURONALI.
- E' IMPORTANTE RICORDARE CHE ATTRAVERSO L'ESERCIZIO COSTANTE ED IMPEGNATO, IL NOSTRO CERVELLO SI TRASFORMA, SI RIGENERA ED E' IN GRADO DI SVILUPPARE MILLIARDI E MILLIARDI DI NUOVE CONNESSIONI NEURONALI.
- **QUINDI TUTTI POSSONO!** QUELLO DI CUI C'E' BISOGNO:
- **VOLONTA'- MOTIVAZIONE – IMPEGNO ED ESERCIZIO COSTANTE**

- PERCHE' SI ATTIVINO PROCESSI DI APPRENDIMENTO EFFICACI CI DOVRA' SEMPRE ESSERCI UN RUOLO ATTIVO DELLO STUDENTE SIA NELLA FASE DI PROGETTAZIONE CHE DI SVILUPPO DI UN'ESPERIENZA SIGNIFICATIVA PE LUI.
- IMPORTANTISSIMO SARA' CREARE UN CLIMA EMOZIONALE POSITIVO A SCUOLA
- E' IMPORTANTE CHE LE TRE AREE PIU' IMPORTANTI CELEBRALI COLLABORINO:
- **IL LOBO PREFRONTALE- IL LOBO TEMPORALE - L'AMIGDALA E L'IPOTALAMO**

IL PRIMO SEDE ESECUTIVA E MEMORIA A BREVE TERMINE

IL SECONDO SEDE DELL'IPPOCAMPO, MEMORIA A LUNGO TERMINE

LA TERZA SEDE DOVE VENGONO GESTITE E REGOLATE LE EMOZIONI

- SE SI FA' QUALCOSA CHE PIACE, L'AMIGDALA SI NUTRE DI EMOZIONI PIACEVOLI E LE TRE FUNZIONI ESECUTIVE SONO AL MASSIMO DEL LORO POTENZIALE.
- QUANDO SI APPRENDE UNA COMPETENZA UNA CONOSCENZA, NON SI REGISTRANO SOLO LORO, MA ANCHE L'EMOZIONE CHE ACCOMPAGNA IL PROCESSO DI APPRENDIMENTO.
- SE LE EMOZIONI PIU' DIFFUSE A SCUOLA SONO:
- **ANSIA- NOIA- VERGOGNA O PAURA,**
- BISOGNA SAPERE CHE ESSE SI LEGANO ALLA NOSTRA ESPERIENZA DI CONOSCENZA, CON IL RISULTATO CHE OGNI ALTRO APPROFONDIMENTO DI SAPERE SARA' LEGATO A QUELL'EMOZIONE, CHE SE NEGATIVA BLOCCHERA' LA VOLONTA' DI VOLER CONTINUARE CON CURIOSITA' A CONOSCERE.

LA SCUOLA DEL FUTURO

- LUOGO DI SERENITA' -
- DI GIOIA - DI ALLEGRIA E DI ENTUSIASMO.
- LO RECLAMA L'APPRENDIMENTO,
- LO PRETENDE LA FELICITA'

SE DI INTERESSE L'INSEGNANTE PUO' RIVOLGERSI ALL'ASSOCIAZIONE PER UN EVENTUALE CONSULTO SULLE DINAMICHE DA ATTIVARE ANCHE CON POSSIBILI COLLABORAZIONI CON L'ASSOCIAZIONE.

ASSOCIAZIONE CE.PE.F APS (CENTRO PER LA FAMIGLIA)

MAIL centroperlafamigliacepef@gmail.com

Cell. 3485104760

Presidente- Avv Sabrina De Luca

Sede Gaeta Via Europa,92 c/o Studio legale De Luca

Mindfulness

Il termine **Mindfulness**, è la traduzione in inglese della parola 'sati' dell'antica lingua 'PALI' delle scritture Buddiste che significa 'meditazione di consapevolezza' 'attenzione consapevole' o più brevemente 'consapevolezza'.

Le ricerche dimostrano che la pratica favorisce modificazioni fisiologiche come il calo della pressione sanguigna, della frequenza delle pulsazioni cardiache, il rilassamento muscolare e la misurazione delle continue variazioni nelle caratteristiche elettriche della pelle indicatori, dei livelli di stress del soggetto. In particolare nello stress si è dimostrata l'efficacia della Mindfulness nella riduzione del cortisolo (l'ormone dello stress) e del testosterone (aggressività e violenza),

nella riduzione della tensione muscolare e psichica con diminuzione di nervosismo, insonnia ipereccitazione a beneficio della serotonina(ormone della felicità).

Il fondatore della **Mindfulness Jon Kabat Zinn**(1990,2003) biologo statunitense professore emerito di medicina la definisce «il processo di prestare attenzione in modo particolare: intenzionalmente, in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza nel presente momento dopo momento'.

Mindfulness è sia una modalità di prestare attenzione, momento per momento, intenzionalmente e in modo non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire)la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza (sensazioni,percezioni,impulsi,emozioni etc.)

sia uno stato mentale,' una modalità dell'essere, non orientata a scopi, il cui focus è il permettere al presente di essere c'omè e di permettere a noi di essere, semplicemente, in questo presente(Teasdale).

Al termine Mindfulness nel Counseling della Salute Globale viene aggiunto il nome 'psicosomatica' in quanto si apportano non sostanziali modifiche per adeguarle ad un approccio psicosomatico, il quale partendo dal corpo, includa anche un approccio di Counseling(ma anche terapeutico) sui disagi psicosomatici, sulle emozioni e sulla mente.

Questo tipo di tecnica è stata sviluppata al Villaggio Globale di Bagni di Lucca dal Dott. Montecucco e dal suo team di professionisti della Salute Globale.

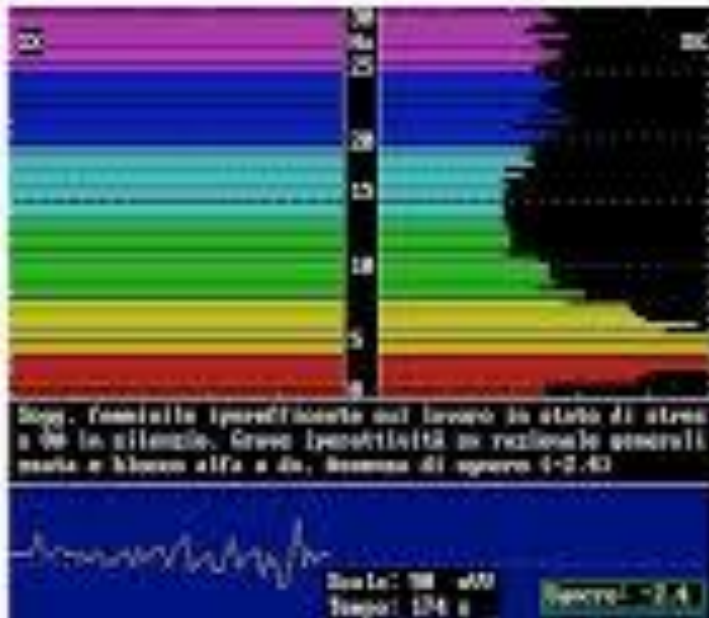
La Mindfulness Psicosomatica si declina principalmente in due principali aspetti che possono poi avere differenti modalità applicative:

Mindfulness Psicosomatica: Sviluppare una 'abilità di mindfulness' significa sviluppare dentro di se uno spazio di ascolto consapevole e non giudicante di se nel qui e ora attraverso l'attenzione consapevole del respiro. Questo spazio accoglie tutto quello che c'è nel momento presente (sensazioni, emozioni, pensieri) senza giudicare, commentare e senza voler cambiare nulla.

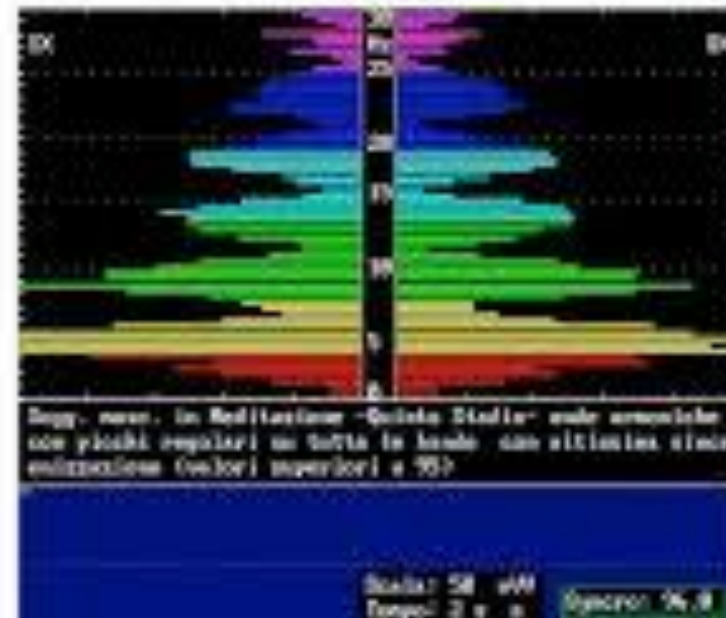
Body Scan Psicosomatico: partendo dalla tecnica di base della 'mindfulness psicosomatica' si inizia questa seconda tecnica di 'consapevolezza respiratoria dei blocchi psicosomatici' orientata a prendere coscienza, a descrivere e qualora sia possibile, a sciogliere i blocchi fisici ed energetici più leggeri.

La Consapevolezza di Sè migliora la Funzionalità Cerebrale Individuale (coerenza eeg)

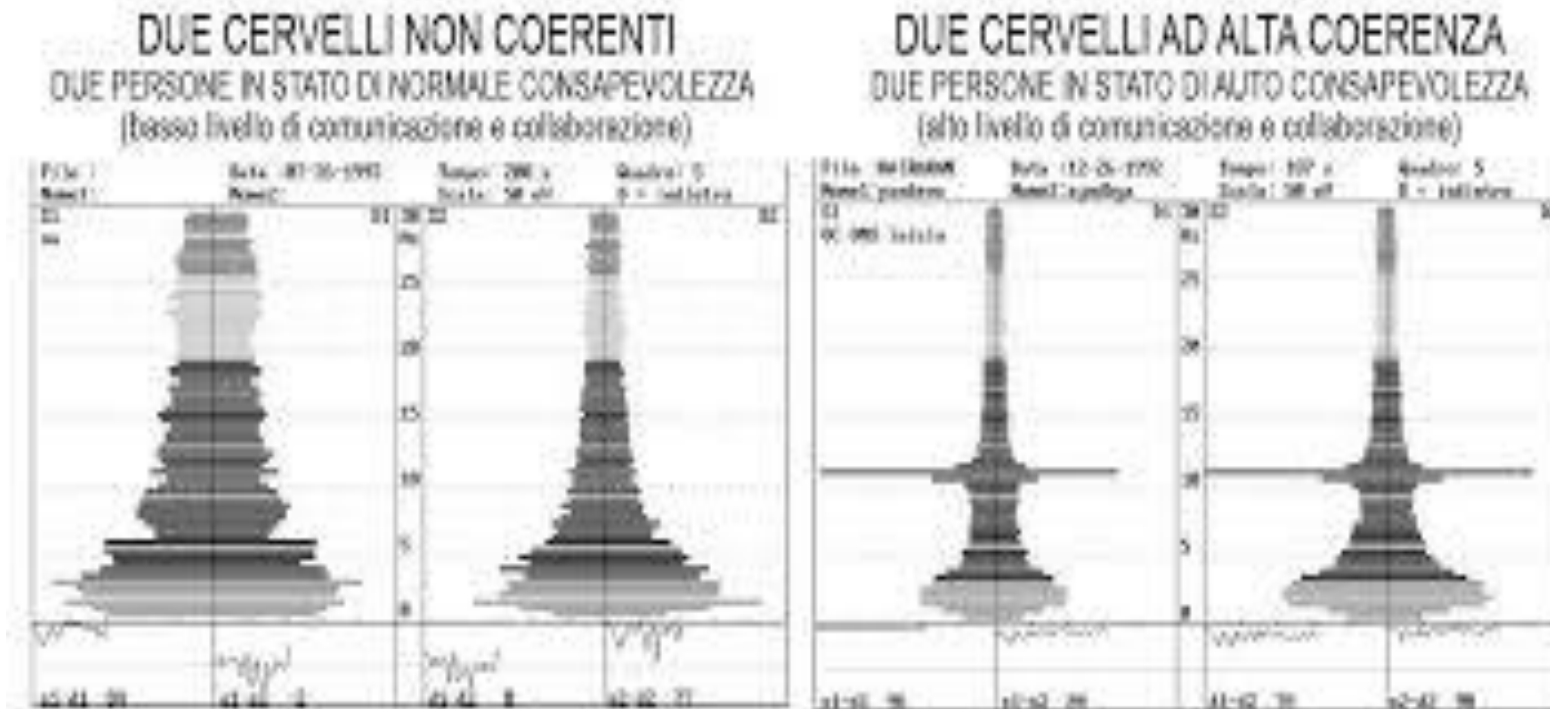
SISTEMA NEUROPSICHICO SBILANCIATO
(BASSA COERENZA EEG - BASSA CONSAPEVOLEZZA)



SISTEMA NEUROPSICHICO AD ALTA ARMONIA
(ALTA COERENZA EEG - ALTA CONSAPEVOLEZZA)
STATO DI AUTO COSCIENZA



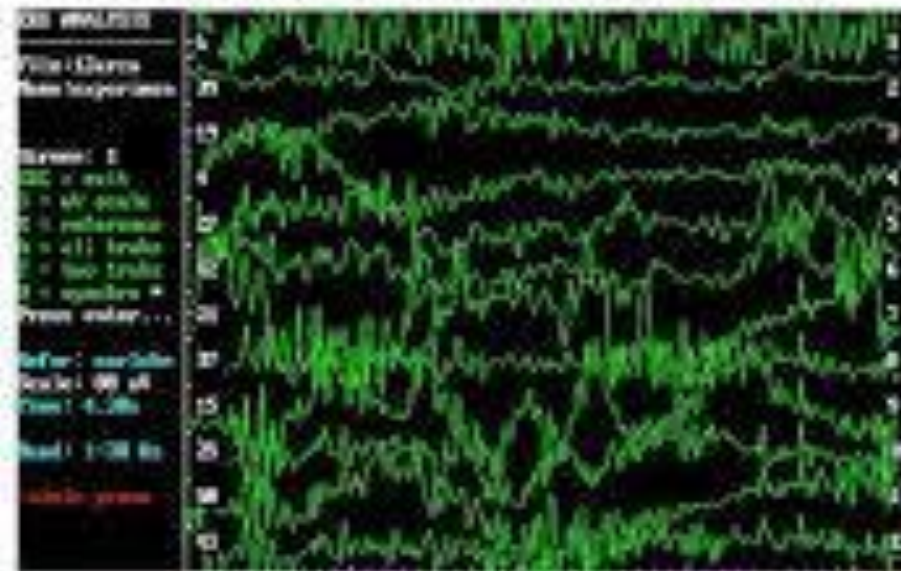
La Consapevolezza di Sè migliora la Funzionalità Cerebrale Individuale (coerenza eeg)



La Consapevolezza di Sé migliora la collaborazione e la comunicazione di gruppo

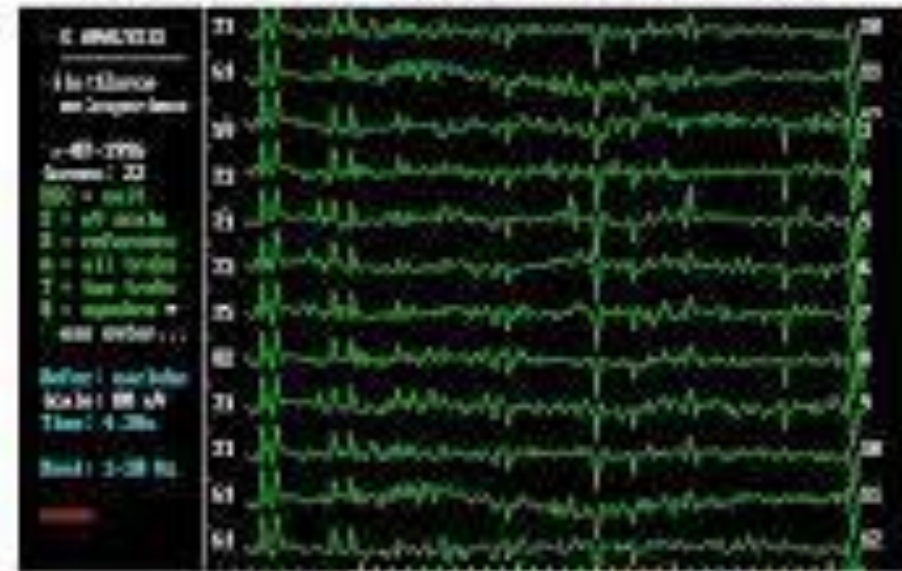
CERVELLI NON COERENTI

12 PERSONE IN STATO DI NORMALE CONSAPEVOLEZZA
(basso livello di comunicazione e collaborazione)



CERVELLI AD ALTA COERENZA

12 PERSONE IN STATO DI AUTO-CONSAPEVOLEZZA
(alto livello di comunicazione e collaborazione)



Le Basi Psicologiche ed Evolutive

Validazioni del “Protocollo Mindfulness Psicosomatica”

Il “Protocollo Mindfulness Psicosomatica” è stato validato da una serie di test su un campione di oltre 2000 persone con un elevato indice di gradimento e di efficacia.

Su un campione di 65 persone, al Simptom Questionnaire, il protocollo è risultato ampiamente efficace per la riduzione dell'ansia, depressione, sintomi somatici e ostilità, e per il miglioramento del rilassamento, contentezza, benessere e disposizione verso gli altri.

Con il Tas20 (Toronto Alexithymia Scale) il protocollo ha ottenuto un miglioramento nel riconoscimento e nell'espressione delle emozioni. Utilizzando l'FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire) si è osservato un consistente miglioramento dei cinque parametri della mindfulness: osservazione, descrizione, consapevolezza, non giudizio, non reazione.

Formatrice De Luca Vincenza

mail: vincenzadeluca@libero.it

Cell.339 3946028

Ass. CE.PE.F APS (centro per la famiglia)

mail: centroperlafamigliacepef@gmail.com