

Centro Studi

MUOVINTE

Clinica. Ricerca. Formazione



GRUPPO EDITORIALE
RAFFAELLO

La sintonizzazione emotiva nella didattica a distanza

dott. Filippo Sabattini - Pedagogista

LA PEDAGOGIA CORPOREO-RELAZIONALE

La formazione esperienziale “corporeo-relazionale” proposta dal **Centro Studi Muovinté** mira a sostenere/formare l’individuo attraverso:

- la comprensione del funzionamento dei processi emotivi e la loro correlazione con gli stati fisici: ciò permette di vivere le emozioni non più come minacciose o disturbanti ma come risorse;
- il potenziamento della capacità di ascolto di tutte le sfumature che un’esperienza di malessere o benessere può generare;
- lo studio degli stili comunicativi e relazionali per esprimersi meglio e raggiungere gli obiettivi desiderati;
- il miglioramento della capacità di sintonizzazione empatico-affettiva per vivere l’apprendimento come esperienze di benessere condiviso.

**Il bambino ha il
compito di imparare il piacere
del proprio funzionamento**

G. Klein



“Ogni studente suona il suo strumento, non c’è niente da fare. La cosa difficile è conoscere bene i nostri musicisti e trovare l’armonia. Una buona classe non è un reggimento che marcia al passo, è un’orchestra che prova la stessa sinfonia.”

Daniel Pennac

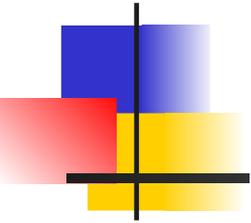
La lezione tradizionale favorisce di più gli studenti maggiormente dotati.

Anche gli studenti più dotati, però, hanno difficoltà a sostenere l'attenzione per una intera ora o più.

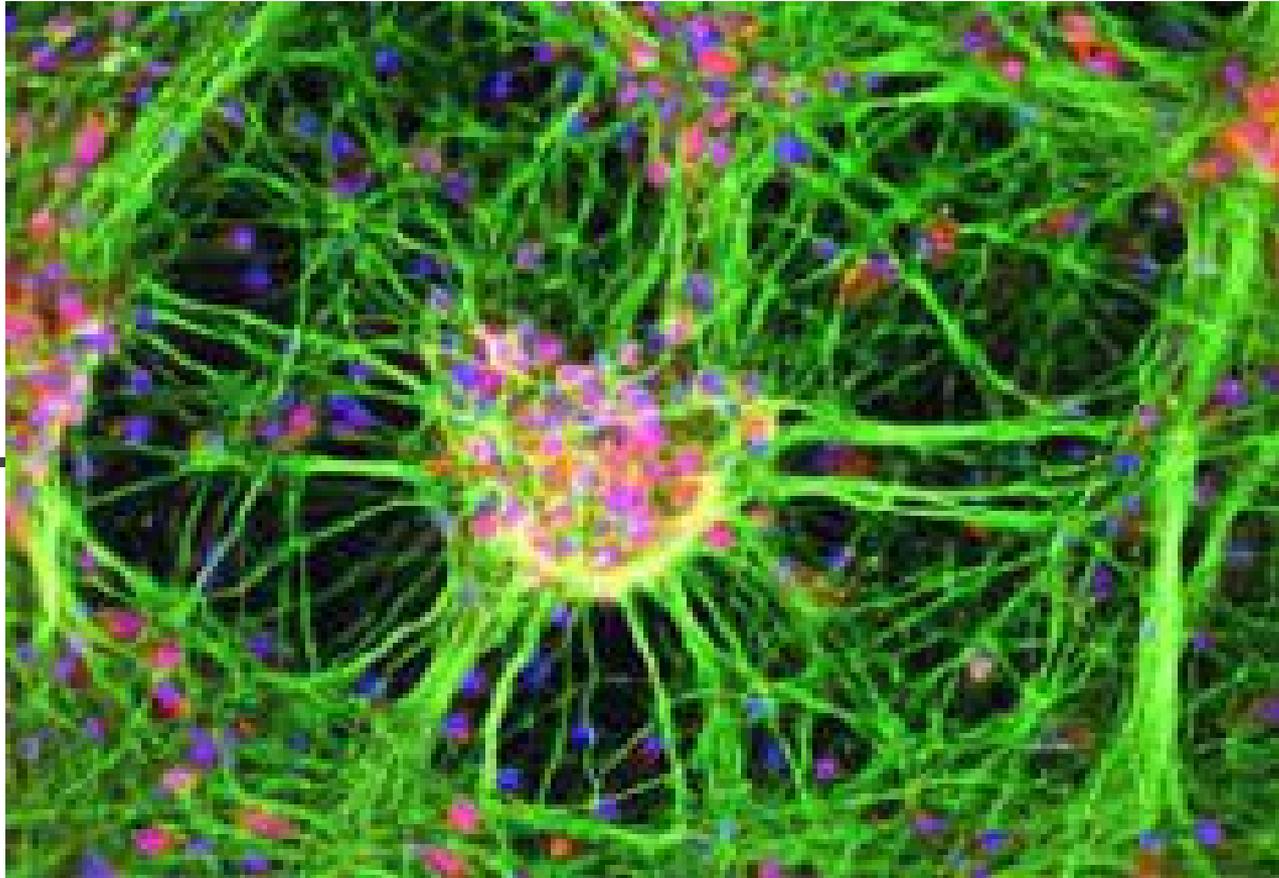
Dopo circa 10 minuti, l'attenzione comincia a calare.

Studi ci dicono che immediatamente dopo una lezione (di 50 minuti), gli studenti ricordano circa il 70% di quanto presentato nei primi 10 minuti, e il 20% del contenuto presentato negli ultimi 10 minuti .

Ascoltare significa sintonizzarsi



IL CERVELLO E' ESPERIENZA DIPENDENTE



la possibilità di apprendere è intimamente connessa
ai vissuti emotivo-affettivi delle persone e
alla rete dei sistemi socioculturali in cui essi vivono

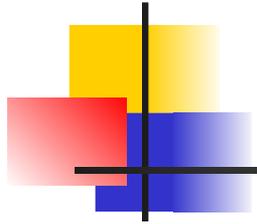
CONDIZIONI CALDE

L'importanza del ruolo delle emozioni in educazione

Se un'esperienza di apprendimento è stata appresa sperimentando paura, ogni qual volta verrà ripescata dalla memoria si attiverà nuovamente il vissuto emotivo corrispondente poiché apprendimento ed emozione hanno tracciato lo stesso percorso sinaptico, viaggiando insieme.

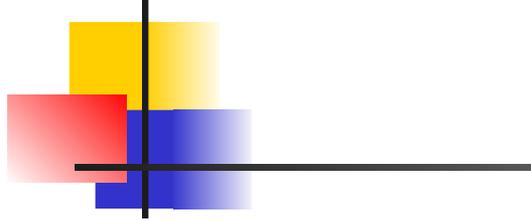
MEMORIA SEMANTICA:
COSA HO APPRESO

MEMORIA AUTOBIOGRAFICA:
COME L' HO APPRESO



determinati
comportamenti
hanno una
natura "duale"





IMPARARE A RILASSARSI

Una buona relazione è data dal grado di sicurezza che riusciamo a sperimentare

- Cosa ci fa sentire al sicuro in una relazione?
- Come si costruisce il senso di sicurezza?

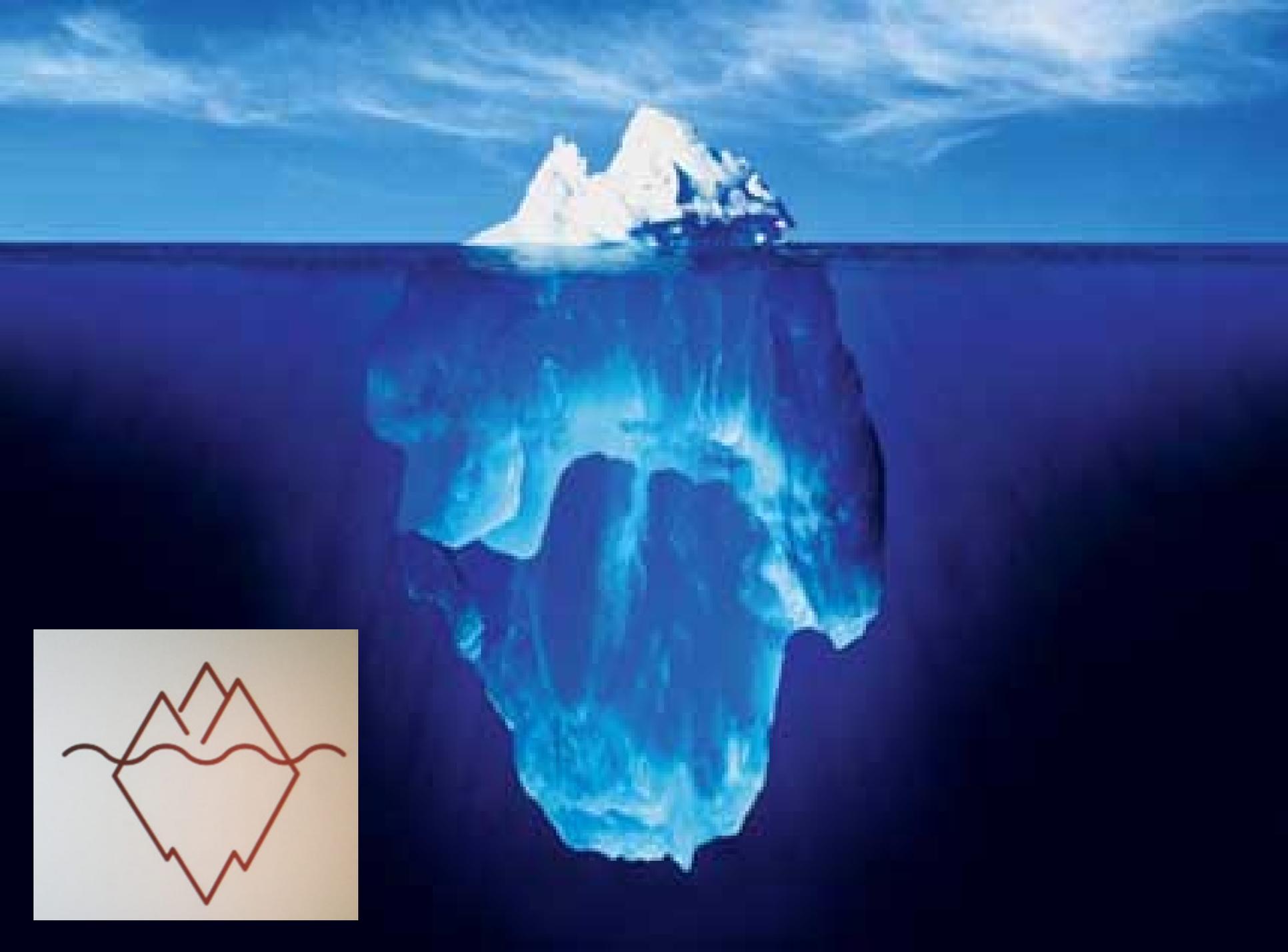


« i bambini sono disposti ad imparare perché vogliono bene alla persona che è in contatto con loro e per lei si espongono al rischio.... Aprono la bocca per ricevere un cibo che non hanno mai provato, sperando che sia buono»

(Bortolato, 2004)

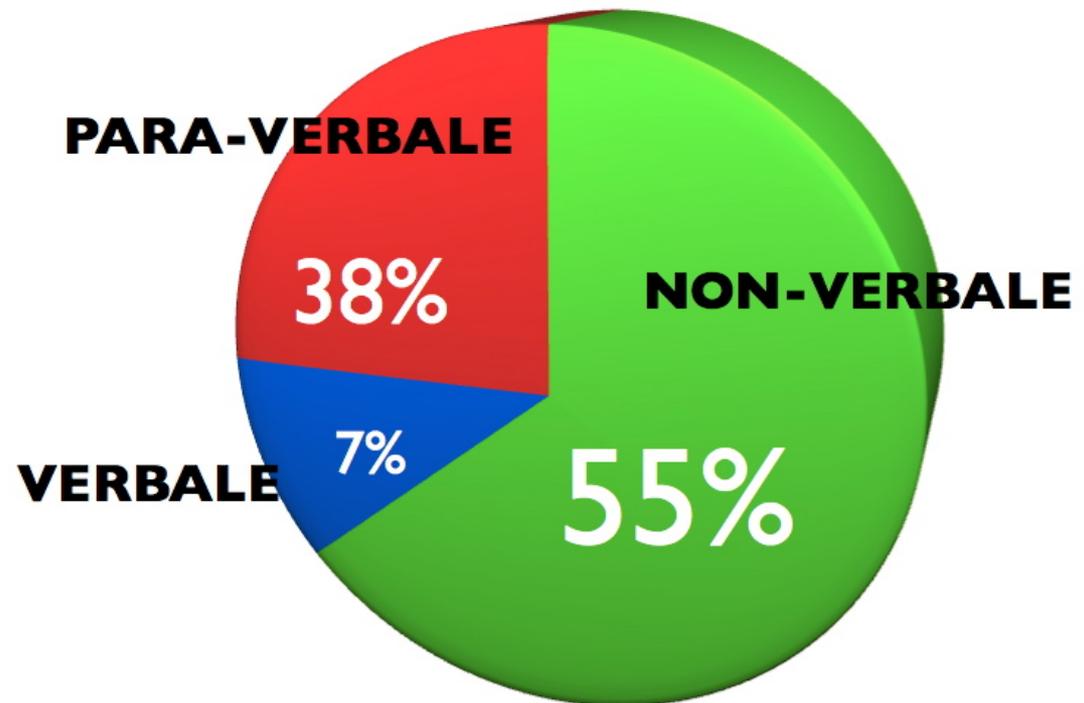
**“nonostante il volume
ed il contenuto del tuo
discorso, sarai
ascoltato e ricordato
solo per quello che *sei*
e quello che *fai*”**

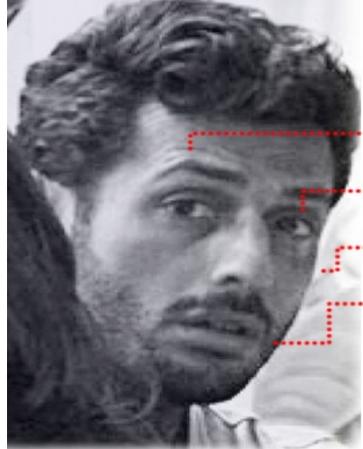
Proverbio cinese





La comunicazione avviene:





Sorpresa

sopracciglia ad arco

occhi spalancati

guance rilassate

bocca aperta

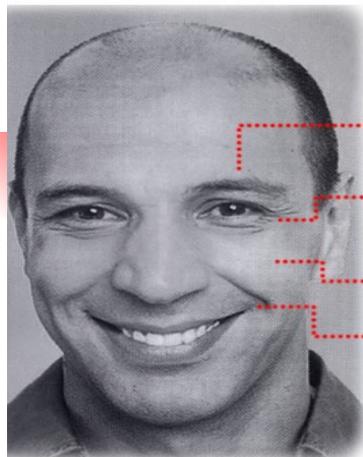
Disgusto

Sopracciglia si avvicinano tra loro

Palpebre strette, quasi chiuse

Guance contratte e molto alzate

Labbra piegate verso il basso e naso arricciato



Felicità

sopracciglia basse ai lati e alte al centro

rughe a zampa di gallina intorno alle palpebre

guance alzate

labbra piegate in sorriso

Paura

Sopracciglia sollevate e tirate

Palpebre spalancate

Guance rilassate

Labbra tendono ad abbassarsi ai lati



Rabbia

Sopracciglia abbassate e unite

Palpebre superiori spalancate

Labbra contratte e sottili

Tristezza

Sopracciglia si alzano internamente creando pieghe sulla fronte

Palpebra più chiuse del normale

Guance verso l'alto, facendo stringere gli occhi

Lieve piegamento degli angoli della bocca



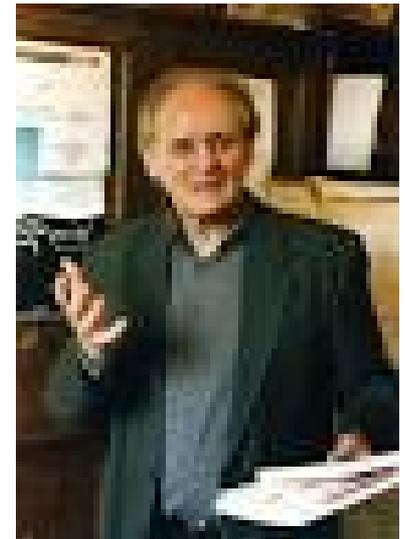
L'ASCOLTO PROFONDO

***L'ascolto dona a chi è ascoltato
la possibilità di ascoltarsi.***

***Dona l'esperienza del dialogo interiore
che ci accompagnerà tutta la vita.***

L'ASCOLTO PROFONDO

E' una forma di relazione d'aiuto. Il suo utilizzo implica la possibilità di instaurare un'interazione umana di grande importanza: la *condivisione dell'infelicità nascosta*.



J. Liss afferma infatti che quando offriamo ascolto profondo agli altri, offriamo al tempo stesso ascolto profondo a noi stessi.

Cartellone integrato



L'Ascolto Profondo è un atteggiamento di completa ricettività assunta dall'Ascoltatore Empatico e si riconosce attraverso la possibilità di offrire sollievo al Protagonista e di acquisizione di nuove consapevolezze per l'Ascoltatore.

Le condizioni necessarie per ascoltare

DISPOSIZIONI INTERIORI DEL FACILITATORE NELLA RELAZIONE D'AIUTO

AUTENTICITÀ

L'Autenticità consente: di avere un dialogo costruttivo con l'altro, basato su fiducia e lealtà; di evitare il fenomeno del “doppio linguaggio” (incongruenza fra comunicazione verbale e non-verbale).

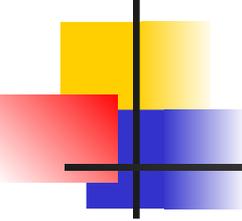
ACCETTAZIONE INCONDIZIONATA

L'accettazione riguarda il mondo soggettivo e la personalità dell'altro. Questa disposizione interiore del facilitatore aiuta l'altro a: auto-esplorarsi; accettarsi; diventare autonomo. Si coltiva accettando prima di tutto se stessi.

COMPRESIONE EMPATICA

Immedesimarsi con l'altro non significa identificarsi completamente con lui. L'empatia consente all'altro di accettarsi ed autoesplorarsi anche nei propri aspetti più minacciosi. Può essere verbale o non-verbale. Ciò che ostacola la comprensione empatica è l'*atteggiamento egocentrico*.

nell' Ascolto Profondo
sono coinvolti tre processi:



LA RICEZIONE DEL MESSAGGIO

L'ELABORAZIONE DEL MESSAGGIO

LA RISPOSTA AL MESSAGGIO

Favorire la costruzione positiva dell'identità

- **rispecchiamento**: sintonizzazione corporea e verbale
- **idealizzazione**: asimmetria, tranquillità
- **alterita'**: esprimersi per riconoscere e incontrare l'altro
- **autoregolazione**: dalla dispercezione corporea al ciclo dell'esperienza interna

SPIA *le* *SPIE* ...

S ENSAZIONI

S ENTIMENTI

P ENSIERI

le

P OSTURE

I MMAGINI

I STINTI

A ZIONI

E MOZIONI

Life Skills per i facilitatori

- Il termine di Life Skills viene riferito ad una gamma di **abilità cognitive, emotive e relazionali di base**, che consentono alle persone di operare con **competenza** sia sul piano individuale che su quello sociale. In altre parole, sono abilità e capacità che ci permettono di **acquisire un comportamento versatile e positivo**, grazie al quale possiamo affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.
- ***Le Life Skills sono le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni.***
- Le Life Skills, quindi, giocano un ruolo importante nella **promozione del benessere mentale**. La promozione del benessere mentale incrementa la nostra **motivazione a prenderci cura di noi stessi e degli altri**, alla prevenzione del disagio mentale e dei problemi comportamentali e di salute."

Life Skills

Il nucleo fondamentale delle Life Skills identificato dall'OMS è costituito da 10 competenze:

1. **Consapevolezza di sé**

2. **Gestione delle emozioni**

3. **Gestione dello stress**

4. **Empatia**

5. **Creatività**

6. **Senso critico**

7. **Prendere buone decisioni**

8. **Risolvere problemi**

9. **Comunicazione efficace**

10. **Relazioni efficaci**



Dizionario della motivazione... A B C D

Per motivare una classe è importante ricordarsi:

- **Attenzione**

Va stimolata con novità, sorprese, curiosità, quesiti, problemi e situazioni dinamiche. E' proporzionata all'interesse e si tiene viva modificando gli stili didattici, diversificando metodi e strumenti e utilizzando un atteggiamento educativo improntato sull'ottimismo.

- **Bisogno**

E' importante che l'allievo recepisca quanto insegnato come significativo per se stesso, ovvero che le attività formative acquisiscano senso, collegando vecchi e nuovi saperi e rispondendo ai bisogni dell'allievo.

- **Comprensione**

E' bene che gli allievi abbiano fiducia nelle proprie capacità di successo e che la loro riuscita è legata allo sforzo e all'impegno profuso nelle attività, pertanto e' bene che vengano proposte all'inizio con un basso rischio di fallimento e devono ispirarsi ad un principio graduale di complessità.

- **Dedizione**

Durante l'esperienza di apprendimento attivo, e' importante che gli allievi provino sentimenti positivi legati alla riuscita e al "piacere del loro funzionamento".

COME MOTIVARE ALL' APPRENDIMENTO



Le sette motivazioni che stimolano l'autonomia e l'apprendimento

Appartenenza

Possibilità di sentirsi legati,
di essere riconosciuti,
di stabilire interazioni



Intensità

Possibilità di svolgere attività eccitanti



Potere

Possibilità di dirigere e
influenzare gli altri





Piacere

Possibilità di attivarsi per entrare in contatto con la soddisfazione corporea



Eccellenza

Possibilità di acquisire abilità che rinforzano la sensazione di sentirsi capaci

Successo

Possibilità di rinforzi esterni quali riconoscimento degli altri, prestigio



Espressività

Possibilità di manifestarsi agli altri