

Centro Studi

**M**UOVINTE

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

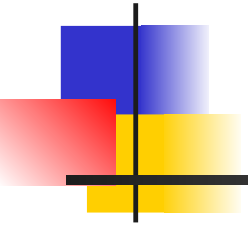
La lezione tradizionale favorisce di più gli studenti maggiormente dotati.

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

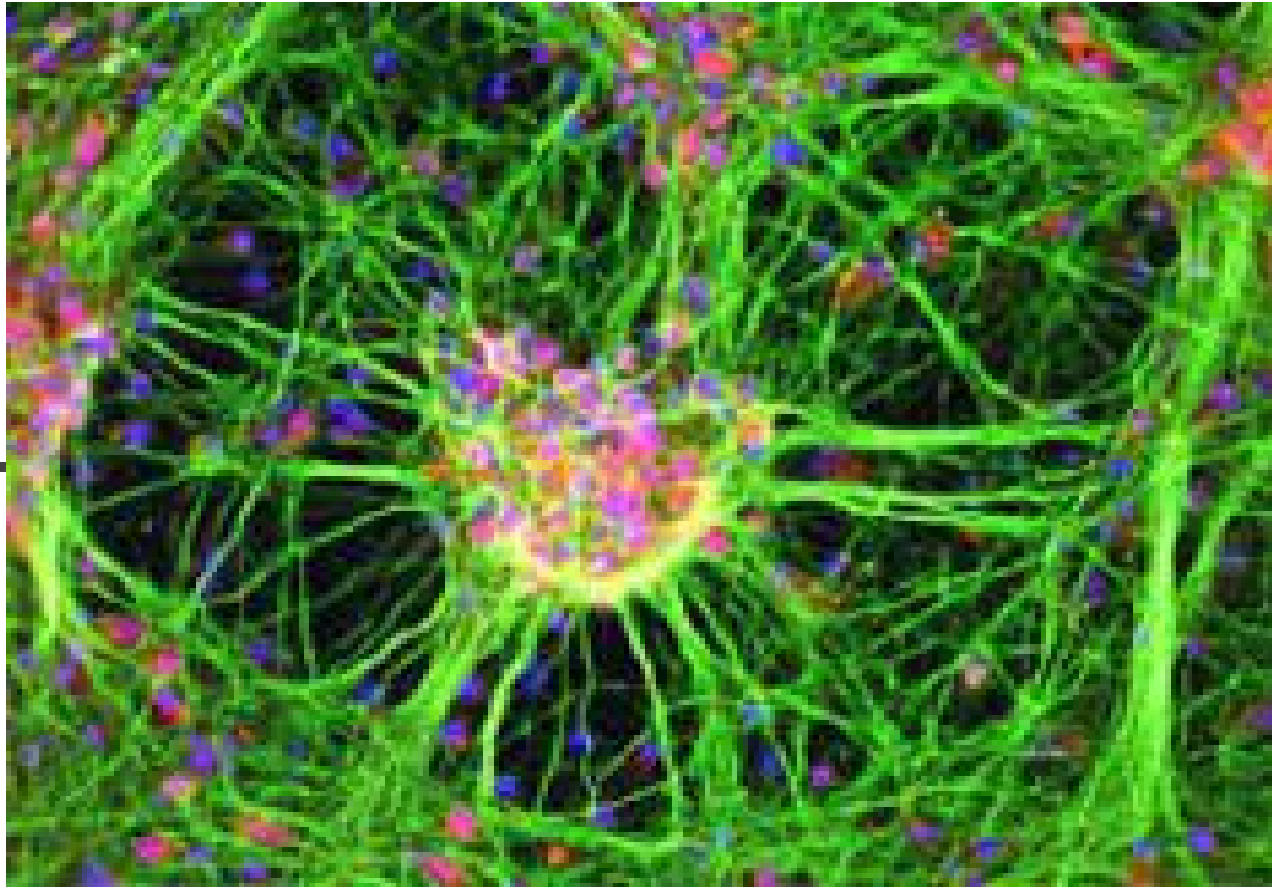
Dopo circa 10 minuti, l'attenzione comincia a calare.

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

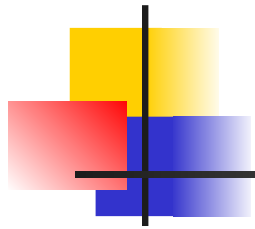
## L'importanza del ruolo delle emozioni in educazione

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**

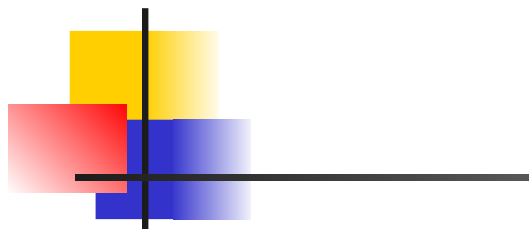
**MEMORIA AUTOBIOGRAFICA:**  
**COME L' HO APPRESO**





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?

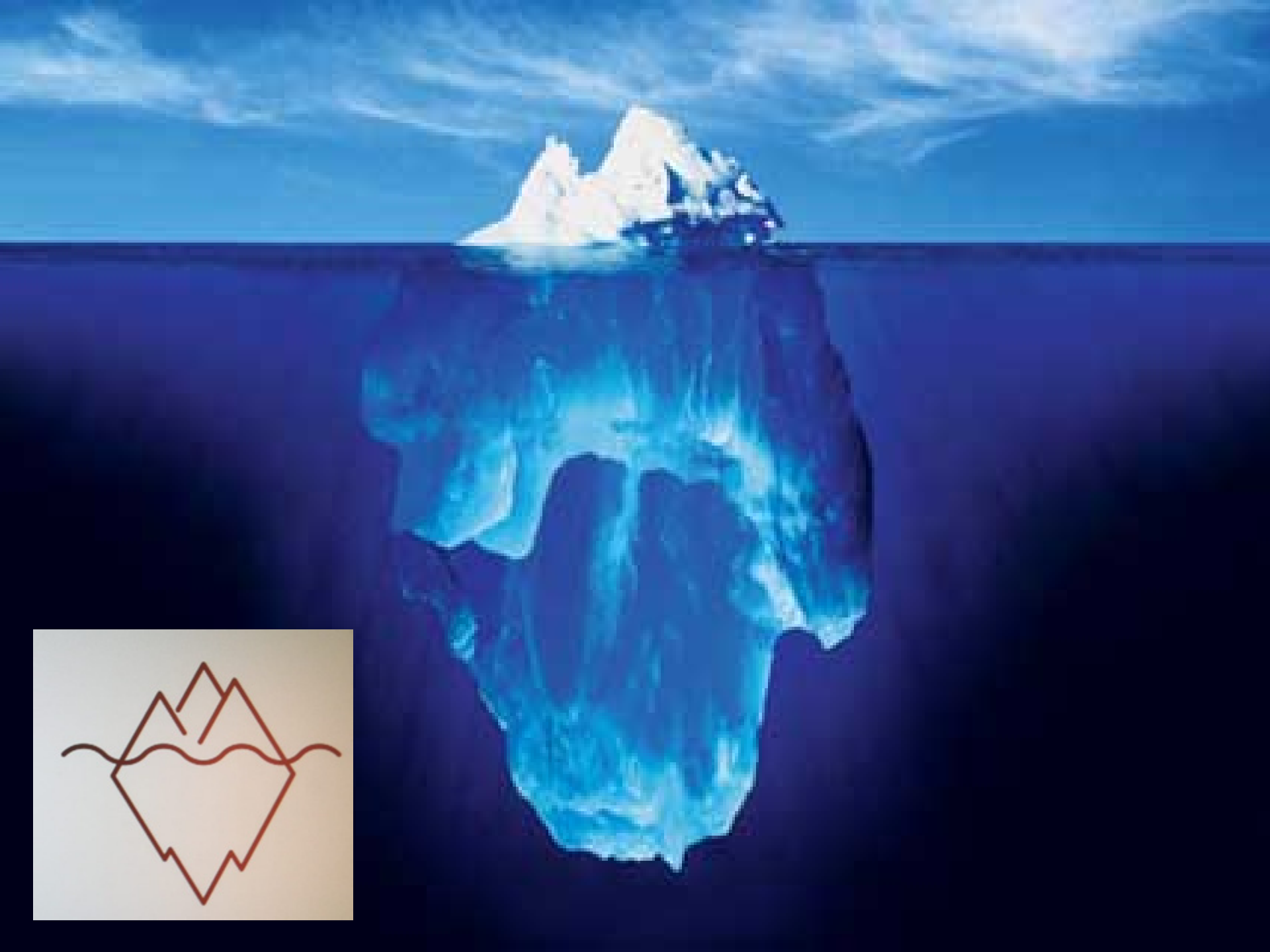


*« i bambini sono disposti ad imparare perché vogliono bene alla persona che è in contatto con loro e per lei si espongono al rischio.... Aprono la bocca per ricevere un cibo che non hanno mai provato, sperando che sia buono»*

*(Bortolato, 2004)*

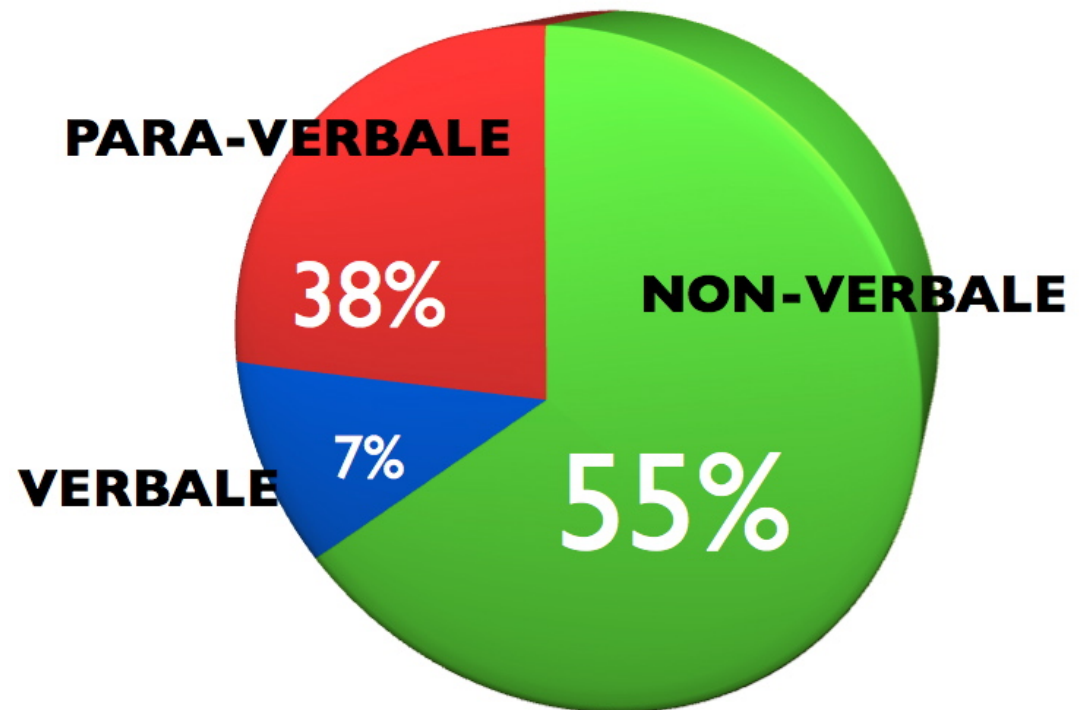
**“nonostante il volume  
ed il contenuto del tuo  
discorso, sarai  
ascoltato e ricordato  
solo per quello che *sei*  
e quello che *fai*”**

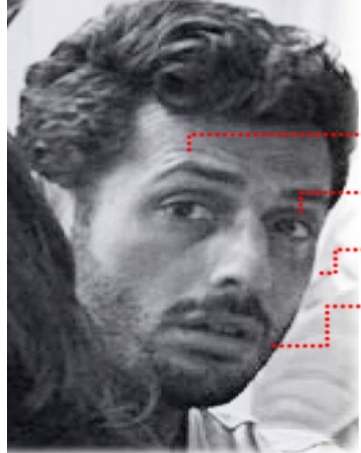
**Proverbio cinese**





La comunicazione avviene:





## Sorpresa

**sopracciglia ad arco**

**occhi spalancati**

**guance rilassate**

**bocca aperta**

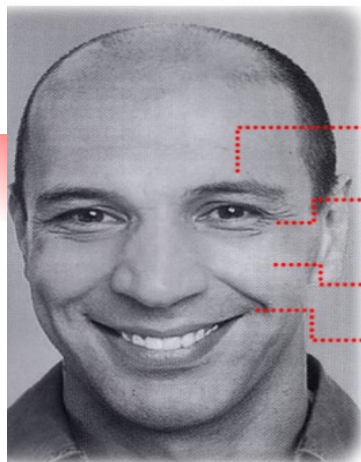
## Disgusto

**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**

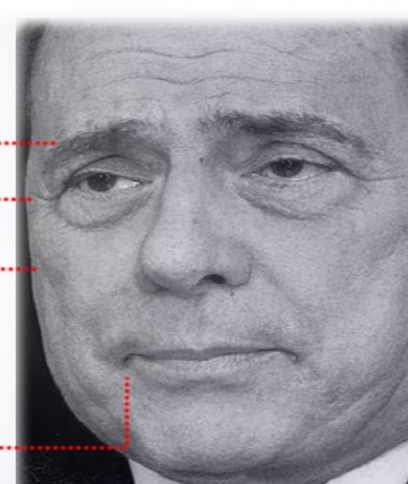
## Tristezza

**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