

EMOZIONI, PENSIERI E RELAZIONI IN AULA

PERCORSO FORMATIVO NEO ASSUNTI
AMBITO 19 – ASOLA (MN)
A.S. 2024/2025

Antonella Arioli
antonella.arioli@unicatt.it
Università Cattolica del S. Cuore – sede di Piacenza



IL DISAGIO *DELLA* SCUOLA

I nostri studenti sperimentano più malessere che benessere nella loro esperienza scolastica:

il 27% ha dichiarato di stare «così così»

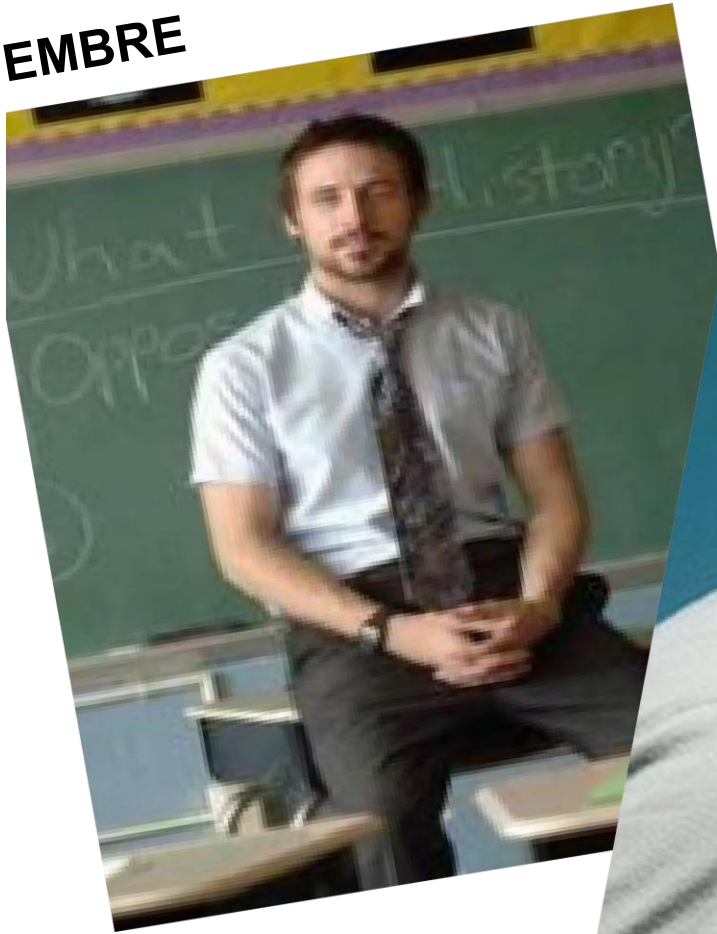
il 73% di star «male» e, all'interno di questo gruppo

il 60% non ha ricordo di essere «mai stato bene» a scuola

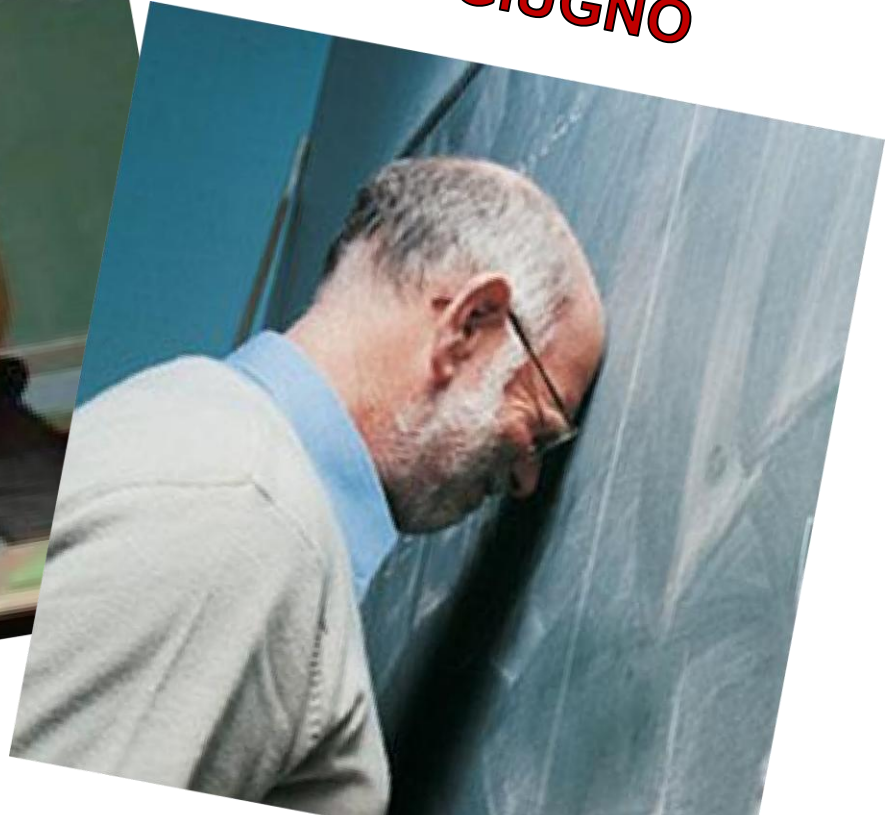
E NOI COME STIAMO?



SETTEMBRE



GIUGNO



**I PROCESSI RAZIONALI E QUELLI EMOZIONALI
INTERAGISCONO CONTINUAMENTE E SONO INSEPARABILI**

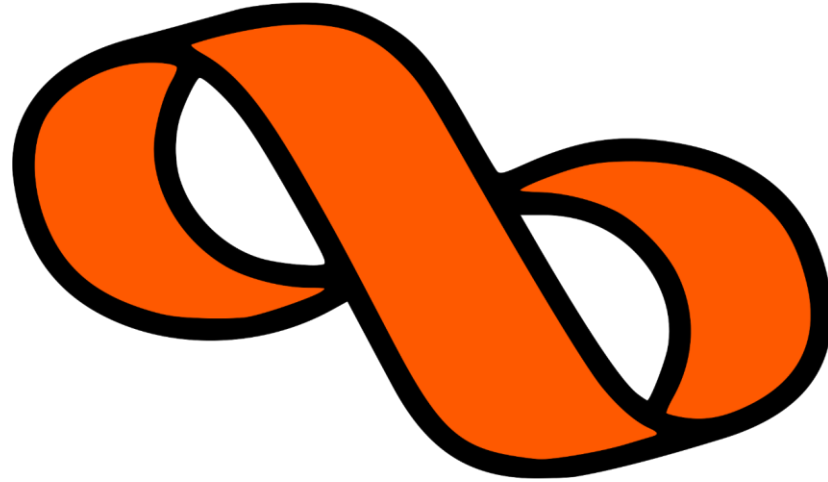


Antonio Damasio

«La capacità di esprimere e sentire emozioni è indispensabile per attuare comportamenti razionali»

**OGNI EMOZIONE È PENSATA,
È OGNI PENSIERO È EMOZIONATO**

PENSIERI ED EMOZIONI



INTELLIGENZA EMOTIVA



JRC SCIENCE FOR POLICY REPORT

LifeComp

The European Framework for
**Personal, Social and Learning
to Learn** Key Competence

Arianna Sala
Yves Punie
Vladimir Garkov
Marcelino Cabrera



2020

EUR 30246 EN

Joint
Research
Centre

Life skill

(LifeComp. The European Framework
for Personal, Social and Learning to
Learn Key Competence)

PERSONALI

SOCIALI

IMPARARE AD
IMPARARE

PERSONALI

AUTOREGOLAZIONE: consapevolezza e gestione di emozioni, pensieri e comportamenti

FLESSIBILITÀ: capacità di gestire le transizioni e l'incertezza e di affrontare le sfide

BENESSERE: ricerca della soddisfazione nella vita, cura della salute fisica, mentale e sociale e adozione di uno stile di vita sostenibile

SOCIALI

- 1. EMPATIA:** la comprensione delle emozioni, delle esperienze e dei vissuti di un'altra persona e il saper dare risposte appropriate
- 2. COMUNICAZIONE:** utilizzo di strategie di comunicazione pertinenti, di codici e strumenti specifici a seconda del contesto e del contenuto
- 3. COLLABORAZIONE:** impegno in attività di gruppo e lavoro di squadra in cui si riconoscono e rispettano gli altri

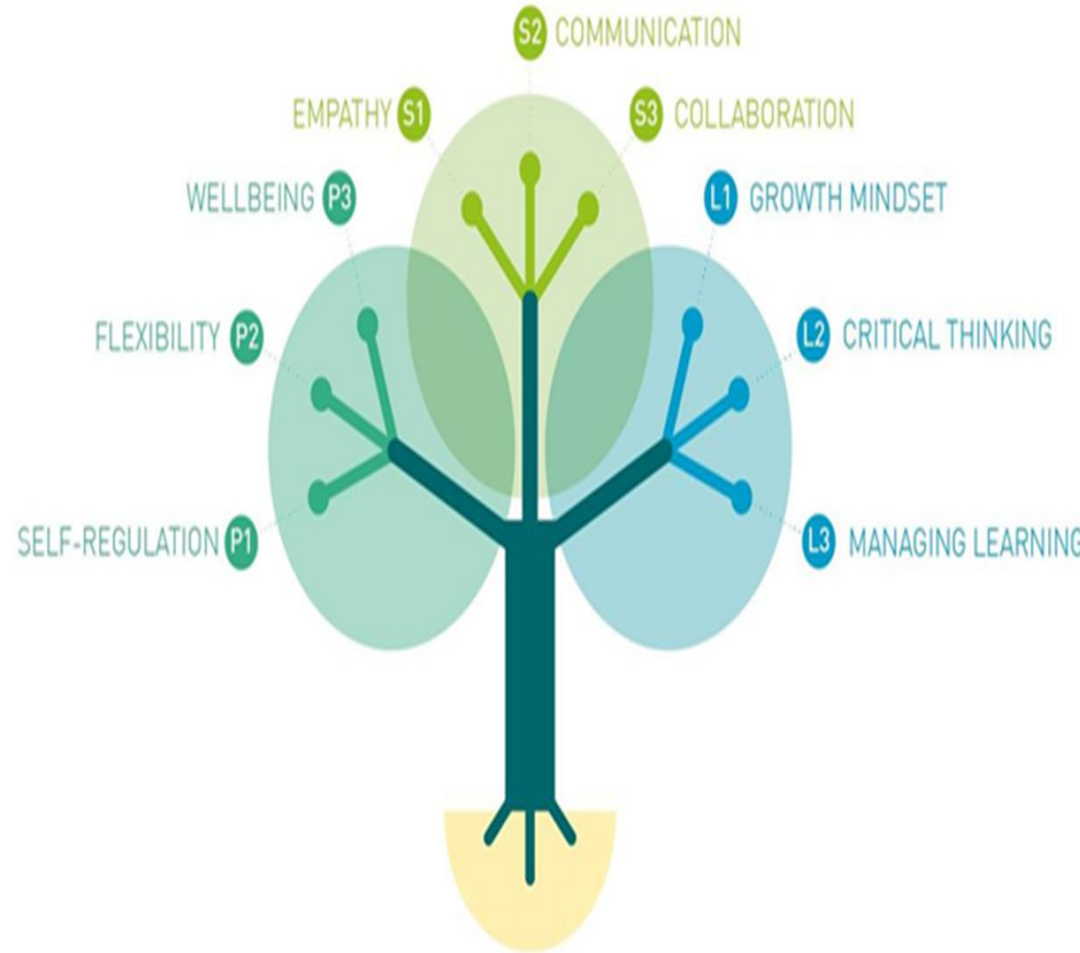
IMPARARE AD IMPARARE

1. MENTALITÀ DI CRESCITA (Growth mindset): credere nel potenziale proprio e degli altri di imparare e progredire continuamente

2. PENSIERO CRITICO: capacità di valutare informazioni e argomenti per sostenere conclusioni motivate e sviluppare soluzioni innovative

3. GESTIONE DELL'APPRENDIMENTO: pianificazione, organizzazione, monitoraggio e revisione del proprio apprendimento

Nel **LifeComp** figurano *capacità individuali* (come la regolazione emotiva, la flessibilità di fronte all'incertezza, il benessere) e *abilità sociali* (come l'empatia, la comunicazione e la collaborazione), che presentano tutte **IMPLICAZIONI DI CARATTERE EMOTIVO**



LA CENTRALITA' DELLE **EMOZIONI**



**... E L'IMPORTANZA DELLA
COMPETENZA RELAZIONE E COMUNICATIVA
NEL LAVORO DI INSEGNAMENTO**

CHE TIPO DI INSEGNANTE VORREI ESSERE?





A seconda dell'**ideal-tipo** nel quale ci identifichiamo, tendiamo ad assumere **determinati atteggiamenti comunicativi** e, quindi, a relazionarci in un certo modo...

**“IL CAMMINO MISTERIOSO
DELLA CONOSCENZA
DELL’ALTRO-DA-NOI
È SEGNATO DAL MODO DI
VIVERE LE PROPRIE
EMOZIONI E
LA PROPRIA INTERIORITÀ.”**



EUGENIO BORGNA



ORIENTARSI NEL PENSIERO

12

Max Scheler

*Il valore
della vita emotiva*

*con un saggio introduttivo
di Laura Boella*



GUERINI
STUDIO

**«IL PROBLEMA DELLA
CONOSCENZA DI SE STESSI E
DELLA PROPRIA VITA
EMOTIVA È QUELLO DELLA
LONTANANZA TRA
L'ESPERIENZA DI PROVARE
QUALCOSA E LA CAPACITÀ DI
DIRE CIÒ CHE SI PROVA»**

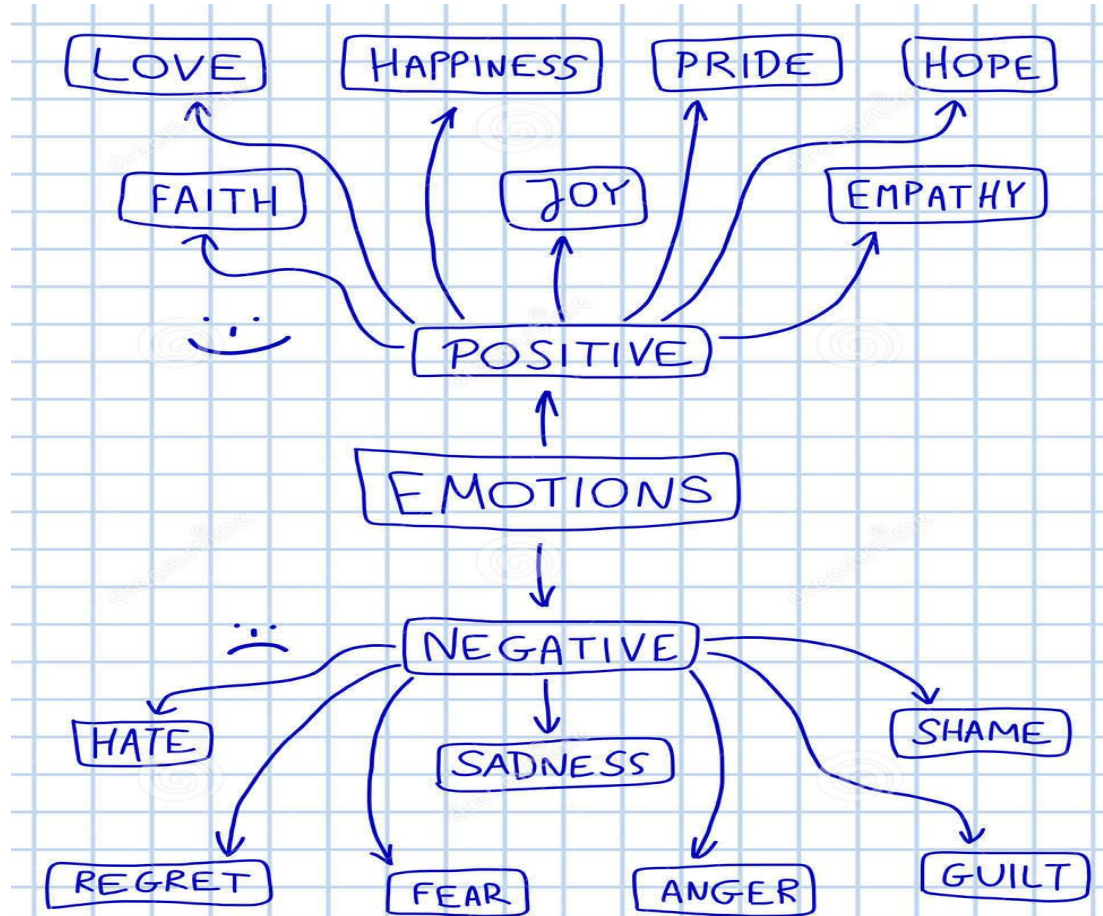
ATTENZIONE AL RISCHIO DI “FUNZIONARE”



**COMPETENZA
PROFESSIONALE**

IL COMPORTAMENTO RAZIONALE *NON* È DI CHI SI MANTIENE IMPASSIBILE E NEUTRALE, MA DI CHI SA FARE UN USO ‘INTELLIGENTE’ DELLE EMOZIONI, IMPARANDO A **LEGITTIMARLE**, A **NOMINARLE** E A **COMPRENDERNE IL MESSAGGIO**.

UN PREGIUDIZIO ANCORA ATTUALE...



FARE SPAZIO ANCHE AI “CATTIVI SENTIMENTI”

DUBBIO

SENSO DI COLPA

SENSO DI IMPOTENZA

FASTIDIO

INSOPPORTABILITA’

PAURA DEL FALLIMENTO

TIMORE DEL GIUDIZIO

PAURA DI APPARIRE DEBOLI

VERGOGNA

IMPAZIENZA

...

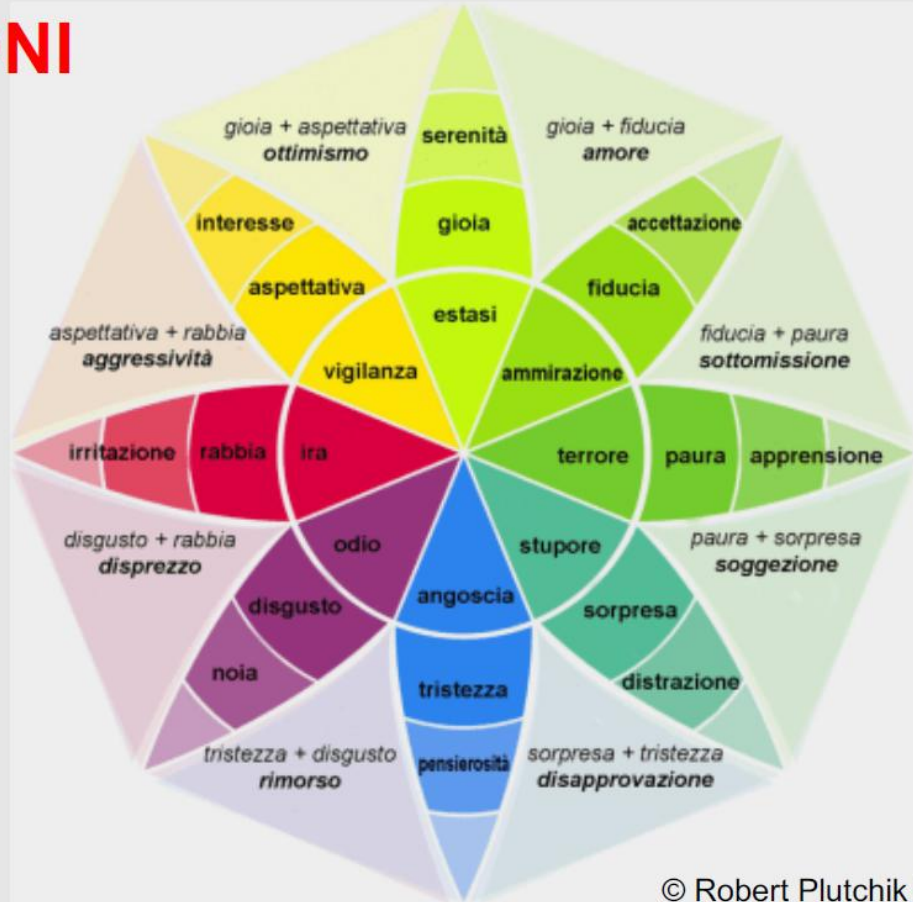


LA RUOTA DELLE EMOZIONI

NOMINARE LE EMOZIONI

(per contrastare
l'analfabetismo
emotivo)

*Come posso definire
questo vissuto?*



**LE EMOZIONI SONO
«FINESTRE
SUL NOSTRO
MONDO»**

***(Che cosa mi sta
dicendo questa
emozione?
Che cosa posso
farne?)***



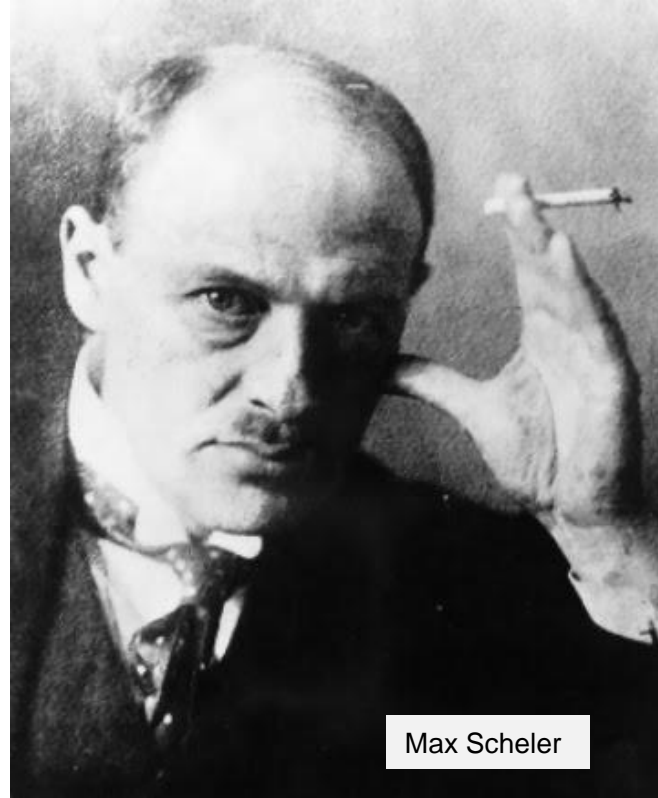
C'è chi si tiene tutto dentro.
Cose belle e cose brutte.
Ma le emozioni che non prendono
aria ti soffocano.

Quello che le donne dicono
istintomaximo



QUANDO LE EMOZIONI DIVENTANO «STAGNANTI»...

**«FENOMENOLOGIA DEL
RISENTIMENTO»:**
UNA SORTA DI
“AUTOAVVELENAMENTO
DELL’ANIMA” CHE FINISCE PER
OFFUSCARCI LO SGUARDO E PER
DISTRORCERE LA NOSTRA
PERCEZIONE DELLA REALTÀ.



Max Scheler

QUANDO LE EMOZIONI RIMANGONO SULLO SFONDO...

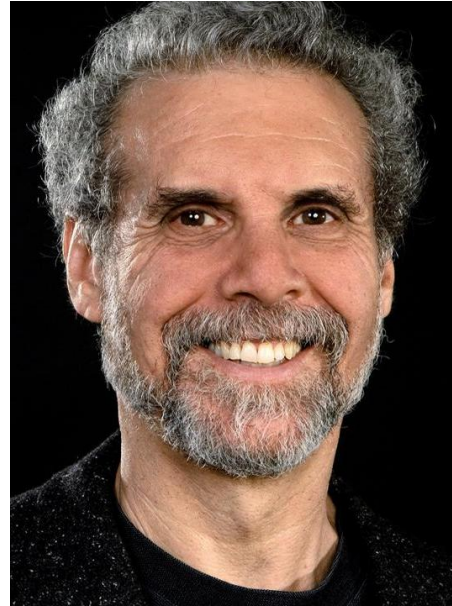
IL RISCHIO DI CHI NON SI
PRENDE CURA E TEMPO PER
COLTIVARE I SENTIMENTI È
QUELLO DELLA
SUPERFICIALITÀ.



**EDITH STEIN: «LA PERSONA SUPERFICIALE NON SI POSSIEDE
COMPLETAMENTE E NON VIVE IN MANIERA PIENA LA SUA VITA»**

QUANDO LE EMOZIONI VENGONO CELATE...

IL RISCHIO DEL «SEQUESTRO EMOZIONALE»: SUBISCE PASSIVAMENTE UN'EMOZIONE CHI, CREDENDO DI FARLA SCOMPARIRE, L'HA CELATA A LUNGO O L'HA COMPRESSA A TAL PUNTO CHE, QUANDO MENO SE L'ASPETTA, ESPLODE IN MODO INCONTROLLATO.

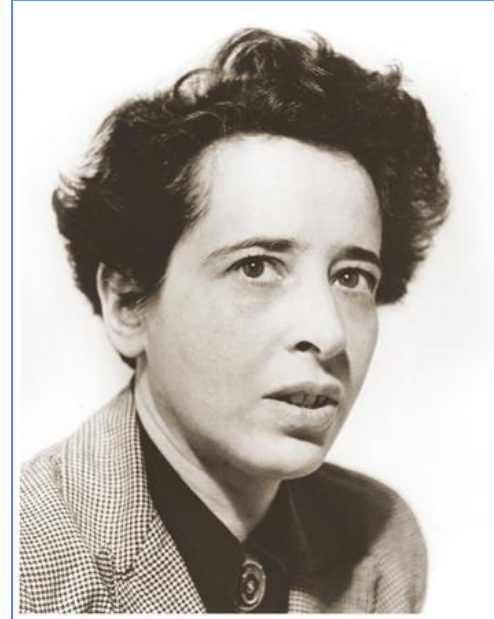


DANIEL GOLEMAN: «NON SIAMO PIÙ NOI A PADRONEGGIARE UN'EMOZIONE, MA È L'EMOZIONE STESSA AD IMPADRONIRSI DI NOI»

“FERMATI E PENSA” (H. Arendt)

AVERE UN TEMPO DEDICATO ED
UNO SPAZIO PROTETTO PER
RIFLETTERE SUL VISSUTO


TOGLIERSI DAL “CORPO-A-CORPO”
CON LE COSE



- **PER LASCIAR DECANTARE I VISSUTI E NOMINARLI**
- **PER COMPRENDERE IL «SENSO» DELLE EMOZIONI**
- **PER CERCARE LE PROPRIE RISPOSTE**



Will Hunting - Genio ribelle (1997)

A close-up portrait of Zygmunt Bauman, an elderly man with white hair, wearing a dark suit and tie. He is holding a dark pipe in his mouth and looking thoughtfully to the left. The background is dark and textured.

***“Il fallimento di
una relazione è
quasi sempre un
fallimento di
comunicazione.”***

(Zygmunt Bauman)

UNA AUTENTICA COMUNICAZIONE NASCE
DALLA CAPACITÀ DI **ASCOLTARE** L'ALTRO

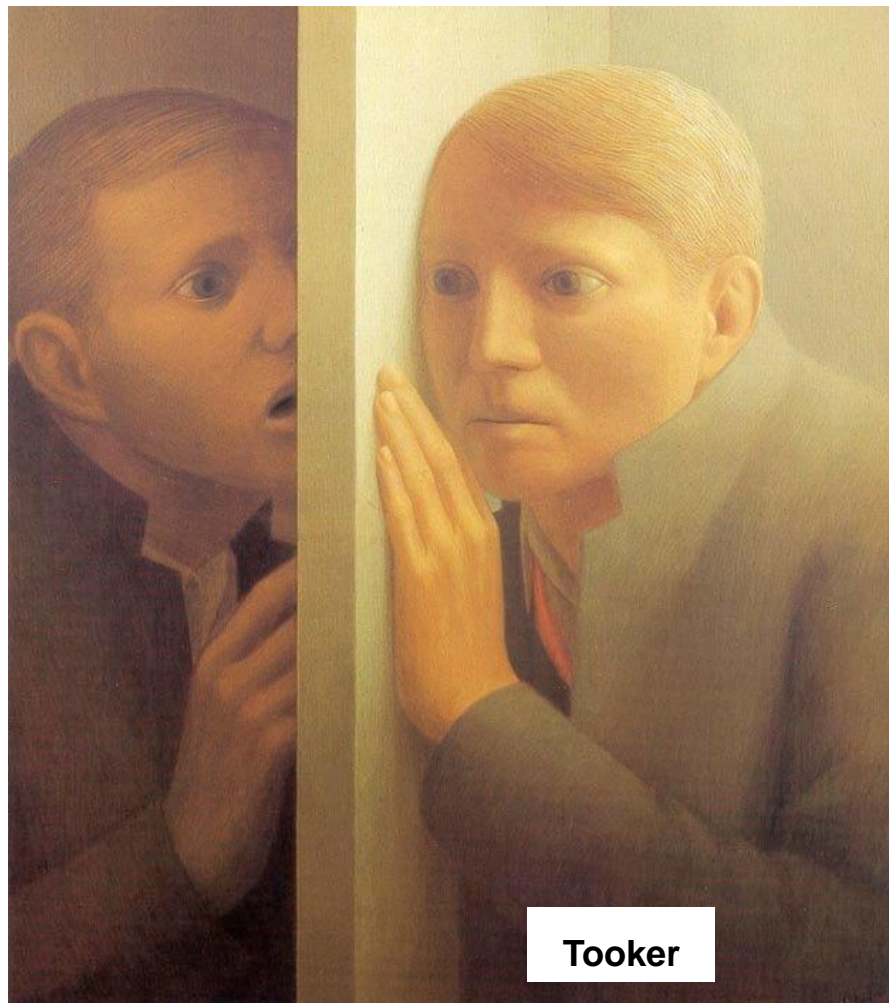


SIAMO CAPACI DI ASCOLTARE?



**ASCOLTO
PASSIVO**

**ASCOLTO
ATTIVO**

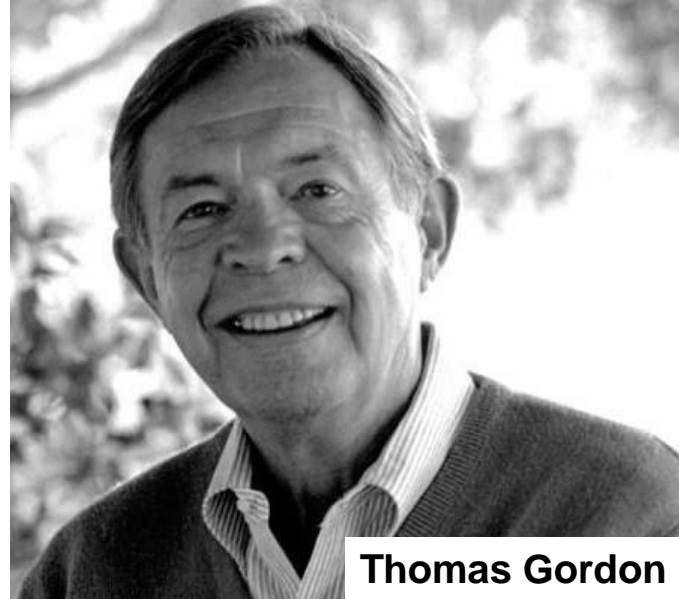


Tooker

ASCOLTO PASSIVO

Inizialmente è importante ascoltare l'altro **restando in silenzio e senza interromperlo**, così da fargli capire che siamo interessati a quanto sta dicendo.

E' importante avere un **atteggiamento di apertura** (guardare l'altro negli occhi, tendersi verso l'altro,...) e prestare attenzione anche al **linguaggio non verbale**.



Thomas Gordon

Messaggi di comprensione:

restare in ascolto comunicando, sia verbalmente che non, messaggi di **interesse** (ad esempio: “*Capisco...Ti ascolto...*”).



Inviti all'approfondimento: inviare messaggi che incoraggiano l'altro ad **approfondire** ciò che sta dicendo (ad esempio: “*Sì, dimmi...*” “*Puoi spiegarmi meglio?*”).

ASCOLTO ATTIVO



Livello più profondo di ascolto, in cui è importante restituire all'interlocutore il messaggio percepito, **riformulandolo con parole differenti**, in modo da verificare se il messaggio è stato compreso correttamente e far sì che l'altro si senta ascoltato attentamente.

*Ad esempio: «se ho capito bene,
mi stai dicendo che...»*

LA RIFORMULAZIONE

Esercizio in coppia
sull'ascolto attivo

A - inizia a parlare di un argomento scelto, prendendosi il tempo che serve per esprimere *che cosa è accaduto, che cosa ha pensato e come si è sentito/a...*

B- **riformula il contenuto di A** («*quindi, vuoi dire che...*») *con parole proprie, facendo una sorta di «parafrasi» (sia dei contenuti, che delle emozioni)*

A - dà il suo feedback a B sulla esattezza della riformulazione di B secondo la seguente scala:

- 1 - «mi sono sentito frainteso» (perché...)
- 2 - «mi sono sentito compreso solo in parte» (perché...)
- 3 - «mi sono sentito compreso» (perché...)



«DETTO»

parte esplicita della
comunicazione
(ciò che viene espresso)

«NON-DETTO»

contenuti sottesi, *non* espressi
(es. metafore, gesti, sguardi,
tono della voce, postura del corpo...
che lasciano intendere «altro»: dei
significati che richiedono uno
«sforzo interpretativo»
all'interlocutore)



“LE ASPETTATIVE DELL’INSEGNANTE VENGONO SPESSO COMUNICATE IN MODI NON VERBALI IMPERCETTIBILI E INCONSAPEVOLI (TONO DI VOCE, ESPRESSIONI MIMICHE, MOVIMENTI CORPOREI, MODO DI ACCOSTARSI AGLI ALUNNI), CHE MODIFICANO LA CONSIDERAZIONE CHE QUESTI ULTIMI HANNO DI SE STESSI, LE LORO CONDOTTE E PERSINO LE LORO MOTIVAZIONI”

Suggerimenti bibliografici

- D. Bruzzone, *La vita emotiva*, Morcelliana-Schol , Brescia, 2022
- M. Di Pietro, M. Dacomo, *Giochi e attiv  sulle emozioni. Nuovi materiali per l'educazione razionale-emotiva*, Erickson, Trento, 2006
- M. Di Pietro, *L'ABC delle mie emozioni 8-13 anni. Programma di alfabetizzazione socio-affettiva secondo il metodo REBT*, Erickson, Trento, 2014
- H. Franta, *Comunicazione interpersonale. Teoria e pratica*, LAS, Roma, 2000