

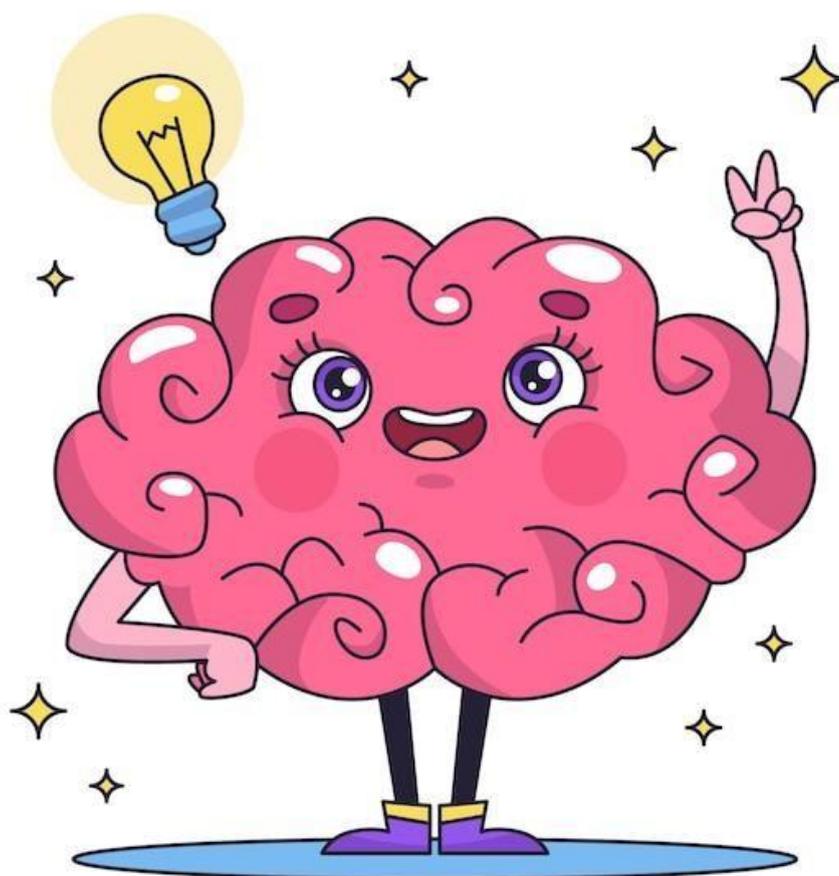
Capitolo 6. Linee guida per gli insegnanti

Capitolo 7. Linee guida per gli specialisti per il lavoro individuale

Capitolo 8. Linee guida per gli specialisti del lavoro di gruppo

Capitolo 9. Sostegno ai genitori

Capitolo 10. Migliori pratiche interculturali



www.freepik.com

Linee guida per gli insegnanti

6.1. Principi del lavoro transdisciplinare

Lavorare in modo transdisciplinare significa collaborare tra diverse discipline per affrontare problemi complessi. Gli studi sull'istruzione hanno dimostrato da tempo che lavorare in modo transdisciplinare è molto efficace perché gli studenti sono in grado di creare collegamenti tra diversi concetti provenienti da diversi campi di studio e di comprendere meglio le conoscenze apprese e l'ambiente in cui vivono. Questo perché il nostro cervello si basa molto sul processo di associazione quando apprende e integra nuove conoscenze con quelle vecchie, quindi più connessioni un alunno è in grado di fare tra nozioni diverse, migliore sarà il livello di comprensione e di apprendimento logico che raggiungerà.

Ecco alcuni principi chiave per lavorare in modo transdisciplinare:

- ⊙ **obiettivi condivisi** - i collaboratori devono avere una comprensione comune del problema e obiettivi condivisi, concentrandosi sull'obiettivo più ampio piuttosto che sui confini disciplinari;
- ⊙ **comunicazione aperta** - una comunicazione efficace è essenziale per colmare i divari disciplinari, favorendo la comprensione e il rispetto reciproci;
- ⊙ **competenze diversificate** - coinvolgere esperti di vari settori per apportare prospettive e conoscenze diverse;
- ⊙ **flessibilità** - essere aperti ad adattare metodi e approcci di diverse discipline per adattarli al problema specifico;
- ⊙ **integrazione** - integrare le intuizioni e i risultati di più discipline per creare una comprensione olistica del problema;
- ⊙ **apprendimento continuo** - abbracciare una mentalità di apprendimento continuo ed essere disposti ad acquisire nuove competenze e conoscenze da altre discipline;
- ⊙ **approccio incentrato sul problema** - concentrarsi sulla soluzione di problemi del mondo reale piuttosto che rimanere entro i confini delle discipline;
- ⊙ **leadership interdisciplinare** - una leadership efficace è fondamentale per facilitare la collaborazione, gestire i conflitti e guidare il processo transdisciplinare;
- ⊙ **rispetto delle differenze** - riconoscere e apprezzare le differenze di linguaggio, metodologie e prospettive tra le discipline;
- ⊙ **valutazione e riflessione** - valutare regolarmente i progressi e l'impatto del lavoro transdisciplinare, apportando le modifiche necessarie.

Il lavoro transdisciplinare può portare a soluzioni innovative per questioni complesse, ma richiede impegno, flessibilità e volontà di superare le divisioni disciplinari.

6.2. Principi del lavoro con gli alunni con problemi comportamentali

Poiché i comportamenti considerati devianti rispetto alla norma sociale generano problemi alla comunità, incidendo sull'ambiente sociale su scala più ampia, la loro correzione e prevenzione rientra anche nell'ambito dell'educazione scolastica.

Problemi comportamentali specifici che si manifestano in età preadolescenziale e adolescenziale:

- ⊙ **instabilità dell'attenzione/deficit di attenzione** - spesso associato a ipercinetismo - l'alunno è costantemente in movimento, parla a voce alta, risponde senza essere interrogato, disturba l'atmosfera di apprendimento della classe, causando a volte un'indisciplina generale; questi alunni non sono in grado di concentrare l'attenzione per lunghi periodi di tempo, si annoiano rapidamente e risolvono compiti di qualsiasi tipo in modo impulsivo;
- ⊙ **pigrizia/tendenza a evitare i compiti** - può avere un substrato organico, quando è caratterizzata da una diminuzione della capacità di studiare a causa di disturbi organici, difetti sensomotori, sovraccarico mentale, ecc. oppure può essere legata al carattere, quando si tratta di una tendenza a non svolgere deliberatamente i compiti scolastici o di altro tipo, come forma di opposizione allo sforzo intellettuale o fisico o a certe situazioni o regole, considerate ingiuste;
- ⊙ **La menzogna patologica** - esclusi i casi isolati di menzogna per paura di una punizione, spesso riscontrati nei bambini - è il prodotto di un insufficiente autocontrollo, espressione della povertà emotiva dell'individuo, di uno sviluppo inadeguato della personalità o di un deficit mentale, e di solito è distruttiva;
- ⊙ **saltare le lezioni** - appare come una tendenza dell'alunno a sfuggire all'ambiente, che a volte

diventa addirittura una forma di protesta contro le regole imposte a scuola: l'alunno che salta la scuola considera il suo gesto come una punizione per gli insegnanti che lo costringono a fare cose contro la sua volontà, imponendogli regole che non capisce e a cui non si attiene;

- ⊙ **vagabondaggio** - è definito come l'assenza di una residenza permanente per un periodo di tempo prolungato (almeno qualche settimana); questo fenomeno può essere causato dall'insoddisfazione per le condizioni di vita in famiglia (ad esempio, maltrattamenti fisici o mentali, educazione eccessiva, ecc.) o da altri stati psicologici conflittuali; una causa particolare della fuga da casa è l'atteggiamento iperprotettivo dei genitori nei confronti della prole, che ha raggiunto l'adolescenza e desidera una maggiore indipendenza;
- ⊙ **l'abbandono scolastico** - è dovuto in gran parte a ripetuti fallimenti nei compiti scolastici, con una forte influenza sull'autostima dell'alunno e la tendenza a fuggire da un ambiente in cui si sente a disagio; anche il comportamento troppo severo e insensibile di insegnanti e genitori contribuisce all'abbandono;
- ⊙ **negatività** - consiste nell'esprimere un atteggiamento apparentemente ingiustificato di rifiuto di eseguire i compiti e di resistenza passiva o attiva alle richieste esterne o interne; questi alunni mostrano indifferenza, apatia, testardaggine, opposizione, ostinazione, distruzione di materiale scolastico o di giocattoli, ecc;
- ⊙ **aggressività** - è la tendenza di una persona a mettere in atto comportamenti violenti e può assumere la forma di atti auto-aggressivi (ad esempio, strapparsi i capelli, mangiarsi le unghie, tagliarsi la pelle o addirittura suicidarsi) o di atti etero-aggressivi, diretti contro gli altri (dalla violenza verbale all'aggressione fisica); di solito, l'aggressività degli alunni è strettamente legata alla frustrazione, il più delle volte causata da una mancanza di affetto o da un senso di autostima indotto, che gioca un ruolo importante anche negli atti di autolesionismo, con cui l'alunno cerca di punirsi;
- ⊙ **furto** - è caratterizzato dall'asportazione fraudolenta di alcuni beni, di valore minore o maggiore, appartenenti a un'altra persona o anche alla scuola; il furto può avere varie motivazioni: per necessità, a scopo di addestramento, per istigazione di altri, per mettere alla prova le proprie capacità, come reazione di imitazione o come atto di protesta o di vendetta;
- ⊙ **la tossicodipendenza e l'alcolismo** - sono comportamenti di dipendenza che comportano il consumo di sostanze dannose per l'organismo; nella maggior parte dei casi, i preadolescenti e gli adolescenti che finiscono per fare uso di alcol o droghe lo fanno inizialmente per curiosità o per il desiderio di mettersi in mostra per sentirsi accettati da un certo gruppo di coetanei e, gradualmente, l'uso occasionale di droghe diventa un'abitudine, il consumo diventa spaccio, portando così in molti casi a una grave dipendenza e infine alla morte se non si interviene tempestivamente; non tutti gli studenti che incontrano occasioni di consumo diventano tossicodipendenti, poiché la dipendenza è sempre legata a un bisogno di attaccamento non soddisfatto, che gli individui cercano di compensare con l'abuso di sostanze nocive;
- ⊙ **difficoltà nella sfera sessuale** - sono, da un lato, generati dal desiderio di essere originali e di attirare l'attenzione su di sé, soprattutto se gli alunni in questione provengono da ambienti familiari segnati dall'indifferenza e dall'abuso, e, dall'altro, sono diretti a ferire coloro che sono stati la causa della loro stessa sofferenza, in particolare a punire i genitori per non essere stati emotivamente disponibili e non aver mostrato sufficiente attenzione.

Le misure per prevenire e contrastare i problemi comportamentali durante l'adolescenza sono tutte volte a rimuovere o attenuare i fattori di rischio che determinano, formano o innescano i comportamenti devianti. Queste misure includono anche la garanzia di condizioni per lo sviluppo armonioso della personalità in via di formazione e la necessità di promuovere una politica sociale adeguata a combattere la delinquenza giovanile.

Le misure per prevenire e combattere i comportamenti devianti possono essere rivolte all'ambiente familiare, all'ambiente scolastico o alla società nel suo complesso. Le principali misure da adottare contro i comportamenti devianti nell'ambiente scolastico sono:

- ✍ evitare un sovraccarico di lavoro, elaborando programmi analitici adeguati all'età e allo stadio di sviluppo intellettuale degli alunni;
- ✍ rispettare le vacanze e i periodi di riposo, necessari per il recupero fisico e psicologico degli alunni integrati nel sistema educativo;
- ✍ formare gli insegnanti incoraggiandoli a frequentare corsi di formazione e seminari e ad apprendere nuovi metodi e pratiche di insegnamento;

- ✍ educazione emotiva - poiché questa fase della vita è un campo fertile per le emozioni travolgenti, è necessario offrire agli adolescenti un sostegno per comprendere e gestire le loro emozioni;
- ✍ educazione sessuale - poiché la vita sessuale è un aspetto naturale dell'esistenza di un individuo, ma può dare origine a conflitti intrapsichici significativi, è necessario informare i giovani su questo aspetto della vita;
- ✍ orientamento scolastico e professionale - anche l'istruzione e la vita professionale sono elementi importanti dell'esistenza di un individuo e l'insuccesso in questi ambiti è un importante fattore di frustrazione per i giovani, che può portare a comportamenti devianti.

Va notato che tutti gli approcci complessi richiedono la collaborazione di specialisti provenienti da diversi settori di attività. Pertanto, la formazione di équipe multidisciplinari è un elemento chiave per il successo dei programmi di prevenzione e contrasto della devianza giovanile.

Inoltre, gli insegnanti dovrebbero tenere presente il fatto che gli adolescenti che hanno già dimostrato comportamenti devianti di solito si trovano ad affrontare un cambiamento della percezione che la comunità ha di loro, che a sua volta porta con sé emarginazione ed esclusione. È quindi utile creare una rete di sostegno sociale per l'adolescente con problemi comportamentali, al fine di fornire il supporto necessario per superare questo periodo - le reti di sostegno sociale possono essere un fattore decisivo per il successo dei programmi di trattamento dei problemi comportamentali. Questa rete dovrebbe includere anche gli insegnanti o i presidi degli alunni per prevenire ulteriori disadattamenti scolastici e sostenere l'integrazione e il funzionamento scolastico degli adolescenti.

6.3. Attività pratiche

Con qualsiasi domanda che stimoli la riflessione, l'insegnante può sviluppare l'intelligenza emotiva degli alunni.

Un metodo molto aperto e allo stesso tempo semplice per raggiungere vari obiettivi di sviluppo nel lavoro individuale e di gruppo è il metodo delle frasi non finite. L'insegnante inizia la frase e gli alunni devono completarla.

Questo metodo può essere utilizzato per vari scopi: riassumere le attività, lavorare con le difficoltà, esprimere le emozioni, costruire buone relazioni nel gruppo. Può essere usato sia nel lavoro individuale che in quello di gruppo, anche

se quando lo si usa in gruppo bisogna ricordare di lasciare agli alunni la possibilità di rifiutarsi di finire alcune frasi se, ad esempio, l'argomento è troppo difficile.

L'insegnante invita tutti gli alunni, uno alla volta, a completare le frasi date. Se qualcuno degli alunni non vuole parlare su un determinato argomento, l'insegnante lascia questa possibilità e non insiste per una dichiarazione. Se altri alunni vogliono aggiungere qualcosa durante il completamento delle frasi, l'insegnante non glielo vieta. La conversazione può assumere un tono di libertà di parola e quando l'argomento è esaurito, l'insegnante propone un'altra frase da completare.

Esempi, per categorie di frasi:

- **descrivere i fatti:**
 - Durante il nostro lavoro, il mio compito era...
 - Il mio lavoro era...
 - Durante l'esecuzione dell'attività è successo...
- **descrivere i punti di forza:**
 - A mio parere, l'aspetto meglio realizzato dell'opera è stato...
 - Se dovessi rifare questo lavoro, lo rifarei sicuramente...
 - Ho fatto del mio meglio...
- **descrivendo le aree di miglioramento:**
 - A mio parere, l'aspetto peggiore del lavoro è stato...
 - La cosa che mi è andata peggio...
 - Se dovessi rifare questo lavoro, sicuramente lo farei in modo diverso...
- **raccogliere benefici educativi (questo tipo di frase può essere utilizzata in situazioni di insuccesso e difficoltà):**
 - Svolgere questo compito mi ha insegnato...
 - Il compito più impegnativo per me è stato... perché...
 - L'elemento del progetto che ha rappresentato una sfida per me è stato...
 - Questa difficoltà mi ha insegnato...
- **pianificare le loro prossime azioni:**
 - Secondo me, la prossima volta farò...
 - Il problema che cambierò nel prossimo progetto sarà...
 - Se dovessi scegliere una cosa in particolare da cambiare, sarebbe...
- **riassumere e aprirsi sulle emozioni:**
 - Infine, vorrei aggiungere che... (questa frase di solito rivela ciò a cui le persone tengono veramente e come si sentono)
 - Vorrei ringraziarvi per...
 - Il momento più toccante è stato...
 - La gioia più grande che mi ha suscitato...

- L'aspetto più motivante del lavoro è stato...
- **costruire buone relazioni nel gruppo:**
 - Quello che ancora non sapete di me...
 - Mi piace molto il nostro gruppo per...
 - Il momento che mi è piaciuto di più nella "vita" del nostro gruppo è stato...
 - Vorrei ringraziare il gruppo per...
 - Vorrei scusarmi con tutti voi per...
 - Affinché tutti i membri del nostro gruppo si sentano meglio, mi impegno a...



www.freepik.com

AUTOSENSIBILIZZAZIONE



◎ Concentrarsi sulle emozioni e sul mondo interiore:

1. Creazione di un glossario di gruppo delle emozioni e degli atteggiamenti

L'insegnante dovrebbe individuare le parole che riflettono le emozioni e gli atteggiamenti significativi per la sua classe e dovrebbe dedicare qualche minuto di ogni lezione alla definizione di tale parola e farla scrivere agli alunni sul loro quaderno. Alla fine del semestre/anno, l'insegnante chiede agli alunni di organizzare le parole in ordine alfabetico e di copiarle in un quaderno speciale o in un repertorio.

Esempio: ADATTAMENTO

La parola "**adattamento**" ha due significati. Il primo significa **adattare qualcosa a un altro uso**, rifarlo per dargli un nuovo carattere. Pertanto, è possibile adattare un'opera letteraria, cioè adattarla alle esigenze del cinema, della radio, del teatro o della televisione. Si può anche adattare un edificio e fargli svolgere una funzione completamente diversa - ad esempio, trasformare un albergo in un ospedale. Il secondo significato si riferisce alla vita umana e significa **adattamento a nuove condizioni sociali o a un nuovo ambiente**.

2. Cosa evoca le mie emozioni? Completate le frasi

Gli alunni si siedono in cerchio. L'insegnante chiede loro di completare le seguenti frasi:

- Mi sento soddisfatto quando...
- Mi sento deluso quando...
- Sono arrabbiato quando...
- Ho paura quando...
- Sono sorpreso quando...

3. Quando sento..., ho bisogno di

L'insegnante chiede agli alunni di completare le frasi:

- Quando sono triste, ho bisogno...
- Quando mi sento arrabbiato, ho bisogno...
- Quando ho paura, ho bisogno...
- Quando provo gioia, voglio.../mi piace....

4. Emozioni suscitate dall'argomento della lezione

Nel presentare lo scopo della lezione o nel riassumere la lezione, l'insegnante può chiedere agli alunni di completare una delle seguenti frasi:

- Mi sembra che...
- L'emozione che mi ricorda questo è...
- Quando ci penso, il primo sentimento che mi viene in mente è...
- La sensazione/emozione che ultimamente mi accompagna più spesso è...

5. Qualcosa su di me

All'inizio o alla fine della lezione, l'insegnante pone una domanda (a uno o più alunni) e ripropone la stessa domanda nelle classi successive finché tutti gli alunni non hanno commentato l'argomento.

Le domande possono includere quanto segue:

- ✓ La mia attività preferita
- ✓ Una persona che ammiro
- ✓ Il mio sogno più folle
- ✓ Il mio posto preferito
- ✓ La mia idea di un sabato pomeriggio perfetto
- ✓ La mia vacanza preferita
- ✓ Qualcosa che mi piace fare da solo
- ✓ Qualcosa che mi piace fare con la mia famiglia
- ✓ Una cosa che mi riesce bene
- ✓ Se potessi esaudire un desiderio, sarebbe...
- ✓ Chi vorrei essere
- ✓ Qualcosa della mia cultura, del mio background e della mia storia che rispetto.
- ✓ Una cosa che non avreste mai saputo su di me se non ve l'avessi raccontata

6. Nel mio zaino

L'insegnante chiede agli alunni di scegliere dal loro zaino un oggetto che dica qualcosa di loro. Poi gli alunni racconteranno qualcosa di loro stessi sulla base dell'oggetto che hanno scelto.

Esempi: sono puntuale e organizzato (quaderno);
Sono in grado di risolvere questioni difficili (forbici);
Mi piace essere in contatto con gli altri (telefono) ecc.



www.freepik.com

☉ Concentrarsi sul corpo:

7. Movimenti alternati

L'insegnante chiede agli alunni di eseguire esercizi con particolare attenzione ai segnali provenienti dal corpo¹ :

- Incrociare le braccia raddrizzate davanti al petto in modo che la mano sinistra sia più alta e

¹ Esercizio tratto dal metodo Dennison; Paul e Gail Dennison hanno sviluppato una serie di esercizi fisici, basati sulle neuroscienze, che dovrebbero migliorare la capacità di apprendimento dei bambini.

poi quella destra.

- Toccare il gomito destro con la mano sinistra e viceversa.
- Toccare l'orecchio destro con la mano sinistra e viceversa.
- Toccare il ginocchio destro con la mano sinistra e viceversa.
- Toccare il tallone destro con la mano sinistra e viceversa.

8. Posizione calmante

L'insegnante chiede agli alunni di sedersi e di assumere una posizione eseguendo i seguenti movimenti, in ordine (senza abbandonare il movimento precedente)² :

- a) incrociare le gambe alle caviglie;
- b) stendere le mani davanti a sé con i pollici in alto;
- c) dare un pollice in giù;
- d) incrociare le mani (con i pollici sempre rivolti verso il basso);
- e) intrecciare le dita;
- f) mettere le dita intrecciate sotto il mento mentre ci si sposta verso il pavimento;
- g) appoggiare comodamente il mento sulle mani giunte;
- h) chiudere gli occhi;
- i) la lingua "si attacca" al palato;
- j) respirare liberamente.

Durata dell'esercizio: circa 2 minuti. L'insegnante deve abbassare gradualmente la voce durante l'esercizio. Al termine l'insegnante invita gli alunni a rilassare il corpo.

9. Esercitare l'elefante

L'insegnante invita gli alunni a seguire le istruzioni: "Distendere il braccio sinistro in avanti, il dorso del palmo verso l'alto, appoggiare la testa sul braccio della mano tesa, gambe leggermente piegate, piccole caviglie. Disegniamo in aria voluminosi otto pigri (orecchio incollato alla spalla). Raddrizziamo tutto il corpo. Poi lo stesso con la mano destra".

10. Disegnare con entrambe le mani

L'insegnante invita gli alunni a disegnare nell'aria con entrambe le mani contemporaneamente linee e forme. Ogni mano si muove in direzione opposta all'altra, come se fosse un riflesso speculare.

11. Esercizio con i gufi

L'insegnante invita gli alunni a seguire le istruzioni: "Afferrare con una mano i muscoli della spalla opposta, girare lentamente la testa a sinistra e poi a destra, mantenendo il mento dritto. Lasciare che la testa si estenda il più possibile a destra e a sinistra per rilassare i muscoli cervicali. Inspirare quando la testa è girata verso il lato in cui la mano tiene il braccio, espirare durante la rotazione della testa verso l'altro lato".

² Ibidem.

AUTOGESTIONE



1. Respiro profondo

L'insegnante invita gli alunni a seguire le istruzioni: "Chiudete gli occhi, fate un respiro profondo e poi lasciate uscire lentamente l'aria. Concentratevi sul movimento del petto e cercate di non pensare ad altro. Se avete una corsa di pensieri in testa, riconosceteli, ma non focalizzatevi su di essi, lasciateli andare, concentrandovi invece sul respiro".

2. Mulino a vento - esercizi di respirazione

L'insegnante invita gli alunni a seguire le istruzioni: "State dritti con le braccia distese ai lati. Inspirate profondamente l'aria per riempire la parte inferiore dei polmoni e lasciate che il diaframma si alzi, facendo spazio all'aria. Continuate a inspirare e sentite la parte inferiore delle costole e del torace che si alza, mentre la parte centrale dei polmoni si riempie d'aria. Ruotate le braccia all'indietro più volte. Cambiate direzione e ruotate le braccia in avanti o ognuna in una direzione diversa, come un ventaglio. Espirate profondamente attraverso la bocca e sentite che i polmoni si svuotano lentamente". L'insegnante ripete le istruzioni alcune volte e conduce l'esercizio senza interrompere:

3. Denti di leone

L'insegnante invita gli alunni a seguire le istruzioni: "Immaginate un prato pieno di denti di leone, respirate con calma per un momento, poi fate un respiro profondo e fate vorticare nell'aria i semi dei denti di leone immaginari con la vostra espirazione". L'esercizio viene ripetuto più volte.

4. Elementi del training di rilassamento di Jacobson³

L'insegnante invita gli alunni a sedersi comodamente e a seguire le istruzioni:

- stringere i pugni quando si rilassa il resto dei muscoli del corpo;
- stringere e rilassare i muscoli addominali;
- stringere le palpebre, corrugare la fronte, fare un beccuccio dalla bocca, premere la lingua sul palato;
- percepire la differenza tra tensione e rilassamento.

5. Scrivere nell'aria

L'insegnante invita gli alunni a seguire le istruzioni: "Fate un respiro profondo e stendete la mano destra davanti a voi o, se siete mancini, la sinistra. Ora stendete due dita e iniziate a scrivere il vostro nome, cercando di fare le singole lettere il più grandi possibile. Fatelo con calma e attenzione, cercando di respirare profondamente".

6. Concentrarsi sull'oggetto

L'insegnante invita gli alunni a seguire le istruzioni: "Scegliete un oggetto qualsiasi (matita, mouse dal computer) e concentratevi su di esso per un minuto. Fate finta di vederlo per la prima volta. Osservatene la forma, la consistenza e la costruzione". Questo aiuterà gli alunni a liberare la mente

³ Esercizio tratto dalle tecniche di rilassamento muscolare progressivo, sviluppate da Edmund Jacobson; l'idea alla base delle tecniche è che esista una connessione tra la mente e il corpo di una persona.

e a riprendere contatto con tutti gli oggetti che li circondano.

7. Conto alla rovescia

L'insegnante invita gli alunni a contare all'indietro da 100 a 10, da 3 a 3.

Esempio: 100, 97, 94, 91....

8. Visualizzazione creativa - paesaggio montano

L'insegnante invita gli alunni a seguire le istruzioni: "Sedetevi e chiudete gli occhi. Immaginate di essere in cima a una montagna. Vi guardate intorno e il panorama è mozzafiato. Concentratevi su ciò che potete vedere, sentire e percepire. Godetevelo".

9. Il colore del giorno

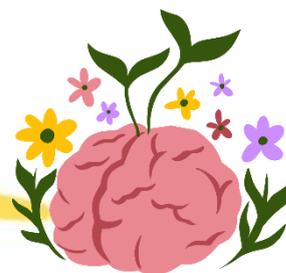
Questo esercizio aiuta ad aumentare la consapevolezza e la percezione degli alunni. Al mattino, l'insegnante sceglie il colore che sarà il "colore del giorno". Può essere un colore che piace agli alunni o semplicemente uno facile da individuare (soprattutto all'inizio). Poi, nel corso della giornata, l'insegnante ricorda agli alunni di prestare attenzione agli oggetti di questo colore e di cercare di guardarli a lungo per osservarne il maggior numero possibile di caratteristiche.

10. Ascolto attento

L'insegnante invita gli alunni a seguire le istruzioni: "Chiudete gli occhi per un momento e concentratevi sui suoni dell'ambiente, notate tutti i suoni che provengono dalla stanza in cui vi trovate, ma anche da dietro le finestre o le porte. Cercate di assorbire i suoni con ogni cellula del vostro corpo".



CONSAPEVOLEZZA SOCIALE



1. Cerca di capirmi

L'insegnante divide gli alunni in coppie. Un alunno racconta una storia della sua vita. L'altro ascolta e cerca di dare un nome alle emozioni provate dall'oratore in quel momento. Poi si scambiano i ruoli.

2. Cosa provano, pensano e dicono le persone ritratte nelle immagini?

L'insegnante invita gli alunni a formulare autonomamente congetture su ciò che le persone raffigurate nelle immagini (tratte dai loro libri di studio) potrebbero provare, pensare e dire. Durante la conversazione è importante discutere i pensieri, i sentimenti e le affermazioni di tutte le persone raffigurate nelle immagini.

3. Immaginare

L'insegnante descrive una situazione di vita quotidiana e chiede agli alunni di immaginare di viverla.

Esempi:

- l'alunno riceve un cinque per il test;
- l'alunno prende un brutto voto, nonostante abbia dedicato molto tempo alla preparazione del test.

L'insegnante chiede agli alunni di descrivere:

- Cosa provano in quella particolare situazione?
- Come lo esprimono (postura del corpo, espressioni del viso)?
- Come si comportano in quella particolare situazione?

4. Perché?

L'insegnante invita un volontario della classe ad assumere una posa a sua scelta (postura del corpo, espressione del viso). Il compito della classe è quello di indicare quale situazione potrebbe aver causato tale posa e di discutere le emozioni e i pensieri della persona nella posa data - le idee degli alunni e poi l'idea del volontario.

5. Parlare la lingua "ka"

L'insegnante invita gli alunni a imparare una nuova lingua: ogni parola è divisa in sillabe e ogni sillaba è preceduta dalla sillaba specifica "ka" (la classe può anche scegliere la propria sillaba o cambiarla in diverse occasioni: per esempio: "me", "bu" ecc.).

Esempio: ka-the-ka-day-ka-be-ka-gan-ka-slow-ka-ly

6. Pantomima

L'insegnante divide la classe in 4 gruppi. Ogni gruppo riceve un cartellone con le emozioni. Un rappresentante del gruppo estrae da un sacchetto un biglietto a caso con il nome di un'emozione.

Poi, con l'aiuto di gesti ed espressioni facciali, l'alunno mostra al suo gruppo l'emozione casuale e il gruppo deve indovinarla. Se il gruppo indovina l'emozione presentata, riceve un punto.

<https://kreatywnapedagogika.files.wordpress.com/2017/02/emocje.pdf>

7. Come spiegarlo?

L'insegnante informa gli alunni che il loro compito è quello di motivare ogni situazione:

- Un giovane corre per strada.
- La madre dà uno schiaffo al figlio.
- Un anziano esce da un negozio self-service con un rotolo che non ha pagato.
- Un alunno appoggia uno spillo su una sedia.
- Durante la pausa, un amico colpisce un collega alle spalle.
- Il proprietario del cane lo spazzola accuratamente ogni giorno.
- A una festa, un coetaneo beve alcolici.
- Un bambino di sette anni cammina per strada e piange.
- In una fredda giornata invernale, un bambino senza giacca siede alla fermata dell'autobus.

Gli alunni elencano il maggior numero di possibili cause che potrebbero spiegare i comportamenti delle persone nelle situazioni sopra citate.

Infine, l'insegnante può chiedere agli alunni:

- ❖ se e quali difficoltà hanno incontrato nel completare il compito;
- ❖ se sono rimasti sorpresi dal numero di potenziali cause del comportamento delle persone;
- ❖ se interpretano il comportamento umano più spesso in base a un'unica causa o se tengono conto di diverse possibilità;
- ❖ qual è l'importanza della capacità di tenere conto delle diverse motivazioni del comportamento umano per le relazioni tra le persone.

8. Interpretazioni

Il compito mira a sviluppare la capacità di adottare diverse prospettive nell'interpretazione delle situazioni sociali, mostrando la diversità delle motivazioni del comportamento umano.

L'insegnante propone agli alunni la descrizione di diverse situazioni e personaggi su cui devono riflettere e individuare le emozioni e i pensieri potenziali:

- I. È estate. Il bel tempo persiste per una settimana. La sera, il meteorologo di turno annuncia diversi giorni di pioggia. Come reagirebbero a questa notizia le seguenti persone: un villeggiante in una città di mare, un contadino, un senzatetto, un uomo che soffre di ipertensione, un medico in un sanatorio per bambini che soffrono di reumatismi?
- II. Un negozio privato non assicurato è stato completamente rapinato. Per mancanza di prove, l'indagine è stata chiusa. Come reagirebbero a questa notizia le seguenti persone se leggessero le informazioni sul giornale: il proprietario del negozio, il ladro, il poliziotto che indaga, il cliente abituale del negozio, il direttore della compagnia assicurativa?
- III. Il telegiornale ha riferito che gli scienziati hanno trovato una cura efficace per il cancro. Come reagirebbero alla notizia le seguenti persone: un malato di cancro in attesa di essere operato, il primario del reparto di oncologia, un uomo che sta pensando di smettere di fumare per paura del cancro ai polmoni, il ministro della Sanità, un bambino di cinque anni, un membro del comitato per l'assegnazione del premio Nobel, un uomo malato di AIDS?

Infine, l'insegnante può chiedere agli alunni:

- ❖ se e quali difficoltà hanno incontrato nel completare il compito;
- ❖ se sono rimasti sorpresi dalla percezione che le persone hanno della stessa situazione;
- ❖ da cosa dipende la percezione e l'interpretazione della situazione;
- ❖ qual è l'importanza della capacità di tenere conto delle diverse motivazioni del

comportamento umano per le relazioni tra le persone.

9. Al suo posto - sviluppare la capacità di mettersi nei panni degli altri

L'insegnante legge a turno le descrizioni delle singole situazioni. Gli alunni riflettono individualmente su come avrebbero agito al posto dell'eroe della situazione e poi condividono con la classe o in gruppo quali soluzioni hanno scelto e quali sono state le motivazioni della loro decisione. Insieme prendono in considerazione altre possibili soluzioni in situazioni simili.

Esempi di situazioni:

- I. Eve frequenta l'ultimo anno di liceo. Da tempo è appassionata di filosofia. I suoi genitori non sono d'accordo che la figlia studi un indirizzo così "poco pratico". Vogliono che studi legge o medicina. Si avvicina il momento di presentare i documenti per gli studi. Se foste Eve, cosa fareste?
- II. Mark ha trovato un cane senza tetto per strada. Sa che i suoi genitori non sarebbero contenti se lo portasse a casa. Cosa faresti al posto di Mark?
- III. Andrew e Paul sono amici da molti anni. Negli ultimi tempi non si sono tenuti in contatto così frequentemente. Andrew ha saputo per caso che Paul era stato visto in compagnia di tossicodipendenti. Cosa fareste al posto di Andrew?
- IV. Diversi alunni della classe hanno rinunciato all'idea di saltare la lezione di matematica. Altri colleghi hanno espresso la volontà di saltare la lezione insieme. Ania pensa che l'idea sia stupida: non vuole scappare dalle lezioni. Cosa faresti al posto di Ania?

Infine, l'insegnante può chiedere agli alunni:

- ❖ se sono rimasti sorpresi dalla moltitudine di soluzioni e motivazioni possibili per le azioni delle persone in determinate situazioni;
- ❖ come di solito giudicano le azioni delle persone: guidati dal loro punto di vista o cercando soprattutto di capirne le motivazioni;
- ❖ quali conseguenze possono derivare dall'esprimere giudizi sugli altri solo dalla prospettiva delle proprie esperienze e dei propri punti di vista;
- ❖ cosa hanno imparato su se stessi.

10. Caleidoscopio di reazioni: sviluppare la capacità di anticipare e comprendere le reazioni degli altri.⁴

L'insegnante divide gli alunni in coppie. Il loro compito è quello di stabilire come si comporterebbe il compagno nelle seguenti situazioni:

- qualcuno l'ha punzecchiato;
- la commessa non gli ha restituito la giusta somma di denaro;
- ha ricevuto una punizione per aver parlato in classe;
- il suo cane è morto;
- si è perso nella foresta.

Gli alunni si confrontano con le loro ipotesi. L'esercizio può essere ripetuto cambiando partner.

Gli alunni condividono le loro esperienze:

- ❖ in che misura le loro ipotesi si sono rivelate corrette; da cosa dipendeva;
- ❖ su cosa si basano per formulare le loro previsioni sulla reazione del partner.

11. Pantomima espressione di sentimenti

L'insegnante chiede a dei volontari di pantomimare diversi sentimenti (ad esempio, paura, rabbia, disperazione, vergogna, irritazione, ostilità, sospetto). Gli altri alunni, attraverso l'analisi dei messaggi non verbali, devono indovinare di quale emozione si tratta.

⁴ Fonte: M. Chomczyńska - Miliszkiewicz, D. Pankowska "Come a scuola" Esercizi di gruppo per il lavoro educativo. Casa editrice scolastica e pedagogica. Varsavia 1998.

La discussione dovrebbe concentrarsi sulla ricerca di significati universali dei segnali non verbali:

- cosa succede al volto di una persona gioiosa, preoccupata, spaventata?
- cosa succede alle mani di una persona intimidita, nervosa e amichevole?
- cosa succede al busto di una persona interessata alla situazione, imbarazzata?
- cosa succede alle gambe di una persona indifesa che vuole entrare in contatto con qualcuno?



www.freepik.com

GESTIONE DELLE RELAZIONI



1. Pensiero creativo⁵

L'insegnante invita ogni alunno a pescare una carta e a rispondere alla domanda scritta su di essa:

- Cosa serve per la scoperta scientifica?
- Cosa serve per scalare un'alta montagna?
- Cosa serve per aiutare gli altri?
- Cosa si può contare?
- Cosa si può aprire?
- Cosa si può correggere?
- Cosa può aggrovigliarsi?
- Cosa si può esaurire?
- Che cosa ha l'uomo di troppo?
- Che cosa ha l'uomo di troppo poco?
- Cosa non si può saltare?
- Cosa non si vede?
- Cosa c'è di interessante nella polvere?
- Cosa c'è di interessante nelle foglie secche?
- Cosa c'è di interessante in una lumaca?
- Che cos'è il rosa e il morbido?
- Cosa è giallo e commestibile?
- Che cosa è piccolo ed esotico?
- Cosa è lucido e costoso?
- Cosa è bianco, morbido e commestibile?
- Cosa è verde, rotondo e duro?
- E se le scarpe prendessero vita?
- E se tutte le persone avessero lo stesso aspetto?
- E se le nostre ciglia crescessero con la stessa velocità dei capelli?
- E se il numero 3 fosse abolito da domani?
- Che cos'è: una cosa del genere, con una cosa del genere, ma senza una cosa del genere?
- Cosa annuncia la suoneria?
- Cosa c'è di più dolce?
- Cosa c'è di più grande?
- Cosa c'è in una scatola di fiammiferi?

2. Domande invertite⁶

L'insegnante invita gli alunni a pescare le carte con le risposte. Il loro compito è quello di trovare la domanda giusta per ciascuna di esse o di proporre il maggior numero possibile di domande per la risposta selezionata.

- Medici.
- Personalmente, controllerò.
- Assolutamente!
- Questo può essere il caso, anche se dipende dal tempo.
- Mare.
- Con la mia famiglia.

⁵ Fonte: <https://drive.google.com/file/d/1rbyHXoDx8nuGQkBZwCZJ0ksMa5PCCMUM/view>

⁶ Fonte: www.eduspecialni.blogspot.com

- Dopo pranzo.
- Dalla nonna.
- Sulla matematica.
- In classe.
- Nelle pause.
- Panini con formaggio.
- Io non lo faccio.
- Domani
- Sì.
- Molto.
- Solo un po'.
- Ve lo dico io.
- Zuppa e piatto principale.
- Si sono allontanati.
- A volte succede.
- Abbastanza.
- Gatti.
- Mi piace, ma solo quando sono di buon umore.
- Una volta o l'altra.
- Ogni due settimane.
- In giallo.
- In auto o in treno.
- Sono arrivato sotto l'albero di Natale.
- Nel formato più grande.
- In un gioco da tavolo così grande.
- Ah, è da tanto che non ci vado!
- Stai scherzando!
- Mai in vita mia!
- Solo nei giochi per computer.
- Devo chiedere il permesso ai miei genitori.
- Io c'ero.
- Di solito ci riesco.
- Solo con il mio amico.
- In teatro.
- Nel libro.
- Nel film.
- Sì, è il mio preferito!
- No, mai in vita mia!
- Attraverso Internet.
- Silenzioso.
- Mi hanno fatto ridere fino alle lacrime!
- Sempre!

3. A cosa sto pensando?

L'insegnante invita uno degli alunni a scegliere (mentalmente) un oggetto dall'aula (deve essere visibile a tutti). Gli altri devono indovinare di che oggetto si tratta. Possono fare solo domande a cui si può rispondere con un sì o con un no (per esempio: "È grande? È una pianta?" ecc.) Il compito del gruppo è quello di indovinare l'oggetto il più velocemente possibile, ponendo il minor numero possibile di domande.

4. Due verità, una bugia

L'insegnante invita ogni alunno a dire tre affermazioni su di sé, di cui due vere e una falsa. Il compito del gruppo è indovinare quale frase è falsa. Fatti insoliti e bugie possono essere molto divertenti.

Il gioco può essere distribuito su più lezioni, selezionando di volta in volta alcuni alunni diversi che forniscano informazioni su di sé.

5. Telefono sordo mostrato

L'insegnante divide gli alunni in due squadre. Ogni squadra sceglie un leader e una password che l'altra squadra deve indovinare. Le squadre si mettono in fila, una dietro l'altra, dando le spalle al leader. Al leader di una squadra viene detta la parola d'ordine e deve dimostrarla (senza parole) al primo membro della sua squadra. La prima persona, in piedi con le spalle più vicine al leader, si gira e osserva la dimostrazione non verbale del leader senza fare domande. In seguito, la prima persona dimostra ciò che ha visto alla persona successiva della sua squadra e così via, fino all'ultima persona della fila, che deve capire qual è la parola d'ordine e dirla ad alta voce. L'altra squadra confermerà o smentirà se l'ipotesi era corretta. Successivamente, la seconda squadra svolgerà lo stesso compito. Le squadre si osservano a vicenda mentre eseguono il compito.

6. Password

L'insegnante divide la classe in due squadre. Ogni squadra sceglie un leader e una parola d'ordine. Le squadre si dispongono in 2 file, una dietro l'altra. Ogni leader dice al leader dell'altra squadra la parola d'ordine. Il leader prende posto nella sua squadra come ultima persona della fila. Deve trasmettere la parola d'ordine alla persona di fronte a lui scrivendo delle lettere con il dito sulla schiena. Le persone successive faranno lo stesso finché la password non arriverà alla prima persona della fila, che dovrà pronunciarla a voce o scriverla su un foglio. Vince la prima squadra che indovina la password correttamente.

7. Contattate

L'insegnante divide la classe in diversi piccoli gruppi. Il compito degli alunni è quello di discutere all'interno dei loro gruppi le seguenti situazioni e trovare soluzioni per avviare un contatto:

- siete a una festa in cui non conoscete nessuno tranne il padrone di casa;
- dovete intrattenere gli ospiti/amici dei vostri genitori in loro assenza;
- Un giorno dopo siete arrivati al campo estivo e siete entrati nel dormitorio comune;

L'insegnante può organizzare giochi di ruolo in classe per ogni scenario. Ogni gruppo presenterà/reciterà le soluzioni trovate per ogni situazione (il gioco di ruolo può essere organizzato all'interno dei piccoli gruppi o davanti all'intera classe). L'idea principale è che gli alunni, soprattutto nei casi in cui è difficile avviare un contatto, si esercitino a trovare soluzioni modello.

Nella sintesi possono essere affrontate le seguenti questioni:

- ❖ come le persone possono sentirsi nella posizione di iniziare un contatto con persone che non conoscono;
- ❖ quali sono le situazioni in cui le persone sono principalmente responsabili di stabilire e mantenere i contatti;
- ❖ quali sono i comportamenti che facilitano la connessione.

8. Precisione di espressione

L'attività sensibilizza sull'importanza di una comunicazione precisa e stimola l'apprendimento dei principi di chiarezza espressiva.

Materiali: due diverse immagini di paesaggi

L'insegnante informa gli alunni che lo scopo dell'attività è quello di esercitarsi in una comunicazione precisa. Gli alunni vengono divisi in coppie. La persona A chiude gli occhi. L'insegnante mostra alla persona B il primo paesaggio. La persona A deve disegnare un paesaggio usando solo le istruzioni

verbali della persona B. Poi, gli alunni si scambiano i ruoli e ripetono il compito usando il secondo paesaggio.

Dopo aver realizzato i disegni, gli alunni li confrontano con gli originali e discutono le loro esperienze: se gli indizi erano chiari, quali messaggi e quali caratteristiche del messaggio (ad esempio l'intonazione della voce, la velocità del parlare) hanno aiutato di più l'ascoltatore e quali lo hanno disturbato; se entrambe le parti sono soddisfatte dell'effetto.

Domande per guidare la discussione:

- ❖ quale tipo di guida fosse più utile e quale invece fosse fuorviante e confusa;
- ❖ quali caratteristiche del messaggio erano utili e quali disturbanti;
- ❖ quali fattori hanno influenzato maggiormente i risultati finali;
- ❖ i risultati sono stati migliori nel secondo turno rispetto al primo (perché).

Un'alternativa che può essere data nel compito è la possibilità di fare domande (secondo turno) rispetto alla mancanza di questa opzione (primo turno).

9. Valutazioni e recensioni

Questa attività si concentra sullo sviluppo della capacità di esprimere in modo assertivo le proprie opinioni personali, convertendo le valutazioni in opinioni.

L'insegnante spiega la differenza tra valutazione e opinione: l'opinione è la comunicazione di giudizi o preferenze soggettive, mentre la valutazione è un'affermazione che presenta giudizi soggettivi come verità.

Il compito degli studenti è quello di convertire le frasi valutative:

- Questa camicetta è terribile.
- Ha una voce bellissima.
- I bulldog sono formidabili.
- Fa molto freddo.
- Questo video è eccellente.

in opinioni:

- Non mi piace questa camicetta.
- La sua voce mi affascina.
- I bulldog mi sembrano pericolosi - ho paura di questi cani.
- Ho terribilmente freddo.
- Questo film mi è piaciuto molto - secondo me è fantastico.

10. Frase con intonazioni diverse

Questa attività si concentra sul miglioramento della capacità di comunicare e di leggere i segnali non verbali, ma anche sullo sviluppo dell'empatia.

Materiali: cartoncini con i nomi delle diverse emozioni - tanti cartoncini quanti sono gli alunni della classe (ad esempio, gioia, rabbia, orrore, dolore, entusiasmo, tristezza, disprezzo, sorpresa, disperazione, ecc.)

L'insegnante consegna agli alunni/ scrive alla lavagna una frase dal contenuto impersonale (ad esempio: "Lo spettacolo inizierà alle 19:00", "Ieri faceva abbastanza caldo, anche se pioveva" ecc.) Distribuisce a caso agli alunni i cartoncini con le emozioni scritte. Ogni alunno ripete la frase data, cercando di trasmettere l'emozione del suo biglietto con l'intonazione della voce. I gruppi devono indovinare l'emozione della frase pronunciata.

L'insegnante invita gli alunni ad analizzare come un determinato modo di comunicare (tono di voce, intonazione, volume, ecc.) influisca sulla ricezione del contenuto del messaggio.

11. Una storia infinita

L'insegnante invita gli alunni a sedersi in cerchio o stabilisce una sequenza in cui parlare. Si sceglie il tema/leitmotiv della storia (ad esempio, Natale, viaggio, storia di un personaggio delle fiabe, ecc.) Il primo inizia la storia (può usare qualche parola per creare l'atmosfera) e i successivi aggiungono una parola alla volta. Se qualcuno pensa che la sua parola finisca una frase, dice "punto" e la persona successiva inizia una nuova frase.

Più a lungo la classe gioca, più le storie vengono fuori in modo sorprendente.

