Lucangeli - Vullo
IL CORPO è DOCENTE

PROLOGO

- URGENZA
  - reimparare ad ascoltare il linguaggio della comunicazione autentica
- VIAGGIO NEI NOSTRI SENSI
  - sguardo
  - tocco
  - ascolto
  - voce
  - risorse comunicative straordinarie
    - in grado di migliorare le relazioni e, di conseguenza, il benessere a scuola
- CONOSCENZA
  - LINGUAGGIO PARAVERBALE
  - LINGUAGGIO NON VERBALE
  - sapersi esprimere è una risorsa fondamentale

1. ALLA RICONQUISTA DEL CONTATTO VISIVO E DELLA CAPACITà DI OSSERVARE

- CONTATTO VISIVO
  - = CONNESSIONE
    - fondamentale per gli esseri umani
    - fondamentale connettersi in modo corretto
      - le emozioni accompagnano l'apprendimento
  - + SORRISO
    - = "io-io" = io riconosco te
      - INTELLIGENZA UMANA CONQUISTA INTELLIGENZA SOCIALE
- JOINT ATTENTION
  - = attenzione congiunta
    - = è il focus condiviso di due persone tra loro e su un oggetto
    - = un soggetto guarda un altro soggetto, indica un oggetto e restituisce il proprio sguardo
    - compare già verso i 2 mesi di vita - tra madre e figlio
  - 2 abilità
    - SEGUIRE LO SGUARDO
    - IDENTIFICARE L'INTENZIONE
  - fondamentale per acquisire CAPACITÀ
    - SOCIALI
    - LINGUISTICHE
    - COMUNICATIVE
- PROGETTO B612
  - FOCUS= corretta gestione educativa delle emozioni e dell'affettività
    - MODELLO che ripensa il contesto
      - affettivo
      - emotivo
      - relazionale
      - dei bambini 0-6
  - coordinato da D. Lucangeli e P. Granata
  - NUOVO METODO d'INSEGNAMENTO
    - 3 LABORATORI INTERDISCIPLINARI
      - DIRE
      - FARE
      - BACIARE
    - legare insieme
      - CONOSCENZA
      - EMOZIONI
- TEORIE sullo studio delle EMOZIONI in psicologia
  - EMOZIONI
    - PRIMARIE
      - innate, compaiono durante il primo anno di vita
      - sono
        - PAURA
        - RABBIA
        - TRISTEZZA
        - GIOIA
        - DISPREZZO
        - DISGUSTO
        - SORPRESA
    - SECONDARIE
      - più complesse, sociali o autocoscienti
      - sono
        - ALLEGRIA
        - INVIDIA
        - VERGOGNA
        - ANSIA
        - RASSEGNAZIONE
        - GELOSIA
        - SPERANZA
        - PERDONO
        - OFFESA
        - NOSTALGIA
        - RIMORSO
        - DELUSIONE
  - PROCESSI di AUTO-ORGANIZZAZIONE
    - DST= teorie dei sistemi dinamici complessi
    - = gestiscono la maggior parte delle sincronizzazioni tra sottoinsiemi di funzionamento dell'organismo durante un episodio emozionale
- PER AIUTARE I BAMBINI
  - NEUTRALIZZARE LE EMOZIONI NEGATIVE
    - che bloccano/ostacolano l'apprendimento
  - CREARE SITUAZIONI COSTRUTTIVE
    - stimolando emozioni positive
    - riconoscendo il diritto all'errore
    - stabilendo un rapporto di fiducia
    - alleandosi con il bambino contro l'errore
- PROBLEMI
  - perdita del contatto visivo
  - incapacità di gestire la trasformazione della comunicazione interpersonale
  - scarsa conoscenza e applicazione dell' intelligenza emotiva
  - resistenza al cambiamento e utilizzo di modalità comunicative superate
  - SOLUZIONI= 3 esercizi che si trovano alla fine del capitolo
    - FORMULA
      - laboratorio interattivo, a stile teatrale, a stampo ludico
    - 1. GUARDIAMOCI MEGLIO
    - 2. MIMO EMOZIONALE
    - 3. FAMMI VEDERE COME CAMMINI E TI DIRÒ CHI SEI

2. RIEDUCHIAMOCI ALL'ASCOLTO

- ASCOLTO
  - è prestare orecchio con interesse
  - è l'arte di SENTIRE CON ATTENZIONE
  - ci fa entrare in risonanza con l'universo
- ORECCHIO
  - è uno strumento per
    - apprendere
    - conoscere il tempo e lo spazio
    - comunicare con noi stessi e con il mondo
- COMUNICAZIONE
  - è L'INTERAZIONE TRA DUE SOGGETTI DIVERSI
  - presuppone una cooperazione tra le parti
  - in psicologia
    - è lo scambio di stimoli e risposte tra due o più soggetti
  - INTERPERSONALE
    - COMUNICAZIONE VERBALE
    - COMUNICAZIONE NON VERBALE
    - COMUNICAZIONE PARAVERBALE
  - relazione in cui gli interlocutori si influenzano continuamente
- BUON INSEGNANTE
  - sensibile al clima di classe
  - sa "leggere" i messaggi e i bisogni dei propri studenti
  - sa creare e mantenere un rapporto di fiducia con chi comunica
- ASCOLTO ATTIVO
  - strategie che si possono apprendere ed allenare
    - ASCOLTO EFFICACE
    - CONOSCERE IL PROPRIO INTERLOCUTORE
      - SHOCK CULTURALI
    - ASSICURARSI CHE IL MESSAGGIO SIA QUELLO CHE VOLEVAMO TRASMETTERE
    - RISPETTARE
      - TEMPI
      - SILENZIO
    - CHIEDERE SPIEGAZIONI
    - RIEPILOGARE
  - RENDE
    - + CONVINCENTI
    - + PERSUASIVI
- PROBLEMI
  - ascoltiamo poco e male
  - non dedichiamo la giusta attenzione al " sentire"
  - SOLUZIONI
    - 1. ARMONIZZIAMOCI
    - 2. SEGUI LA MIA VOCE

3. LA VOCE è IL NOSTRO MERAVIGLIOSO STRUMENTO MUSICALE

- COME SI COMUNICA
  - fallimento o riuscita di una conversazione
  - USARE LA VOCE IN MODO CONSAPEVOLE
    - = CONOSCERE E PADRONEGGIARE LA VOCE
    - RAFFORZA
      - FIDUCIA E SICUREZZA in ciò che si ha da dire
      - AUTOSTIMA
  - ESSERE CONSAPEVOLI
    - per ottenere una GRANDE RISPOSTA TRASFORMATIVA
      - è sufficiente OFFRIRE UNO STIMOLO IL Più LIEVE POSSIBILE
- TONO DI VOCE
  - monotono
  - vivace e con diverse sfumature
  - freddo e tagliente
    - = distanza
  - grave
    - maturità
    - genera fiducia
  - caldo e profondo
    - = persona carismatica e determinata
  - deciso e sicuro
    - = persona distinta e importante
  - molto acuto
    - = persona senza credibilità
- COMUNICAZIONE PARAVERBALE
  - TONI
  - RITMI
  - è uno dei canali principali attraverso cui comunichiamo, ci connettiamo, dialoghiamo con l'altro
  - sistema paralinguistico
    - è l'insieme dei suoni emessi nella comunicazione verbale
    - caratterizzato da
      - TONO
        - è dato dalla frequenza della voce
      - RITMO
        - conferisce maggiore o minore autorevolezza alle parole
        - importanza delle PAUSE
      - SILENZIO
      - FREQUENZA
- BABY TALK
  - = motherese
  - i gesti prodotti dalle madri veicolano e caricano di significato le parole emesse con la voce
- PROBLEMI
  - diamo poca importanza alla voce
  - non conosciamo la nostra voce e il suo potenziale
  - non sappiamo come usare la voce in modo corretto
  - SOLUZIONI
    - 1. STRETCHING MANDIBOLARE
    - 2. SFOGARSI IN AUTO
    - 3. CONOSCERE LA PROPRIA VOCE
    - 4. GIOCARE CON IL DIAFRAMMA
    - 5. IL TONO DELLA VOCE TRASFORMA TUTTO
    - 6. RICONOSCI IL PERSONAGGIO

4. IL POTERE MAGICO DELLE MANI

- gestualità simbolica
  - molti gesti spontanei, che facciamo durante la nostra vita quotidiana, sono appresi dal contesto culturale di appartenenza
  - la COMUNICAZIONE NON VERBALE
    - è più immediata e convincente delle parole
    - permette di attirare l'attenzione
    - permette di entrare in empatia
  - per alcuni popoli è considerata
    - un vero e proprio linguaggio a sé
  - ITALIANI
    - possiedono un LESSICO DI SEGNALI MOLTO RICCO ED ARTICOLATO
  - STRUMENTO FONDAMENTALE
    - per comunicare fin dai nostri primi 1000 giorni di vita
- USO DELLE MANI NEI BIMBI
  - capacità motorie precedono ed influenzano lo sviluppo del linguaggio
  - profonda continuità tra gesti comunicativi e comparsa delle parole
  - movimento delle mani è accompagnato da altre parti del corpo
  - fondamentale è la CONGRUENZA tra
    - GESTI DEL CORPO
    - PAROLE EMESSE
- PROBLEMI
  - vediamo le mani come puri strumenti tattili, prensili o ornamentali
  - modifichiamo la percezione che gli altri hanno di noi in modo inconsapevole
  - non riusciamo ad ottenere l'attenzione sperata a causa di un utilizzo scorretto delle mani
  - SOLUZIONI
    - 1. qual è il gesto che ti rappresenta?
    - 2. PRESENTIAMOCI A GESTI
    - 3. TRADUZIONE GESTUALE

5. GESTUALE VS. DIGITALE: CONNETTIAMOCI SENZA WIFI

- Pandemia 2020
  - DIGITALE
    - telecamere nelle case
    - abbattimento della privacy
    - la scuola va a casa dagli studenti
    - DAD
      - effetti preoccupanti
        - divario socioculturale tra ricchi e poveri
        - allontanamento dall'INCLUSIONE
        - emozioni negative
      - effetti positivi
        - processi creativi
        - rinnovo di metodologie e strumenti
  - CONNESSIONE INTERPERSONALE
    - non può essere vissuta in modalità digitale
- Realtà VIRTUALE
  - ruolo sostitutivo che illude il cervello ed elimina il senso profondo della relazione
  - la relazione IO-IO viene sostituita da uno schermo
  - perdita del significato della FATICA
  - EFFETTI del DIGITALE
    - insonnia
    - disturbi dell'umore
    - ansia
    - ipertensione
    - emicranie
    - vertigini
    - ISOLAMENTO SOCIALE
      - HIKIKOMORI
    - DIPENDENZA DA INTERNET
      - crisi di astinenza
    - CYBERBULLISMO
    - HIKIKOMORI
- COSA FARE?
  - RECUPERARE LA CAPACITà DI RELAZIONARSI
  - AL CENTRO IL BEN-ESSERE DI BAMBINI E RAGAZZI
  - RICORDARSI CHE EDUCARE=DARE AMORE AGLI ALTRI
  - CONCENTRARSI SU COME OTTENERE UNA CONNESSIONE AUTENTICA CON L'UMANO
- PROBLEMI
  - non padroneggiamo il linguaggio digitale
  - non riusciamo a tenere viva l'attenzione durante le videolezioni
  - non sappiamo adeguare il registro al nuovo mezzo
  - non leggiamo i segnali non verbali degli alunni
  - SOLUZIONI
    - 1. TI LEGGO NEL PENSIERO
    - 2. SE L'ATTENZIONE CALA

6. NUTRIRE L'INTELLIGENZA EMOTIVA PER CRESCERE INSIEME

- ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA
  - fondamentale per gli insegnanti
    - per essere riconosciuti come guide carismatiche
    - per poterla insegnare agli studenti
    - insegnante = mediatore emotivo
  - potenzia le capacità di apprendimento e migliora i risultati
- WARM - COGNITION
  - funzionamento integrato necessario anche allo SVILUPPO di COMPETENZE
  - PERSONALI
    - consapevolezza di sé
    - padronanza di sé
    - motivazione
  - SOCIALI
    - empatia
    - saper comunicare
    - capacità di gestire i conflitti
    - saper lavorare in squadra
    - saper collaborare
    - saper costruire e mantenere legami
- l'AMIGDALA e il SEQUESTRO EMOTIVO
  - EMERGENZA FISICA O EMOTIVA
    - il CERVELLO
      - va in modalità AUTOPROTETTIVA
      - usa le risorse per mantenere uno stato di ALLERTA
      - = ALLERT
        - necessario per la sopravvivenza
        - mette in stand-by il pensiero complesso, l' intuizione creativa e la pianificazione a lungo termine
  - AMIGDALA
    - è l'archivio della memoria emotiva
    - analizza l'informazione in entrata e valuta minacce o opportunità
    - quando innesca il PANICO NEL CERVELLO
      - induce la produzione di ORMONI DELLO STRESS
        - in particolare cortisolo
        - vengono così private le funzioni cognitive della benzina per poter funzionare a pieno
        - per poter controllare questo meccanismo esistono i NEURONI INIBITORI
  - NEURONI INIBITORI
    - bloccano le direttive che arrivano dall' amigdala
    - calmano e rassicurano l'amigdala
    - fanno parte delle COMPETENZE DELLA PADRONANZA DEL Sé
  - buone strategie
    - trovare la giusta tecnica di rilassamento quotidiana per ognuno
      - yoga
      - meditazione
      - sport
      - cucinare
      - ...
    - durante i compiti in cui siamo sotto pressione
      - pause antistress
    - autostima
    - fiducia
    - adattabilità
- EMPATIA
  - = SENTIRE DENTRO
  - = RADAR SOCIALE
    - essere abili a captare le comunicazioni sottili (voce, gesti, tratti del viso, ...) per comprendere l'altro
    - AIUTO= ASCOLTO ATTIVO
      - sviluppo di una certa SENSIBILITÀ
  - = SAPER VEDERE LE DIVERSITÀ COME OPPORTUNITÀ
  - = predisposizione a PROMUOVERE LO SVILUPPO ALTRUI, VALORIZZANDO LE ABILITÀ senza secondi fini
  - = RICONOSCERE e SODDISFARE LE ESIGENZE DEGLI ALTRI
  - essere in grado di adottare la prospettiva degli altri
  - permette di coltivare la fiducia ed entrare in sintonia con molte persone diverse
- PROBLEMI
  - non riconosciamo le nostre emozioni e quelle degli altri
  - non riusciamo a gestire i conflitti che nascono in classe
  - abbiamo difficoltà nel collaborare con i colleghi
  - SOLUZIONI
    - 1. DARE I NUMERI CON LE EMOZIONI
    - 2. LA GIOSTRA DELLE OPINIONI
    - 3. IL CUBO DEI SENTIMENTI
    - 4. QUAL è LA TUA BOLLA?
    - 5. PUZZLE SILENZIOSI

7. IL MONDO è UN TEATRO E LA SCUOLA è UNA PALESTRA DI VITA: SIETE PRONTI AD ENTRARE IN PARTECIPAZIONE PIENA?

- MASCHERE QUOTIDIANE
  - tutti indossiamo delle maschere
    - a seconda di chi abbiamo di fronte
    - in modo più o meno consapevole
  - DOCENTE
    - è grande se
      - ATTORE
      - REGISTA
    - riesce a comunicare sapere nel migliore dei modi essendo anche un ROLE MODEL per i suoi studenti
- PROBLEMI
  - sottovalutiamo la nostra presenza scenica
  - consideriamo il teatro come una forma di mero spettacolo e non come gioco formativo
  - SOLUZIONI
    - 1. RIAPPROPRIARSI DI SE STESSI
    - 2. PREPARARE LA LEZIONE
    - 3. IMMAGINAZIONE
    - 4. DRAMMATIZZAZIONE
    - 5. MACCHINA RITMICA
- SU COSA LAVORARE
  - PRESENZA
    - sincronicità tra
      - COMPOTAMENTO
      - ATTEGGIAMENTO MENTALE
  - POSIZIONE DI POTERE
    - prima di entrare in classe assumerne una personale
  - COMPORTAMENTO NON VERBALE
    - espressioni del volto
    - movimento
    - postura
    - respiro
    - influenzano il modo di pensare, sentire e comportarci
  - ESSERE SICURI
    - bisogna imparare ad usare GESTI POSITIVI per comunicare con gli altri
    - ANELLO
      - esprime certezza ed assertività
      - pollice e indice a cerchio, con un movimento tra il basso e l'alto
    - PALMI APERTI
      - verso l'alto, indicano onestà, lealtà e affidabilità
    - dobbiamo esserlo di ciò che diciamo se vogliamo
      - guidare
      - persuadere
  - STRATEGIE
    - GIOCO DEL "FAR FINTA"
      - permette
        - =si realizza attraverso tutto il corpo
        - è sensomotorio
        - gioco simbolico
        - la maturazione del ragionamento simbolico
        - lo sviluppo della comunicazione e del linguaggio
        - la conquista della capacità di imitazione
        - di sviluppare la creatività
      - PENSIERO ASTRATTO
        - mezzo più efficace per sviluppare
    - DRAMMATIZZAZIONE
      - SCOPO= FAR RAGGIUNGERE IL BENESSERE INDIVIDUALE E SOCIALE
      - EFFETTI
        - incentiva la comunicazione
        - sviluppa lo spirito di gruppo
        - permette di condividere idee ed emozioni
        - stimola
          - immaginazione
          - osservazione
          - riflessione
          - spirito critico
        - potenzia
          - autostima
        - permette di vincere la timidezza
        - favorisce
          - creatività
          - liberazione dai conflitti interiori
        - offre a tutti la possibilità di esprimersi
    - SPETTACOLO INTERATTIVO
      - si deve avere sempre consapevolezza dei sentimenti del pubblico, altrimenti si perde il controllo della classe

8. GLI ALUNNI NON SONO DEGLI ALIENI VENUTI SULLA TERRA PER DISTRUGGERVI!

- ATTENZIONE
  - DISTURBI DEL NEUROSVILUPPO
    - componente biologica
    - gran parte COMPONENTE AMBIENTALE
  - AMBIENTE
    - INFLUISCE SULLA SALUTE E SULLA QUALITà DELLA VITA
    - GIUSTIZIA
      - dà a ciascuno ciò di cui ha bisogno
    - AMBIENTE-SCUOLA
      - cambiare gli approcci se non funzionano
      - VEDRE LE ABILITà OLTRE LE DISABILITà
- PROFESSIONE DOCENTE
  - prendere in mano le redini delle situazioni ed evitare di farsi travolgere
  - fondamentale
    - estremamente complessa
    - continuare a formarsi per essere sempre più competenti
      - BES
      - DSA
      - ADHD
      - H
      - SVANTAGGIO SOCIO-CULTURALE
      - ...
      - trasformare gli ostacoli in opportunità
- PROBLEMI
  - i bambini con disturbi o disabilità sono ostacoli o opportunità?
  - facciamo davvero tutto il possibile e il necessario per aiutarli?
  - SOLUZIONI
    - 1. COME APPROCCIARE GLI ALUNNI CON DSA?
    - 2. COME COMPORTARSI CON GLI ALUNNI CON ADHD?

! IL CORPO PLASMA LA MENTE E LA MENTE IL NOSTRO COMPORTAMENTO

Presented with XMind