

Benessere, relazioni, inclusione: promuovere la dimensione affettiva e relazionale in ambito scolastico

- 3° incontro -

Dott.ssa Francesca Mastorci

Istituto Fisiologia Clinica - CNR, Pisa

EDUCARE ALLE LIFE SKILLS IN AMBITO SCOLASTICO

Formazione docenti per la prevenzione dei comportamenti a rischio in età preadolescenziale e adolescenziale, attraverso la promozione delle Life Skills degli studenti degli istituti comprensivi e delle scuole secondarie di secondo grado dell'area vasta pordenonese.

25-26 ottobre - 1 dicembre 2022

11 gennaio - 28 febbraio - 15 marzo - 16 maggio 2023

Obiettivi

Acquisire conoscenze di base sulle dieci life skills definite dall'OMS e sulla loro rilevanza ai fini della prevenzione dei comportamenti a rischio negli studenti.

Aumentare la consapevolezza del docente rispetto alla propria capacità di fronteggiare le sfide quotidiane, rinforzando il bagaglio di competenze psico-sociali in proprio possesso.

Disporre da parte del docente di strumenti pratico-operativi (tecniche, strategie, attività) da utilizzare nelle classi - in maniera differenziata in base al livello di scolarità - al fine di promuovere e rafforzare le dieci life skills negli studenti.

Metodologia e Contenuti

Gli incontri alterneranno presentazioni teoriche all'offerta di possibili strumenti e strategie di intervento da utilizzare nel gruppo classe. Gli incontri si articoleranno sulla base delle tre aree:

COMPETENZE EMOTIVE
consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress

COMPETENZE RELAZIONALI
empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci

COMPETENZE COGNITIVE
risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo





Benessere

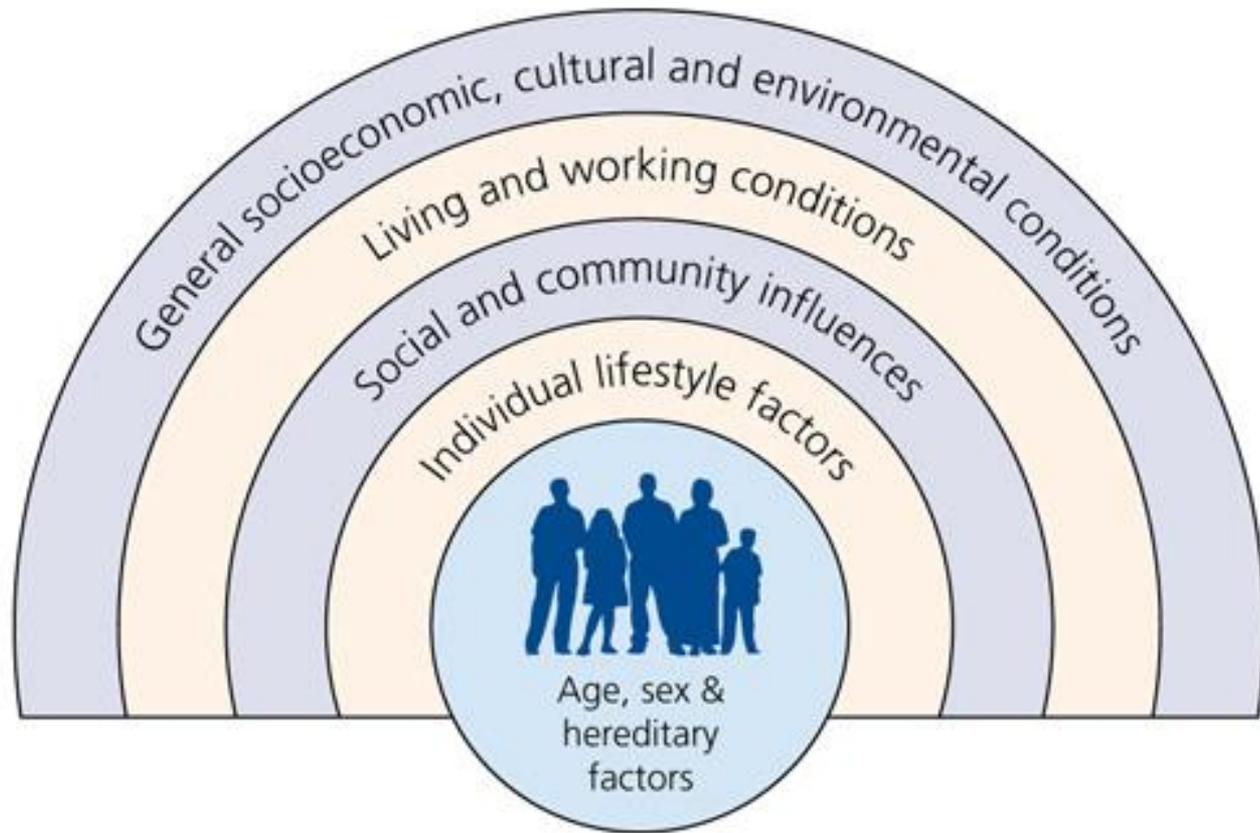
- **dal punto di vista fisico**, rappresenta uno stato ottimale di salute dovuto ad una buona funzionalità organica;
- **dal punto di vista psicologico**, costituisce uno stato interiore di equilibrio e di serenità, grazie al quale il soggetto è in grado di far fronte alla fatica della vita quotidiana e prendere delle decisioni impegnative;
- **dal punto di vista economico**, è una condizione in cui le risorse non sono un fine, ma il mezzo attraverso il quale un individuo riesce ad avere e sostenere un determinato standard di vita;
- **dal punto di vista sociale**, si riferisce ad una valutazione soddisfacente delle proprie relazioni di vita e del proprio funzionamento nella Società



Salute

- **Approccio funzionale** “La salute è uno stato di capacità ottimale di un individuo per un efficace svolgimento dei ruoli e dei compiti per i quali esso è stato socializzato”;
- **Approccio percettivo** “La salute non è semplicemente assenza di malattia, è qualcosa di positivo, un’attitudine felice alla vita e una lieta accettazione delle responsabilità che la vita stessa comporta”;
- **Approccio adattativo** “ **La Salute come il prodotto di una relazione armoniosa tra l’Uomo e la sua ecologia**”

BENESSERE si riferisce ad una valutazione soddisfacente delle proprie relazioni di vita e del proprio funzionamento nella Società



SALUTE come il prodotto di una relazione armoniosa tra l'Uomo e la sua ecologia

Condizione dinamica di equilibrio

Life Skills relazionali

- **L'empatia** è la capacità di mettersi nei panni degli altri, cioè di riconoscerne e dividerne le emozioni. Utilizzare l'empatia significa comprendere come si sente l'altra persona non solo con la testa, ma anche con il cuore e la pancia. L'ascolto attivo ed interessato è la base per una buona empatia.
- **La comunicazione** è il processo che consente di trasmettere informazioni. Comunicare in modo efficace significa sapersi esprimere in ogni situazione con qualunque interlocutore sia a livello verbale che non verbale (espressioni facciali, la voce e la postura), in modo chiaro e coerente con il proprio stato d'animo.
- Essere capaci di avere **relazioni efficaci** significa:
 - creare e mantenere relazioni importanti, ma anche essere in grado di interrompere relazioni inadeguate;
 - essere assertivi, cioè capaci di affermare se stessi, dichiarare i propri bisogni e le proprie opinioni nel rispetto degli altri, delle loro idee e dei loro bisogni, senza prevaricazioni o sottomissioni.

Insegnare con empatia e insegnare l'empatia, perché è importante.

Empatia deriva dal greco, *en-pathos* "sentire dentro", e consiste nel riconoscere le emozioni degli altri come se fossero proprie, calandosi nella realtà altrui per comprenderne punti di vista, pensieri, sentimenti, emozioni.

Il ruolo delle emozioni a scuola. Empatia e didattica affettiva

le emozioni hanno un ruolo importante nella qualità dell'apprendimento scolastico

- **empatia cognitiva** (intuire quello che l'altra persona pensa e comprendere a fondo il suo punto di vista – senza però badare particolarmente alle sue emozioni);
- **empatia affettiva** (vivere le stesse emozioni dell'altro);
- **preoccupazione empatica** (autentica compassione e desiderio di prodigarsi per l'altro in modo da contribuire al suo benessere).

**stati mentali e fisiologici associati a
modificazioni psicofisiologiche, a stimoli interni
o esterni, naturali o appresi.**



Emozioni



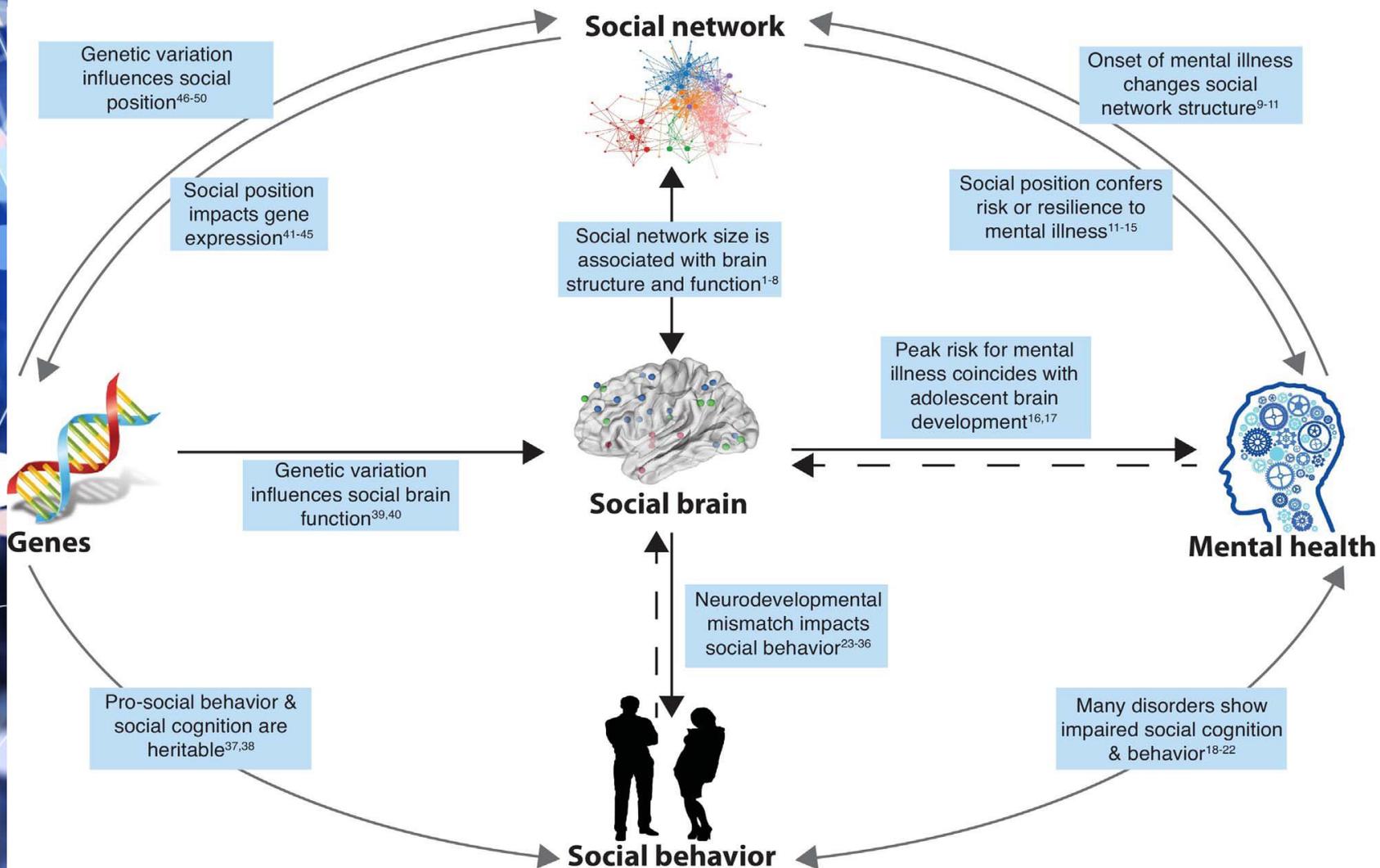
Che cosa è un'emozione?

L'insieme delle risposte automatiche, *fisiologiche e comportamentali* che si manifestano in modo più o meno cosciente quando il cervello rileva delle situazioni particolarmente impegnative.

L'esperienza cosciente dell'emozione è il *sentimento* che può essere definito come una specie di resoconto che il cervello crea per rappresentare i fenomeni fisiologici generati dallo stato emozionale

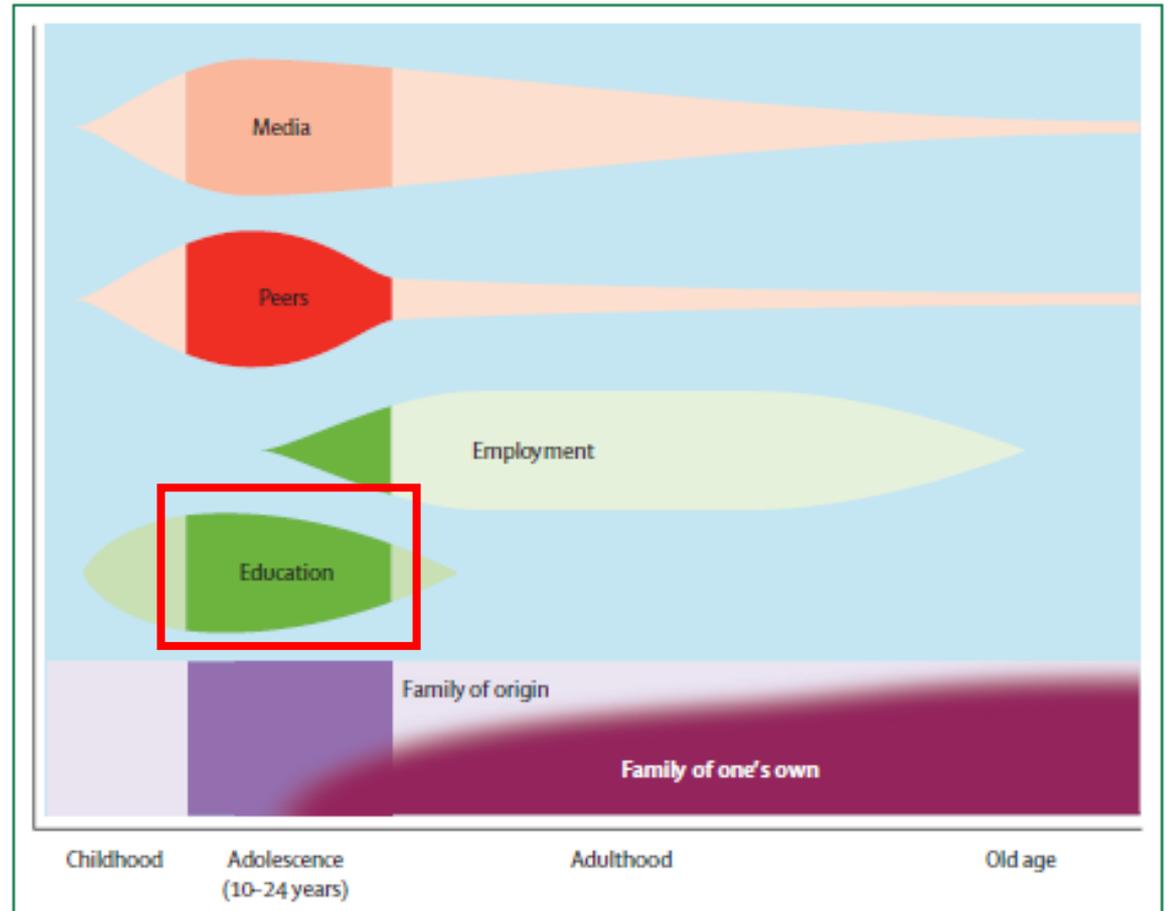
Le risposte fisiologiche automatiche sono presenti sia nel cervello che nel corpo .

Relazioni Sociali e Determinanti di Salute





Our future: a *Lancet* commission on adolescent health and wellbeing





La Comunicazione non verbale

*“...Il linguaggio del corpo, si definisce,
prevalentemente come linguaggio di relazione...”*

Ekman, 1968



La comunicazione

La comunicazione non verbale *(gestualità, postura, vocalizzazione)*

La comunicazione **PROSSEMICA**: studia il significato dei rapporti spaziali fra le persone

La comunicazione **CINETICA**: studia i movimenti, i gesti del corpo

La **PARALINGUISTICA**: si occupa delle emissioni verbali: il tono, il volume e il timbro della voce, gli intercalare, la velocità

La comunicazione **DIGITALE**: analizza il significato dei nostri movimenti.



La comunicazione

La comunicazione non verbale paralinguistica

Si esplica attraverso le variazioni nella voce ed è possibile captare le condizioni emotive dell'interlocutore

- se spostiamo la voce verso i toni alti, denotiamo tensione e irritazione
- verso i toni bassi, calma e sicurezza
- abbassando il volume della voce, insicurezza



La comunicazione

Che cosa è il codice?

La lingua che utilizziamo, le parole, il corpo e la voce

Ogni processo comunicativo è gestito:

- per il 7% dalle parole**
- per il 38% dalle inflessioni della voce**
- per il 55% dal linguaggio del corpo (gesti)**

Quindi non è importante solo cosa diciamo, ma anche come lo diciamo e che codice usiamo



La comunicazione

Funzioni della comunicazione non verbale

- **Esprimere e comunicare** il vissuto emotivo (espressione del volto, postura, tono della voce ...)
- **Trasmettere** messaggi di relazione (espressione del volto ...)
- **Regolare** l'interazione (sguardo, gesti, movimenti, pause ...)
- **Sostenere** o sostituire la comunicazione verbale (espressione del volto, postura, gesti ...)
- **Regole sociali** (display rules)
- Differenze culturali
- Differenze sessuali



La comunicazione

Funzioni della comunicazione non verbale

- **Ripetizione:** conferma la comunicazione verbale, rafforzandola; per esempio, dico di essere d'accordo e annuisco con il capo.
- **Contraddizione:** si contrappone e contraddice quanto viene affermato verbalmente; per esempio, si afferma di sentirsi rilassati e felici e ci spuntano le lacrime.
- **Sostituzione:** sostituisce il messaggio verbale; per esempio, uno sbadiglio o gli occhi che si chiudono comunicano noia o stanchezza.
- **Accentuazione:** rimarca e rafforza il linguaggio verbale; per esempio, si dice vai fuori e si indica la porta con l'indice.

La promozione delle life skills “RELAZIONALI”

**Analisi comportamenti
non verbali come
strategia relazionale**

- 11 gennaio 2023 -

EDUCARE ALLE LIFE SKILLS IN AMBITO SCOLASTICO

Formazione docenti per la prevenzione dei comportamenti a rischio in età preadolescenziale e adolescenziale, attraverso la promozione delle Life Skills degli studenti degli istituti comprensivi e delle scuole secondarie di secondo grado dell'area vasta pordenonese.

25-26 ottobre - 1 dicembre 2022

11 gennaio - 28 febbraio - 15 marzo - 16 maggio 2023

Obiettivi

Acquisire conoscenze di base sulle dieci life skills definite dall'OMS e sulla loro rilevanza ai fini della prevenzione dei comportamenti a rischio negli studenti.

Aumentare la consapevolezza del docente rispetto alla propria capacità di fronteggiare le sfide quotidiane, rinforzando il bagaglio di competenze psico-sociali in proprio possesso.

Disporre da parte del docente di strumenti pratico-operativi (tecniche, strategie, attività) da utilizzare nelle classi - in maniera differenziata in base al livello di scolarità - al fine di promuovere e rafforzare le dieci life skills negli studenti.

Metodologia e Contenuti

Gli incontri alterneranno presentazioni teoriche all'offerta di possibili strumenti e strategie di intervento da utilizzare nel gruppo classe. Gli incontri si articoleranno sulla base delle tre aree:

COMPETENZE EMOTIVE
consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress

COMPETENZE RELAZIONALI
empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci

COMPETENZE COGNITIVE
risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo





PENSAMI Project

Azienda USL Toscana Sud Est

Azienda USL Toscana Nord Ovest

Azienda Ospedaliero Universitaria Meyer

Fondazione Toscana Gabriele Monasterio

Agenzie Formative

FORMATICA Scarl (Toscana)

Lariso Cooperativa Sociale (Sardegna)

AVATAR Project

Alessandro Pingitore

Francesca Mastorci

Maria Francesca Lodovica Lazzeri

Irene Marinaro

Cristina Doveri

Gabriele Trivellini

Luca Bastiani

Azienda Sanitaria Friuli Occidentale

Francesco Burgio

Cristina Meneguzzi

Marta Pozzi

Fabiola Stuto



Regione Toscana

