

«INTELLIGENZA EMOTIVA ED EDUCAZIONE SOCIO-EMOTIVA»

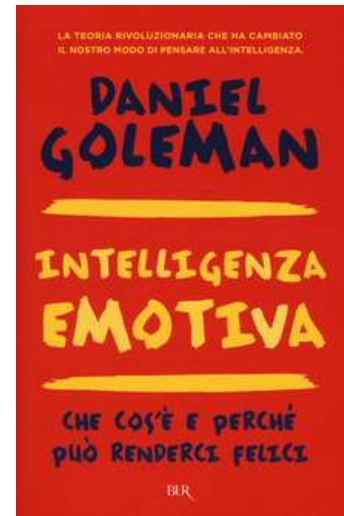
*Istituto Comprensivo Vicinanza
Salerno - 28/03/2019*

DOTT.SSA ARIANNA PALLAVICINO
ariannapallavicino@gmail.com

DOTT.SSA CARMEN RICCIARDELLI
carmen.ricciardelli@gmail.com

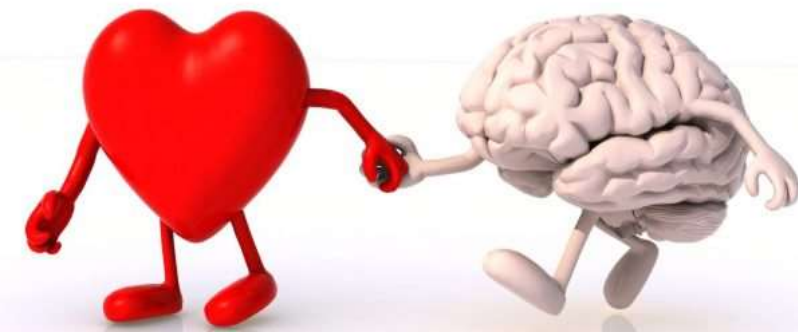


CHE COS'E' L'INTELLIGENZA EMOTIVA



“[...]capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi e di gestire positivamente le emozioni, tanto interiormente quanto nelle nostre relazioni [...]”

(Goleman, 1996, p.375)



CHE COS'È L'EDUCAZIONE SOCIO-EMOTIVA



E' un *framework* basato su una serie di evidenze empiriche che attraversa tutto il sistema di istruzione al fine di promuovere lo sviluppo cognitivo, sociale ed emotivo e i risultati scolastici di TUTTI gli studenti.

(Zins et al., 2004)

CHE COS'È L'EDUCAZIONE SOCIO-EMOTIVA

È un processo attraverso il quale bambini e adulti sviluppano conoscenze, competenze e attitudini in

5 AREE:



1. COMPETENZE RELAZIONALI

Le competenze relazionali comprendono:

- *comunicare pensieri ed emozioni;*
- *ascolto attivo;*
- *capacità di collaborare;*
- *risoluzione pacifica dei conflitti;*
- *dare e ricevere aiuto.*



2. CONSAPEVOLEZZA DI SE'

La consapevolezza di sé ha a che fare con il **CONOSCERE SE STESSI.**

Essere consapevoli significa saper identificare:

- *i propri punti di forza;*
- *le proprie aree deboli;*
- *il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni;*
- *le proprie preferenze (es. in quali situazioni sto bene e in quali non mi sento a mio agio);*
- *i propri desideri;*
- *i propri bisogni;*
- *le proprie emozioni.*



3. CAPACITÀ DI PRENDERE DECISIONI RESPONSABILI

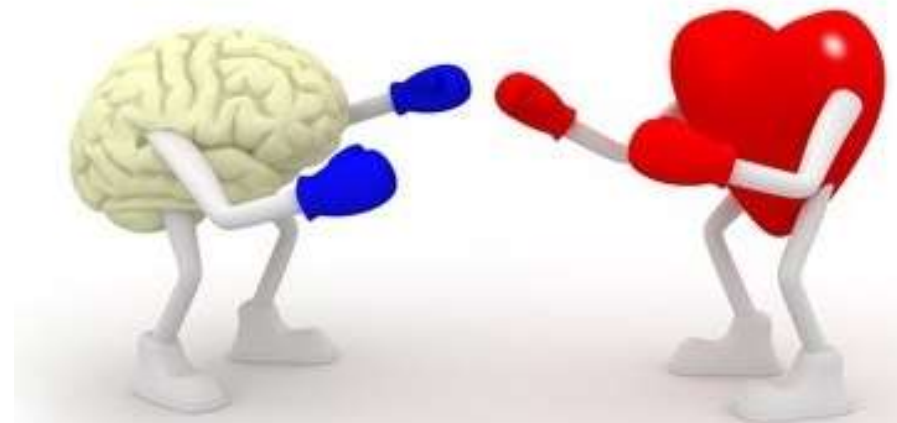
- *Comportarsi eticamente;*
- *prendere la responsabilità per le proprie azioni;*
- *analizzare le situazioni;*
- *identificare e risolvere i problemi;*
- *responsabilità sociale;*
- *resistere alle influenze negative.*



4. AUTOGESTIONE

Per autogestione si intende:

- *regolazione delle emozioni;*
- *controllo degli impulsi;*
- *focalizzazione dell'attenzione;*
- *motivazione;*
- *gestione dello stress e della frustrazione;*
- *gestione del tempo e delle responsabilità;*
- *raggiungimento di obiettivi.*



5. CONSAPEVOLEZZA SOCIALE

Per consapevolezza sociale si intende:

- *capire come si sentono gli altri (in una stessa o diversa situazione dalla propria);*
- *considerare la prospettiva di un'altra persona;*
- *rispettare idee diverse dalla propria;*
- *rispettare persone provenienti da altre culture;*
- *capire le norme comportamentali;*
- *conoscere la propria comunità.*



DUNQUE.....PERCHÉ È IMPORTANTE PROMUOVERE L'EDUCAZIONE SOCIO-EMOTIVA NELLE SCUOLE?

- Le relazioni sono alla base dell'apprendimento;
- le emozioni influenzano il nostro modo di imparare;
- le competenze socio-emotive sono una prevenzione per i comportamenti a rischio;



LE COMPETENZE SOCIO-EMOTIVE POSSONO ESSERE EDUCATE



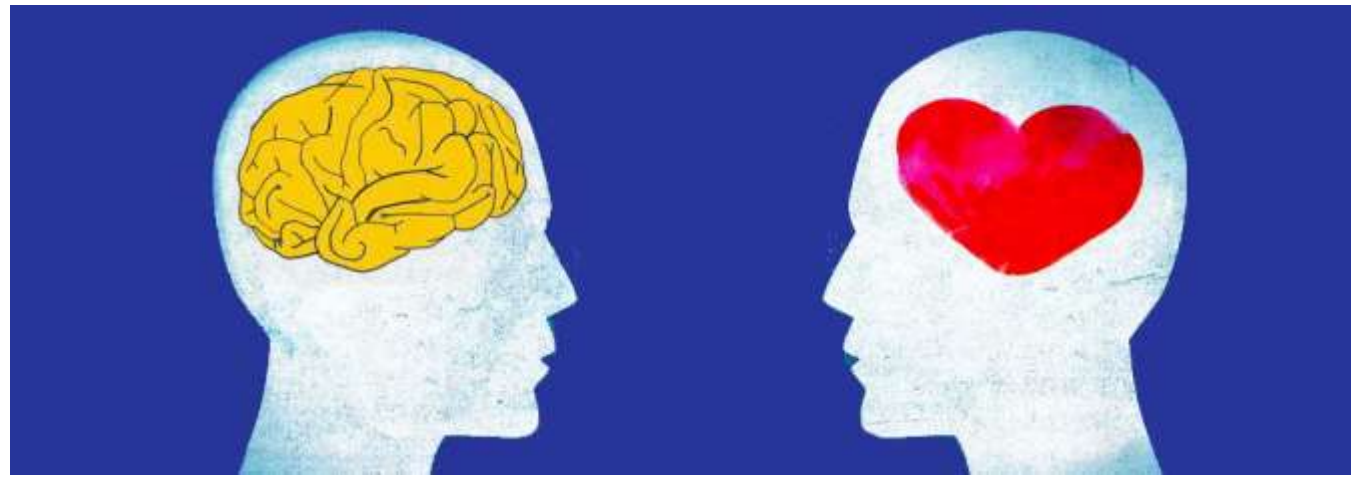
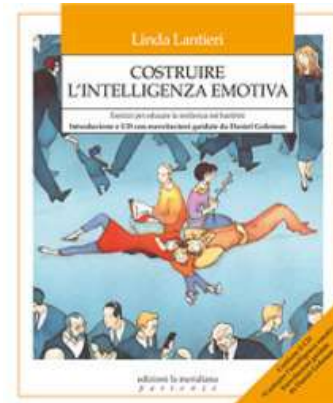
COSA FARE IN CLASSE

- ✓ Insegnare in modo graduale e sistematico le 5 competenze;
- ✓ promuovere delle strategie didattiche attive che presuppongano la messa in pratica delle competenze acquisite;
- ✓ insegnare competenze generalizzabili in altri contesti;
- ✓ creare un ambiente di apprendimento favorevole (per esempio promuovere l'ascolto profondo, la condivisione, l'interazione positiva tra pari ecc.)
- ✓ coinvolgere le famiglie nelle attività, ai fini del raggiungimento di traguardi comuni.



I benefici dell'**educazione socio-emotiva**,
quindi, sono molteplici.

Costruire l'intelligenza emotiva nell'adulto e nel bambino consente di migliorare la capacità di concentrazione e il grado di attenzione, accrescere la consapevolezza di sé e degli altri, un maggiore controllo sui propri pensieri, in particolare su quelli spiacevoli, comunicare in maniera efficace.



ADESSO TOCCA A VOI!!!

**TEST DI VALUTAZIONE DELLE
ABILITÀ EMOTIVE (TAE)**





1) SPESSO NEL MIO CONTESTO DI LAVORO PROVO FORTI EMOZIONI

- a. Che non riesco a gestire adeguatamente
- b. Che mi infastidiscono, ma alle quali sono abituato
- c. Che generano in me ansia, rabbia, tristezza ma che riesco a gestire



2) QUANDO MI ESPONGO A SITUAZIONI DI STRESS NELL'AMBITO LAVORATIVO E NEL QUOTIDIANO

- a. Soffro spesso di insonnia
- b. Mi capita di avere un sonno interrotto e non riposante
- c. Riesco a gestire lo stress e generalmente non ho difficoltà ad addormentarmi



**3) I MIEI COLLEGHI, CON I QUALI SOLITAMENTE
COLLABORO, SONO PROFONDAMENTE IPERCITICI NEI
MIEI CONFRONTI, COME MI COMPORTO?**

- a. Penso abbiano ragione: quasi tutti si lamentano di me, credo di non essere capace
- b. Li evito perché non riuscirei a controllare il mio comportamento
- c. Cerco di parlare con loro, confrontarmi e mettermi in discussione

4) DI FRONTE A INTENSI VISSUTI EMOTIVI EVOCATI DAL QUOTIDIANO

- a. Spesso mi capita di mangiare più di quanto dovrei o al contrario di non mangiare abbastanza
- b. Saltuariamente tendo ad avere uno stile alimentare irregolare
- c. Generalmente gestisco adeguatamente la mia alimentazione

5) QUANDO MI RELAZIONO AI MIEI COLLEGHI

- a. Tendo sempre ad evidenziare i loro punti di criticità e a fornire feedback negativi, non mi fido delle loro capacità
- b. A volte tendo a non riconoscere le loro capacità, ho poca fiducia in loro
- c. Tendo a valorizzare e riconoscere obiettivamente i loro punti di forza, generalmente ho fiducia nelle loro capacità



**6) I COLLEGHI CON I QUALI LAVORO, MI RIPRENDONO
RIGUARDO AD UNA SITUAZIONE CHE NON HO SAPUTO
GESTIRE ADEGUATAMENTE:**

- a. Ritengo il loro comportamento inadeguato ed evito le loro discussioni che giudico infondate
- b. Ascolto le loro considerazioni, ma non ne tengo conto
- c. Reagisco con ottimismo e accetto i loro consigli



7) QUANDO SONO A CONTATTO CON I MIEI STUDENTI

- a. Non sempre riesco a dialogare apertamente con loro
- b. Li ascolto, ma non sempre le loro esigenze coincidono con le mie
- c. Li ascolto e cerco di offrire tutto il mio sostegno



8) QUANDO RIFLETTO SULLA MIA CONDIZIONE LAVORATIVA

- a. Penso sia impossibile migliorare la mia attuale situazione
- b. Penso che difficilmente la mia situazione migliorerà ma non me ne preoccupo più
- c. Cerco sempre di impegnarmi affinché le cose migliorino

9) QUANDO SOPRAGGIUNGE UN PROBLEMA FAMILIARE

- a. Il problema mi travolge e ciò influenza in maniera decisiva il mio modo di insegnare e di rapportarmi ai colleghi
- b. Mi sento coinvolto ma cerco comunque di svolgere il mio lavoro come meglio posso
- c. Riesco a tenere separata la vita familiare da quella lavorativa



**10) DI FRONTE ALLE INNUMEREVOLI FONTI DI
INFORMAZIONE ALLE QUALI GLI STUDENTI HANNO
ACCESSO QUOTIDIANAMENTE**

- a. Ritengo le mie conoscenze sufficienti e i miei metodi attuali adeguati
- b. Ritengo sia importante aggiornarsi ma non ho il tempo e le energie per farlo
- c. Sfrutto ogni occasione per arricchire le mie conoscenze e per migliorare i miei metodi di insegnamento.

ASSEGNATE:

0 punti per ogni risposta A
1 punto per ogni risposta B
2 punti per ogni risposta C



- **DA 14 A 20 PUNTI:** buone capacità di fronteggiare situazioni stressanti e di rapportarsi con i propri colleghi e studenti.
- **DA 7 A 13 PUNTI:** occorre migliorare le capacità di gestione dello stress e di dialogo con i colleghi e studenti.
- **DA 0 A 6 PUNTI:** le situazioni stressanti non vengono gestite adeguatamente, ciò non consente all'individuo di vivere al meglio il proprio ambiente lavorativo.



ATTIVITA' DA PROPORRE IN CLASSE: IL DIARIO DELLE EMOZIONI

Secondo gli studi del dott. Ekman e del Dott. Friesen, esistono sei emozioni principali:

- felicità
- paura
- rabbia
- disgusto
- tristezza
- sorpresa



Si chiede ai bambini di annotare su un diario (oppure al margine del proprio diario/quaderno) le emozioni che provano nel corso della giornata. Periodicamente si può creare una vera e propria cartellina delle emozioni, in cui ciascuno descrive le emozioni che prova, le cause che le scatenano, le loro conseguenze; si può lavorare sul concetto di autocontrollo.

Questo diario aiuta a sviluppare la consapevolezza e il controllo di sé; spesso i bambini non sanno gestire le emozioni perché non le riconoscono, perché non sono più abituati a fare i conti con il loro lato emotivo.

Esempio pratico di consegna: sul diario si annotano, a fine giornata, le emozioni più intense che abbiamo provato, divise in due colonne: positive e negative. L'annotazione prosegue per un mese, poi, bisogna fare il punto della situazione: **quale emozione ho provato più spesso? Cosa succede quando sono felice/arrabbiato/triste? Quali situazioni mi fanno provare questa emozione?**



Centro Studi Psicosoma
Centro Clinico di Ricerca e Formazione
Napoli - Salerno



GRAZIE!!