

GLI ATTEGGIAMENTI COSTITUTIVI DELL'AGIRE EDUCATIVO E LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

Formatori: Costantino M.Luisa e Gottoli Irene

Parma - 31 Agosto 2015



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

CeDisMa
Centro studi e ricerche
sulla Disabilità e Marginalità

Mappa dell'Isola



Come costruiamo l'isola?
Quali aspetti? Quale
struttura?

Elementi:

- ◆ Confine / costa
- ◆ Intreccio di strade
- ◆ Fotografia dell'isola
- ◆ Rilievi che sovrastano l'isola

Programma del Workshop

- ◆ La comunicazione:
 - Verbale;
 - Non-verbale;
- ◆ L'ascolto;
- ◆ La relazione positiva;
- ◆ La gestione delle emozioni (consapevolezza di sé).

A decorative blue curved shape at the top of the slide, resembling a stylized wave or a partial circle, with a gradient from dark blue to light blue.

L'educatore è un agente di
comunicazione

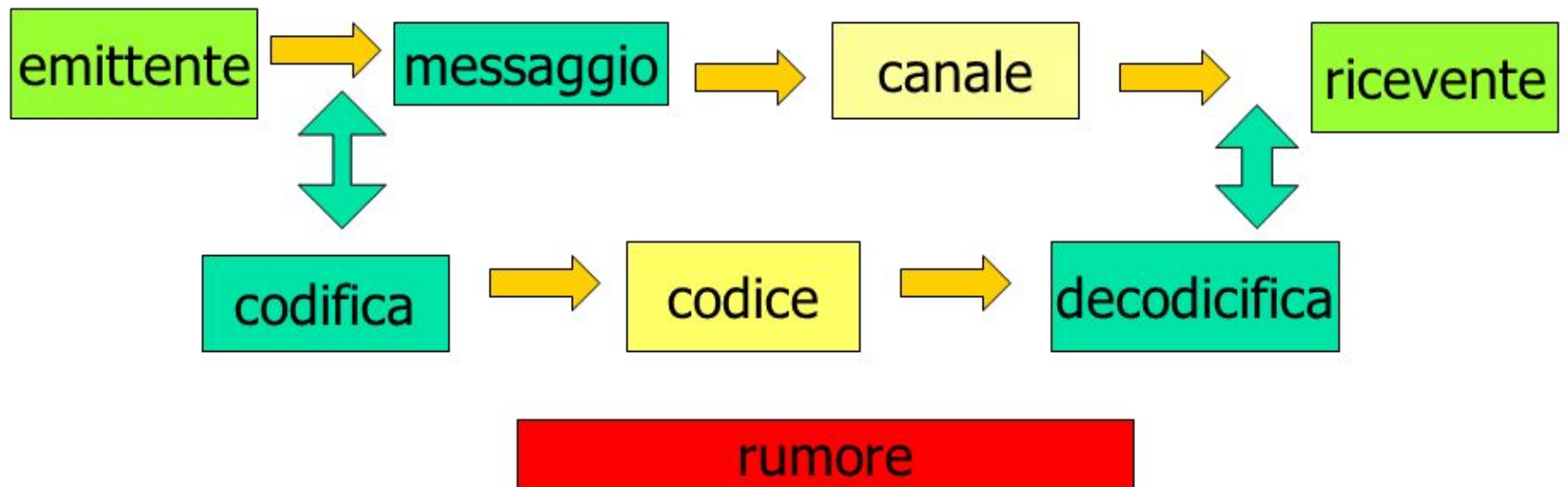
Definizione di COMUNICAZIONE

La comunicazione si può definire come lo scambio di stimoli e risposte (detti messaggi e feedback) tra due o più soggetti di cui, colui che vuole trasmettere è l' **emittente** e colui che riceve è il **ricevente**.



Gli elementi della comunicazione

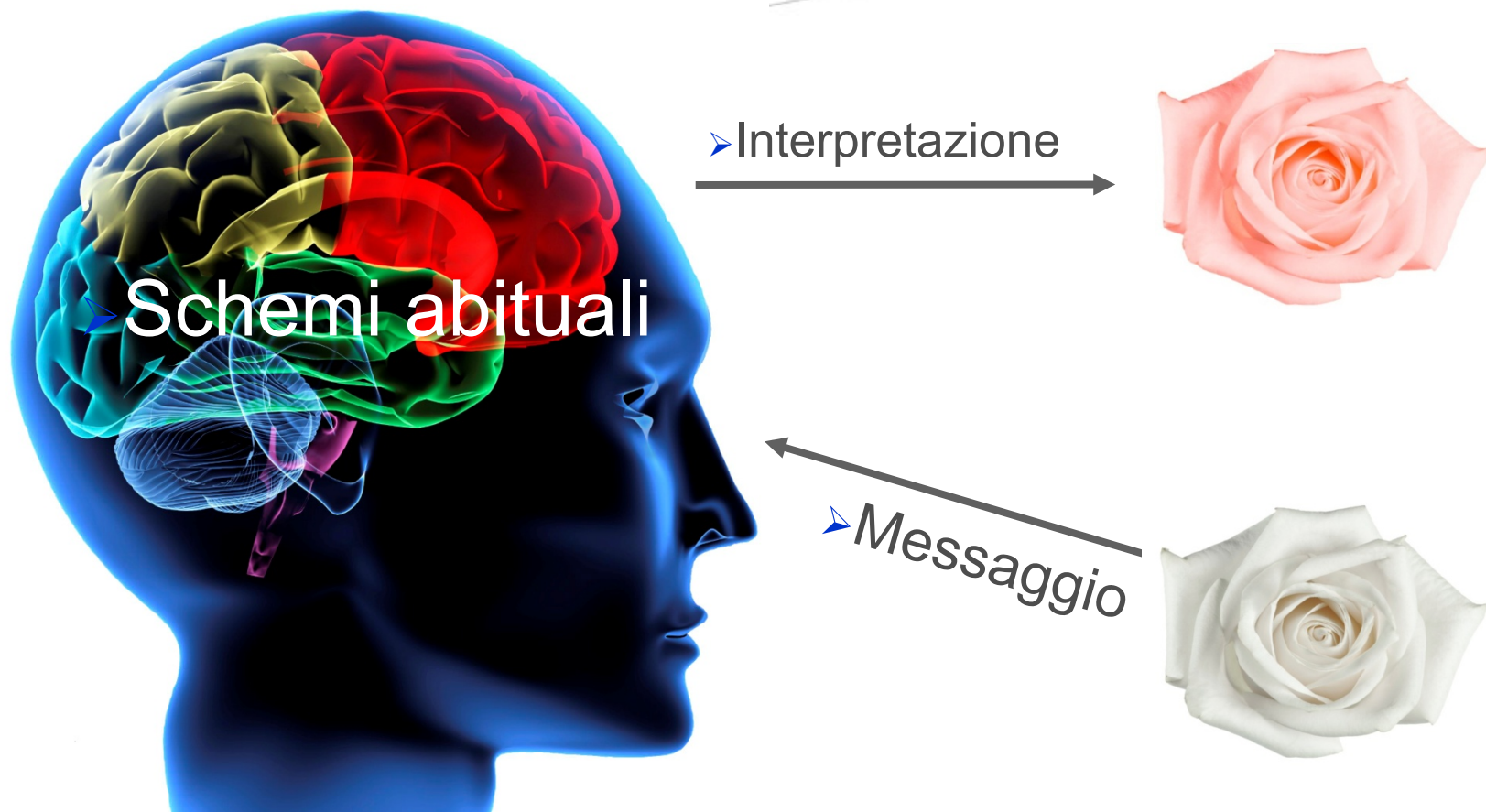
- ◆ Emittente: è la persona che avvia la comunicazione attraverso un messaggio.
- ◆ Ricevente: accoglie il messaggio, lo decodifica, lo interpreta e lo comprende.
- ◆ Codice: parola parlata o scritta, immagine, tono impiegata per "formare" il messaggio.
- ◆ Canale: il mezzo di propagazione fisica del codice (onde sonore o elettromagnetiche, scrittura, bit elettronici).
- ◆ Contesto: l'"ambiente" significativo all'interno del quale si situa l'atto comunicativo.
- ◆ Referente: l'oggetto della comunicazione, a cui si riferisce il messaggio.
- ◆ Feedback: è il segnale di ritorno che il ricevente manda all'emittente dopo aver ricevuto il messaggio.



P. Watzlawick (Palo Alto)

- ◆ Non si può non comunicare; tutto è messaggio, anche il silenzio
- ◆ Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto e uno di relazione
- ◆ Punteggiatura degli eventi
- ◆ Tutti gli uomini comunicano attraverso la comunicazione verbale o non verbale, con prevalenza alterna secondo le varie esigenze
- ◆ Le interazioni interpersonali sono o simmetriche o complementari

L'interpretazione del messaggio



Comunicazione verbale e non verbale

◆ COMUNICAZIONE VERBALE

- ◆ Gli educatori come agenti di comunicazione
- ◆ il linguaggio come uno degli aspetti più importanti della relazione

◆ COMUNICAZIONE NON VERBALE

parte della comunicazione che comprende tutti gli aspetti di uno scambio comunicativo che non riguardano il livello puramente semantico del messaggio, ossia il significato letterale delle parole che compongono il messaggio stesso, ma che riguardano il linguaggio del corpo

JONES

per condurre il gruppo è necessario utilizzare il proprio corpo per comunicare

È fondamentale saper utilizzare adeguatamente:

- 💧 la respirazione (autocontrollo/regolazione);
 - 💧 il contatto oculare;
 - 💧 la vicinanza fisica;
 - 💧 il portamento;
- 💧 le espressioni facciali.

ASCOLTO

ASCOLTO EDUCATIVO

un ascolto cioè in cui ci si dispone attivamente ad osservare per raccogliere tutte le informazioni necessarie sulla situazione, esercitando anche il silenzio



ASCOLTO ATTIVO (T. Gordon)

essere nella condizione di un “**ascolto efficace**” provando a mettersi “nei panni dell’altro”, senza giudicare e instaurando un rapporto di empatia ed accettazione.

La relazione positiva

- ◆ Si parla di relazione positiva quando la persona è al centro.
- ◆ L'elemento primario della relazione positiva è l'ascolto.

La relazione positiva

Gli elementi che facilitano la relazione positiva sono:

- ① La genuinità, autenticità o congruenza;**
- ② L'accettazione** (incondizionata considerazione positiva);
- ③ La comprensione empatica.**

Definizione di EMOZIONI

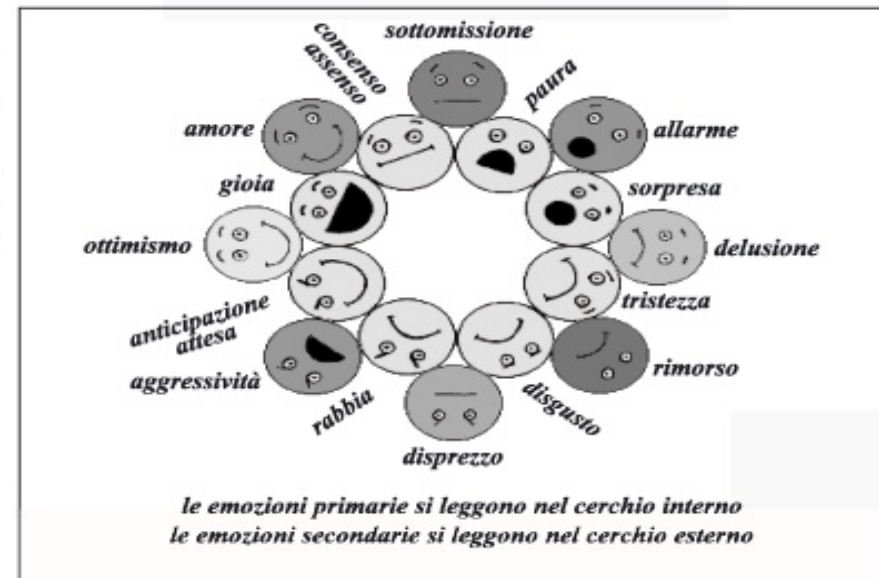
Le emozioni sono le reazioni fisico/affettive che insorgono in risposta a degli stimoli ambientali che per un qualunque motivo ci colpiscono.



Le emozioni primarie
sono sette:

La paura,
la rabbia,
la tristezza,
l'accettazione,
il disgusto,
l'attesa,
la sorpresa.

- 💧 Dalle combinazione di queste sette emozioni derivano le emozioni secondarie e complesse.



La gestione delle emozioni

E' importante apprendere a percepire, riconoscere ed esprimere le nostre emozioni:

- a) facendo attenzione all'”energia” emozionale che si muove dentro di noi (attivazione/riconoscimento);
- b) conoscendo e riconoscendo gli schemi mentali interni con cui diamo significato alle emozioni (consapevolezza/cambiamento);
- c) imparando a gestire i fenomeni psico-fisici che scaturiscono dalle emozioni, in primo luogo respirazione e tono muscolare (training/mindfulness);
- d) decidendo se e quale azione deve dar seguito all'attivazione emozionale (azione/comportamento).

La gestione delle emozioni

- ◆ **Riconoscere e nominare l'emozione** che si vive è il primo passo per riuscire a gestirla positivamente.
- ◆ La capacità di elaborazione significa saper sopportare i sentimenti che ci toccano e dar loro un senso. "**Dire un'emozione**", **anziché agirla**, restare sul piano simbolico, è meglio che lasciarla trasformare in comportamenti reattivi.
- ◆ E' importante **non giudicare le emozioni** che ci attraversano, riconoscere loro il diritto di esistere: solo così possiamo arrivare a capirle, e a riconoscerle come parte di noi anziché sentirle aliene, misteriose e paurose.



Ed ora sperimentiamo!!!!

Grazie per l'attenzione!!

Confronto conclusivo

- ◆ Abbiamo sperimentato ed abbiamo esplorato la nostra isola... confrontiamoci ora su come ci sentiamo...
- ◆ Con quale imbarcazione sono arrivato?
- ◆ Con quale imbarcazione riparto?
- ◆ Verso quale meta mi sento sicuro di dirigermi?



Con quale imbarcazione?

- 💧 **Zattera** (alla deriva, in solitudine)
- 💧 **Pedalò** (qualcuno fa finta e qualcuno prende il sole)
- 💧 **Canoa** (dirigere insieme e guidare)
- 💧 **Motoscafo** (sicurezza e velocità)
- 💧 **Barca a vela** (dirigere insieme, seguire le correnti e la rotta, non essere in balia, aspettare il vento giusto senza fretta)
- 💧 **Peschereccio** (pescare nel mare della competenza)