

Emozioni e pensieri in aula

PERCORSO FORMATIVO NEO ASSUNTI AMBITO 19 – ASOLA (MN)
A.S. 2024/2025

Docente: Fabio Gianotti *Corsi:* A3.5-A3.6

Il disagio *della scuola*

I nostri studenti sperimentano più malessere che benessere nella loro esperienza scolastica:

il 27% ha dichiarato di stare «così così»,

il 73% di star «male» e, all'interno di questo gruppo,

il 60% non ha ricordo di essere «mai stato bene» a scuola.



Che cosa [non] funziona?

- La cultura del successo e l'ossessione della performance
- L'enfasi sui risultati e la perdita dell'esperienza
- L'individualismo nell'apprendimento e la competizione
- Il paradosso della sfiducia e il sentimento dell'ansia
- L'intellettualismo della conoscenza e l'oblio del corpo
- La retorica dello sforzo e la motivazione in ombra

Dove siamo?





Creato dall'antropologo, autore e futurista americano Jamais Cascio, il termine considerava i cambiamenti portati dalla pandemia

B = (Brittle) Fragile – l'idea è che siamo suscettibili di catastrofe in qualsiasi momento, e tutte le imprese che sono costruite su fondamenta fragili possono cadere a pezzi durante la notte.

A = Ansioso – l'ansia è uno dei sintomi più presenti oggi, non solo nella vita personale delle persone ma anche nel mercato del lavoro. Siamo vivendo al limite, il che crea un senso di urgenza, che guida il processo decisionale.

N = Non lineare – In questo periodo, viviamo in un mondo i cui gli eventi sembrano scollegati e sproporzionati. Senza una struttura ben definita e standardizzata, non è possibile fare organizzazioni strutturate. Pertanto, una pianificazione dettagliata e a lungo termine può non avere più senso.

I = Incomprensibile – l'incomprensione si genera quando troviamo risposte, ma le risposte non hanno senso. Quindi dobbiamo capire che non abbiamo il controllo su tutto.

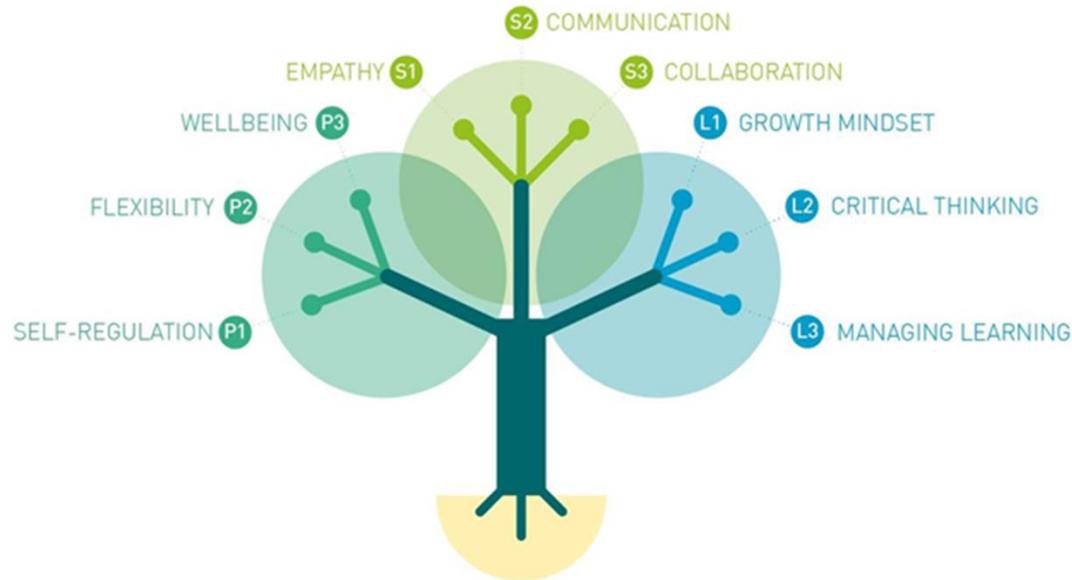
Le competenze «non cognitive»

Le ricerche dimostrano che la presenza di più robuste competenze non cognitive favorisce la crescita anche delle competenze cognitive. Occorre dunque rafforzare la capacità degli insegnanti di relazionarsi con i ragazzi, di stimolare la loro passione di conoscere e il loro gusto di dialogare e interagire con i docenti e gli altri studenti non solo sul piano didattico ma anche su quello umano.

Secondo l'OMS competenze emotive (es. la fiducia in se stessi, la motivazione, l'empatia) fanno parte delle **Life Skills**, che rendono la persona capace di affrontare positivamente le sfide quotidiane.

L'OCSE sostiene che **Socio-Emotional Skills** come l'autocontrollo, la tolleranza allo stress, la curiosità, la socievolezza e la cooperazione favoriscono il benessere e la performance.

Nel quadro europeo delle **LifeComp** figurano capacità individuali (come la regolazione emotiva, la flessibilità di fronte all'incertezza, il benessere) e abilità sociali (come l'empatia, la comunicazione e la collaborazione), che presentano tutte implicazioni di carattere emotivo



Quel momento lì

"C'è un momento di profonda solitudine – a volte dura un secondo, a volte dura una frazione di secondo – quando stai per fare una cosa e i tuoi avversari non sanno cosa farai, i tuoi compagni non sanno cosa farai, e soprattutto non lo sai neanche tu: lì il calcio non è più uno sport di squadra, e sei solo con la palla che sta arrivando.

In quel momento conta enormemente come stai, come ti senti fisicamente, che motivazioni hai; conta il lavoro che hai svolto in allenamento, conta se senti o no la stima dell'allenatore e dei tuoi compagni, conta come ti va la vita privata, conta tutto.

E sei solo. Se nel fondo di te stesso non stai bene, in quel momento farai sicuramente la cosa più ragionevole, la più conservativa e dunque, alla fin fine, la più prevedibile: farai di tutto per uscire da quella solitudine, per riunirti subito a compagni e avversari in una logica di gioco che valga per tutti.

Ma se invece stai bene, se sei in pace con te stesso e con il mondo, allora quell'attimo di solitudine diventa un vantaggio immenso, perché puoi liberare l'istinto e fare quello che devi mentre ancora nessuna sa cosa sia, nemmeno tu. Diventi quello che fai, per così dire, sparisce nel tuo gesto.

Sono momenti di grazia assoluta, il vero nirvana del gioco del calcio.

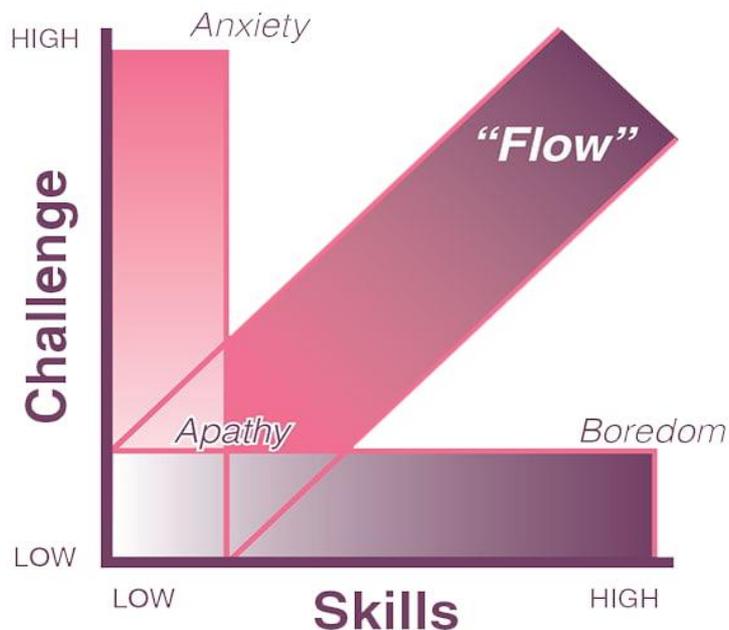
Le cose più belle che ho fatto nella mia carriera le ho fatte così, nel fondo di questa solitudine, svuotato di ogni pensiero e dunque libero dalla pressione psicologica, dagli schemi, dalla ragionevolezza, da ogni logica di azzardo e convenienza: le ho letteralmente fatte e basta.

Sono momenti così belli, così pieni di quel nulla preziosissimo, che poi, ovviamente, non li ricordo: ricordo il subito prima e il subito dopo, ma il momento magico svanisce, perché è un dono talmente puro che basta a se stesso. E' come non esserci più, o meglio, è come esserci in una forma diversa, più alta e misteriosa, inconcepibile, istintiva. E' meraviglioso."

Il Flow

è uno stato in cui la persona si trova completamente assorta in un'attività per il suo proprio piacere e diletto, durante il quale il tempo vola e le azioni, i pensieri e i movimenti si succedono uno dopo l'altro, senza sosta.

(M. Csikszentmihalyi)



La teoria del flow 1

Questa **perdita di coscienza di sé** che si verifica quando si è **completamente assorbiti da un'attività** – intellettuale, professionale o fisica – è descritta dalla psicologia contemporanea appunto come uno stato di flusso. Il pioniere scientifico del flow è stato lo **psicologo ungherese-americano Mihaly Csikszentmihalyi**, tra i fondatori della psicologia positiva.

Diceva Csikszentmihalyi che *“il successo, come la felicità, non può essere perseguito, ma deve essere l'effetto collaterale non intenzionale della propria dedizione personale a un corso più grande di sé”*.

Flow 2

Il modello del flusso è normalmente considerato come la teoria leader della felicità, basata sull'attività che, spesso, si rifà al pensiero aristotelico.

Le caratteristiche comuni che devono avere le esperienze per essere ottimali e per potersi lasciar andare, sebbene non tutte le componenti sono necessarie per vivere un'esperienza di “flow”, sono:

- Il compito o la meta sono raggiungibili. Ciò fa riferimento allo stabilire obiettivi concreti.
- Dobbiamo poter concentrarci totalmente in esso.
- Il compito deve avere degli obiettivi chiari.
- Gli obiettivi chiari permettono di avere un feedback diretto e immediato. Successi e fallimenti, nel corso dell'attività, sono ovvi così come il comportamento che può essere adattato alle esigenze .
- Agiamo senza sforzo, totalmente concentrati e senza preoccupazioni.

Flow e individuazione 3

- Si crea un sentimento di controllo sulla situazione o sull'attività, il quale elimina la paura del fallimento.
- Sparisce la preoccupazione per la personalità e c'è una perdita della consapevolezza di sé. Quando lo stato del flow si attiva, la consapevolezza di sé sparisce. La consapevolezza va via in quanto l'attenzione è focalizzata sull'attività che spinge l'esperienza del flow. Tutta l'energia fisica e psichica è avvolta nella realizzazione del compito. In conclusione, l'ego svanisce per lasciare spazio alla concentrazione.
- Il senso di durata del tempo si altera. Durante lo stato di flow, le ore possono sembrare minuti, mentre in altre occasioni i secondi possono sembrare eterni. L'orologio non è più un mezzo valido per misurare la qualità temporale dell'esperienza del flow.
- Il flusso sopraggiunge quando si produce un equilibrio tra le sfide del compito o l'attività che stiamo affrontando e le abilità di cui disponiamo per affrontarlo. Quest'attività non ci risulta né troppo facile né troppo complessa.

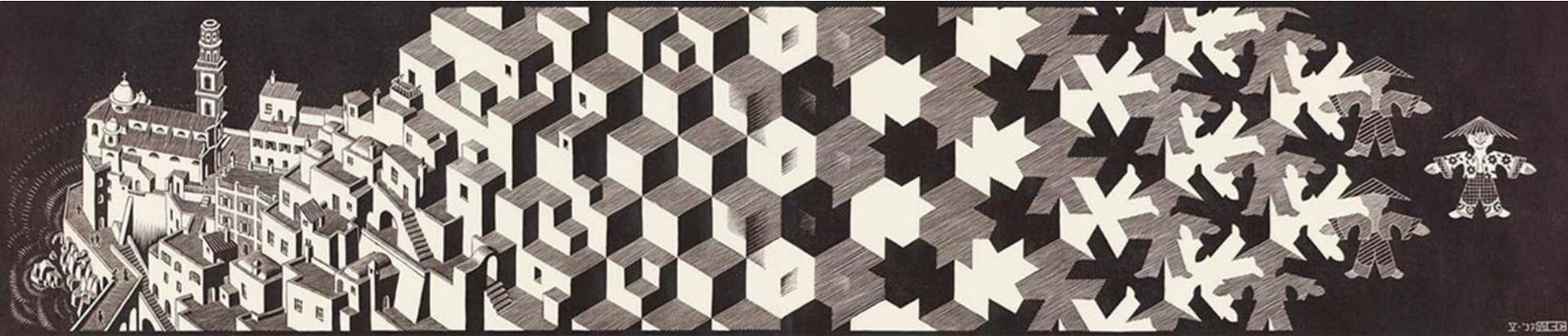
L'età dell'oro

... L'adolescenza non è una malattia, ma una stagione della vita. Fatta di turbolenze di stagnazioni, di azioni che si esauriscono in gesti, di progetti che rimangono sogni. L'adolescenza termina, ma non passa mai. La sua memoria o il suo strascico si prolungano nelle grandi tappe dell'esistenza, con un'eco vivida continuamente ridestata...

(A. Fabbrini, A. Melucci, L'età dell'oro, Feltrinelli, Milano, 1992)



I compiti non finiscono mai



- separazione dalla nicchia affettiva primaria (dalla famiglia di origine),
- mentalizzazione del corpo sessuato,
- formazione di nuovi ideali e valori di riferimento,
- nascita sociale (assunzione di un ruolo socialmente riconosciuto)**

L'etichettamento nei gruppi di preadolescenti e adolescenti

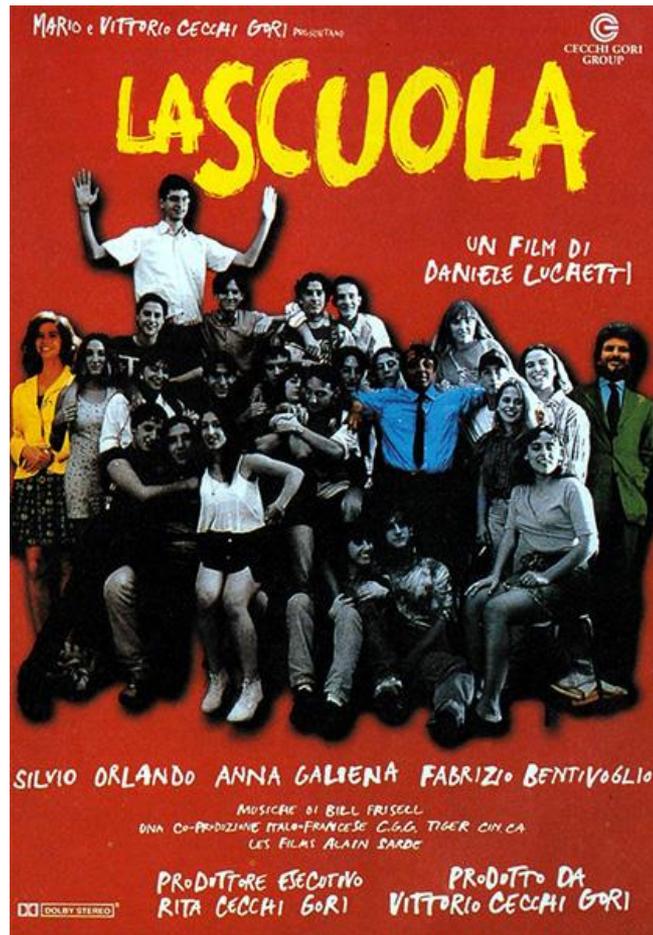
Il gruppo come spazio di costruzione dell'identità

In preadolescenza e adolescenza, il gruppo dei pari diventa il principale punto di riferimento dopo la famiglia.

Il gruppo funge da specchio sociale: aiuta a definire sé stessi attraverso il confronto con gli altri.

Ruolo delle norme implicite ed esplicite nel gruppo: chi è "dentro" e chi è "fuori".





[Lo scrutinio, da "La scuola" di Daniele Lucchetti \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Scrutinio finale



Bonus



Serie Bianca  Feltrinelli

QUELLO CHE DOVETE SAPERE DI ME

LA PAROLA AI RAGAZZI

A CURA DI STEFANO LAFFI



Giochi ed esercizi (per adulti)

- Riappropriarmi di quel *subbuglio*
 - Quella volta che la tua presenza mi ha accolto/a e/o raccolto/a
- Quella volta che qualcosa dentro si è rotto
- (...) nel mio gruppo si chiamava ...
 - Il mio difetto inconfessabile
 - Ancore di salvezza e gorgi di oscurità
 - Le prime volte

*Il liceo dici? Quegli anni sono il fior fiore delle sofferenze...
Non ci sono sofferenze migliori!*

Frank (Steve Carell) in Little Miss Sunshine



poi continuare

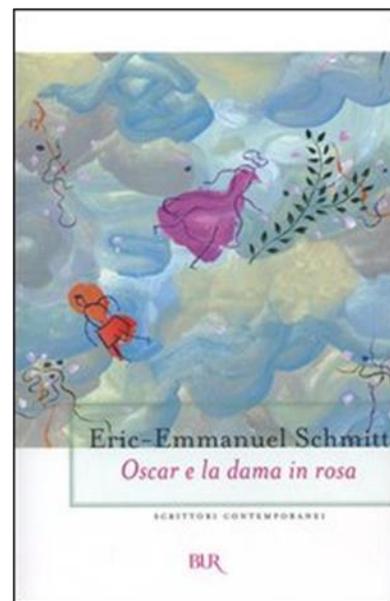
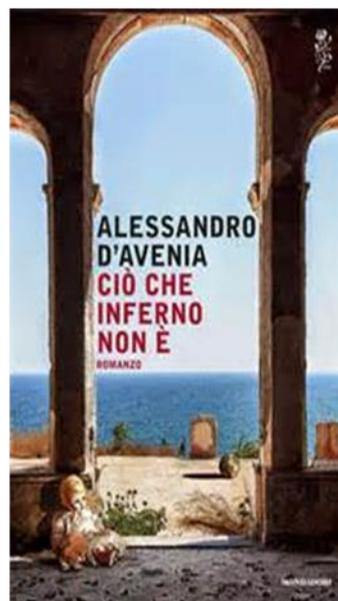
- il mio mentore
- «quella prof.ssa mi ha salvato la vita»
- quella volta che ho imparato...

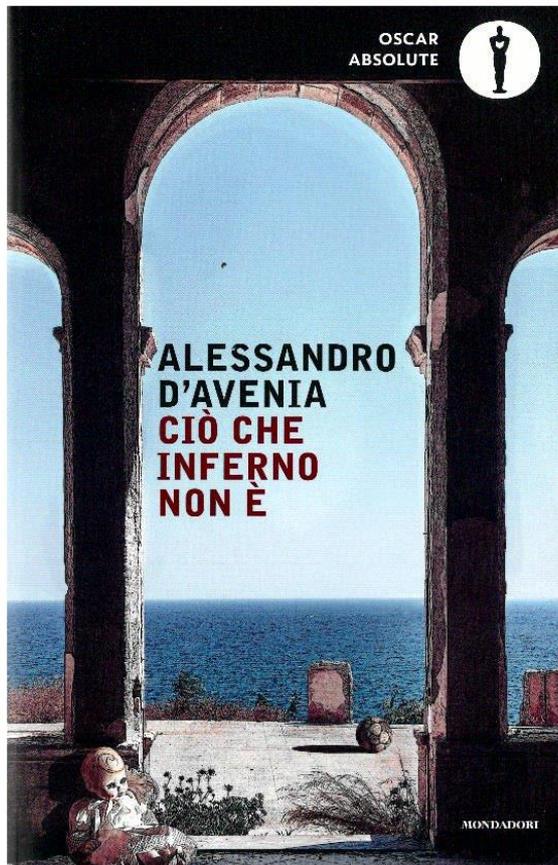
e così, di panchina in panchina...

Altri due obiettivi

“Il vero cuore della Scuola è fatto di ore di lezione che possono essere avventure, incontri, esperienze intellettuali ed emotive profonde. Perché quello che resta della Scuola, nel tempo della sua evaporazione, è la bellezza dell'ora di lezione.”







“Tutti dalla mattina alla sera lottiamo perché il nostro nome venga pronunciato come si deve. Lo cerchiamo dappertutto, in un posto di lavoro, in una relazione, in una notizia, in un vestito, in un record, in una passione, in una perversione, nella violenza, nell’ambizione, nella dipendenza e nella distruzione, nel dominio e nel piacere, in una tomba e nella scelta di qualcosa o qualcuno a cui appartenere; perché questo è avere un nome: avere qualcosa o qualcuno che lo tenga al sicuro.”

Alessandro D’Avenia, L’Appello

Nome e presenza



Grazie