

# CRESCERE TRA e CON le **EMOZIONI**



*Come gestire i sentimenti per superare le sfide scolastiche.*

17 ottobre 2024

**Prof.ssa Ilaria Rodella**

**Prof.ssa Valeria Scipioni**



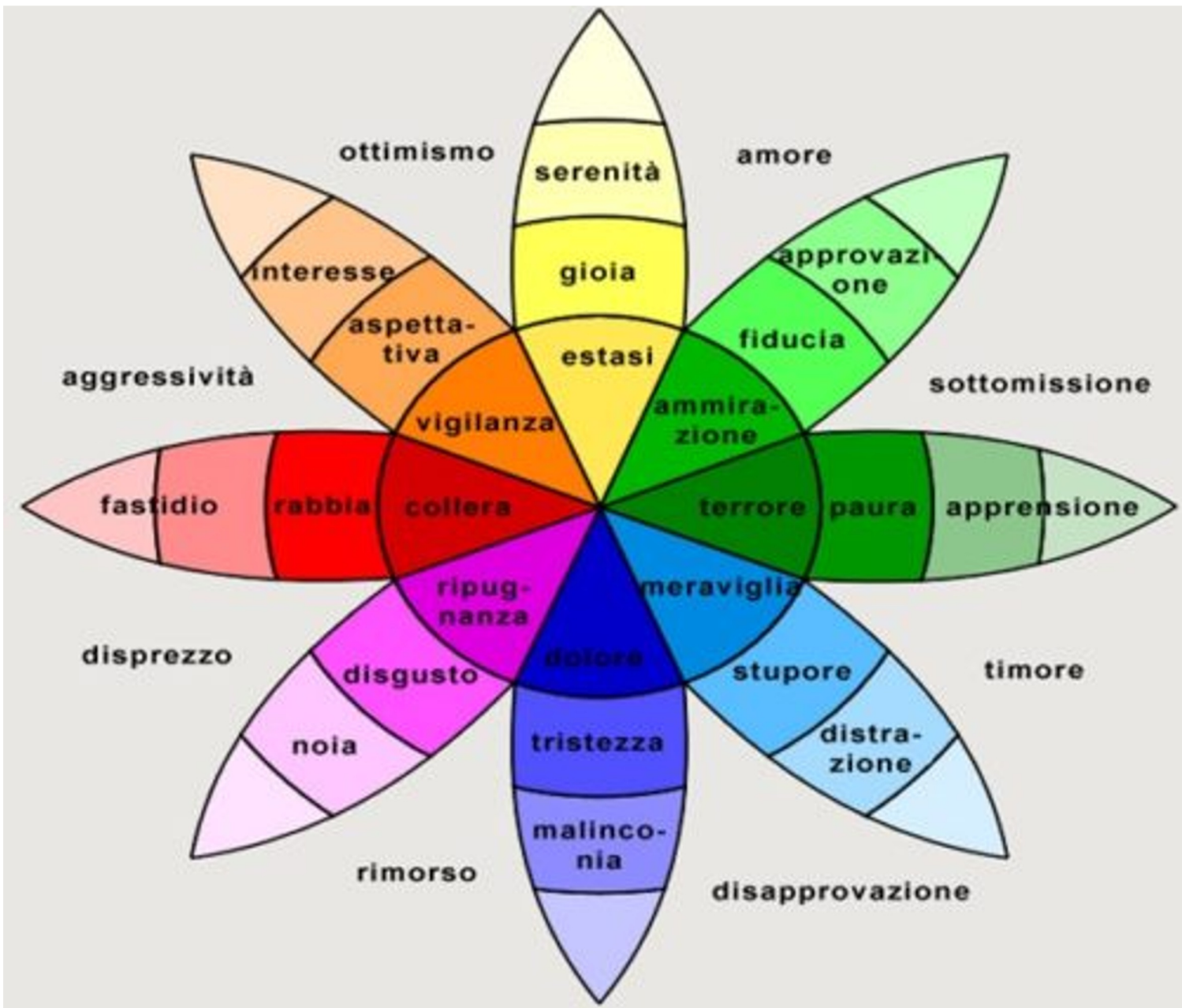
. **Riconoscere**

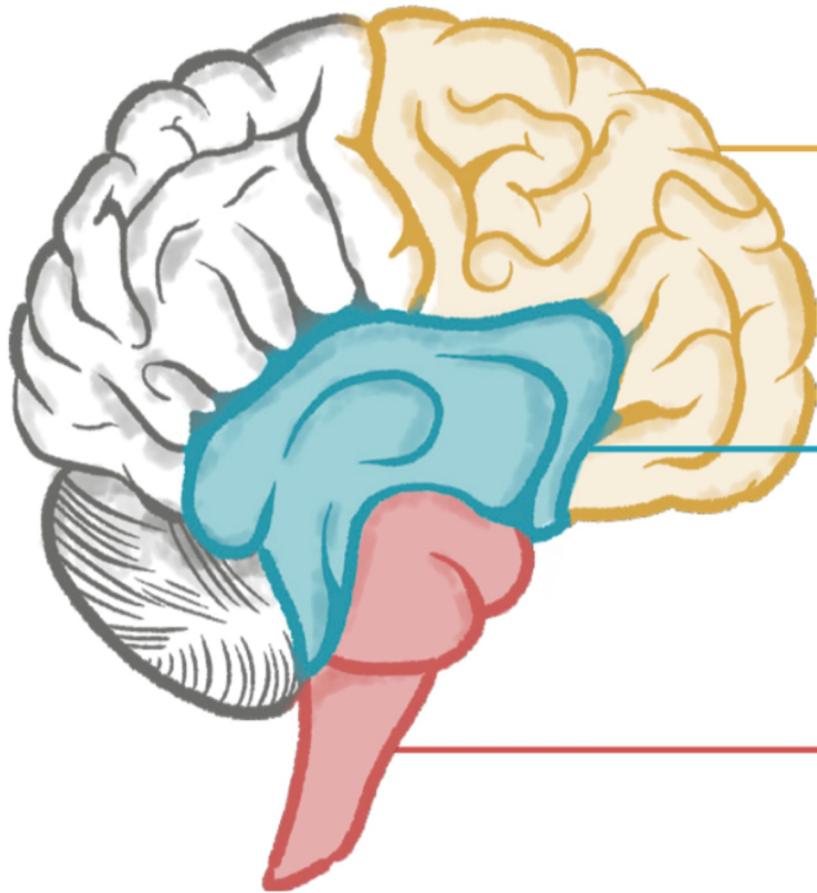
. **Gestire**

***le emozioni*** in classe

**Perché è importante?**

**Il benessere e il coinvolgimento nelle attività scolastiche influenzano in generale l'andamento di uno studente o di una studentessa in termini di apprendimento e di risultati scolastici**





**METAPHORICAL**

NEO-CORTEX

**SOCIAL/EMOTIONAL**

LIMBIC

**FIGHT OR FLIGHT**

BASAL GANGLIA



**Ripensando al vostro vissuto scolastico,  
quali emozioni si legano maggiormente  
ai vostri ricordi di studenti/esse?**

**[www.menti.com](http://www.menti.com)**

**2418 5965**



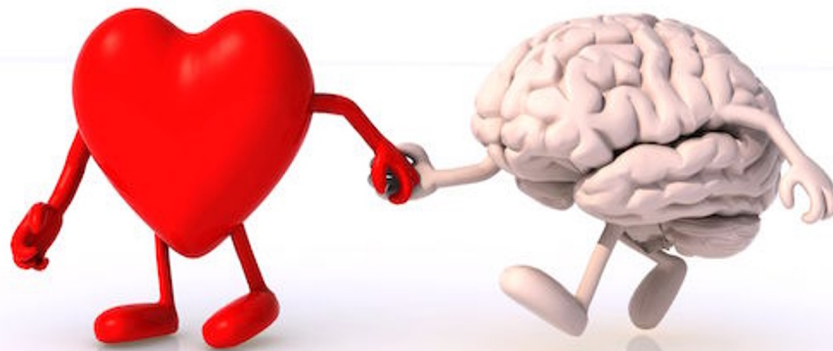
# APPRENDIMENTO



## Processi cognitivi:

### Stati emotivi:

- Intelligenza (adattabilità e risoluzione dei problemi)
- successo/fallimento
- razionalità
  - interiorizzazione saperi
- strategie di studio e apprendimento
- migliore esperienza
- organizzazione
- pianificazione
  - auto:



## WARM COGNITION - Relazioni calde



Il **processo di apprendimento** deve essere sostenuto sempre da **emozioni molto positive**, che aiutino a generare nello studente un senso di **autoefficacia**.

**Per permettere questo è fondamentale il contributo sia della scuola che della famiglia.**



# Le emozioni positive

(facilitano i compiti)



- il **piacere** di imparare
- il **divertimento** di imparare con sorrisi e risate
- l'**ispirazione** come senso di appagamento e motivazione nei confronti di un compito
- l'**entusiasmo** per gli strumenti di apprendimento
- l'**orgoglio** dei risultati
- la **speranza** del successo
- la **sorpresa** e meraviglia per imparare qualcosa di nuovo o travolgente
- l'**affetto** verso la persona che mi trasmette le conoscenze



# Le emozioni negative

(ostacolano il raggiungimento dell'obiettivo)



- paura del giudizio dell'insegnante, dei compagni o dei genitori
- rabbia
- tristezza
- disgusto/disprezzo per un compito o una persona
- ansia
- confusione
- imbarazzo/soggezione in situazioni dove non ci si sente all'altezza

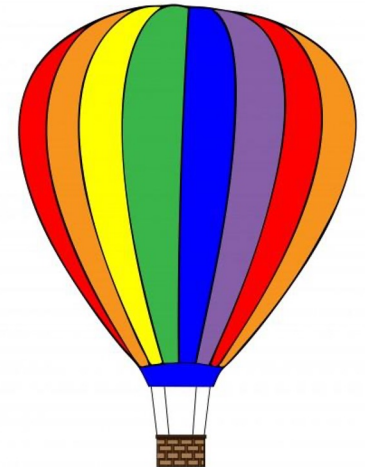


Cosa potrebbe avere risposto vostro figlio alla seguente domanda:

***“Di quale elemento negativo voglio sbarazzarmi per iniziare con slancio il nuovo anno scolastico?”***

**www.menti.com**

**74282704**

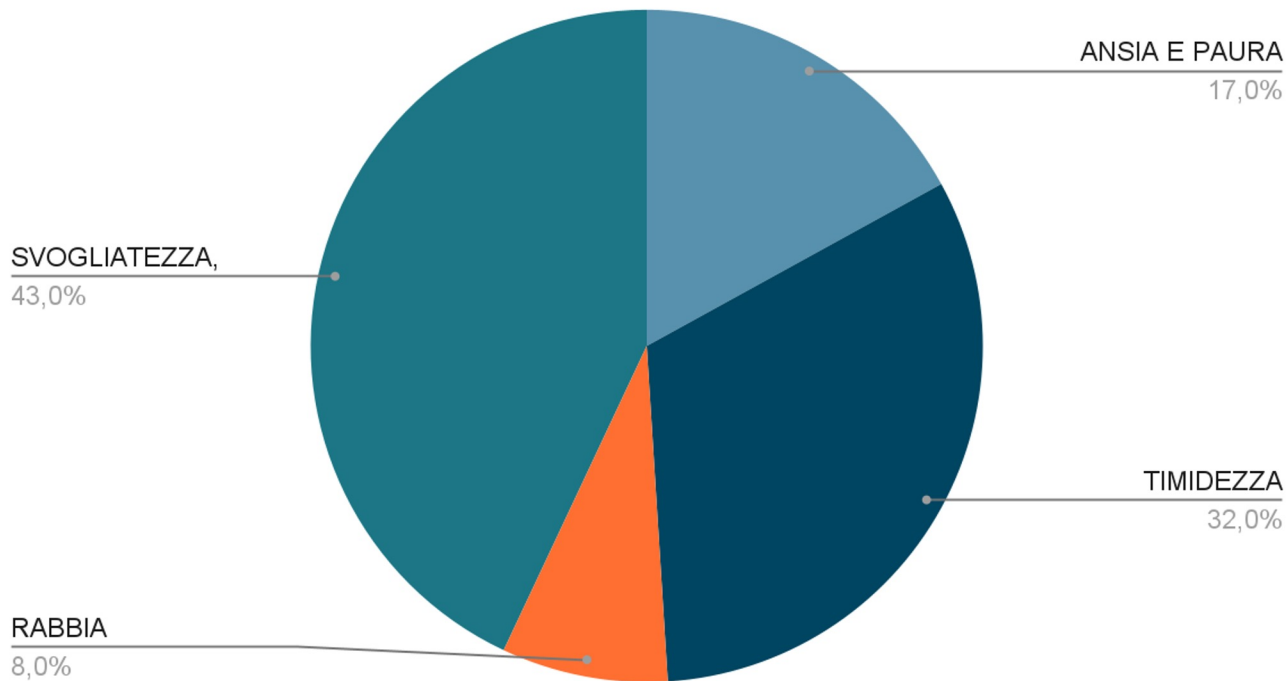


# LE RISPOSTE DEI RAGAZZI

campione: classe prima scuola secondaria II grado - 24 studenti

***“Di quale elemento negativo voglio sbarazzarmi per iniziare con slancio il nuovo anno scolastico?”***

Points scored



# EMOZIONI PRIMARIE

**GIOIA** stato d'animo positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri genera una risposta di attrazione (avvicinamento) e tentativo di ripetizione dell'esperienza

**RABBIA** generata dalla frustrazione che si può manifestare attraverso l'aggressività

**TRISTEZZA** si origina a seguito di una perdita o da uno scopo non raggiunto

**PAURA** emozione dominata dall'istinto che ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto ad una situazione pericolosa attivando i meccanismi fight, flight, freeze

**DISGUSTO/DISPREGIO** risposta repulsiva (allontanamento) caratterizzata da un'espressione facciale specifica.

**SORPRESA** si origina da un evento inaspettato, seguito da paura o gioia;

# GIOIA



Facilitatore motivazionale, favorisce la creazione e lo sviluppo delle reti neuronali

# Il circuito della ricompensa

Neuroscienze: quando siamo contenti, ad esempio per aver ricevuto una **gratificazione** per il lavoro svolto, il nostro cervello reagisce sollecitando il circuito della **ricompensa**, chiamato anche “*circuito dei reward*”, attivando la dopamina, un neurotrasmettitore legato alla **motivazione**.





# DOPO L'INTERROGAZIONE o LA VERIFICA

a servizio di una (auto)valutazione per l'apprendimento:


- indicazioni migliorative circa i procedimenti e le strategie da seguire per lo svolgimento di un lavoro
- “perché” è stato raggiunto un certo risultato e “come” imparare a controllare ciò che si fa


# RABBIA



Attivata da situazioni ambientali percepite come un pericolo o una minaccia: FIGHT!

- Non negativa *per sé*
- Funzione adattiva:
  - coprire la paura o il dolore
  - attirare l'attenzione
  - punire l'altro
  - vanificare la sensazione di non essere ascoltati
  - ottenere risposte desiderate
  - **esprimere l'ansia**
  - **ridurre stress**

 pervasiva, non limitata al contesto che l'ha prodotta, sproporzionata rispetto all'evento trigger, non porta alcun vantaggio.

 **unico modo** che il soggetto ha per cercare protezione, conforto, sicurezza.

**RABBIA** tiene occupato il sistema emotivo e somatico assorbendo energia al sistema che quindi non è più a disposizione per l'apprendimento.



***“Come ti comporti nel gestire una eventuale frustrazione di tuo figlio legata ad un brutto voto ?”***

**www.menti.com**

**7614260**



# Studenti arrabbiati - il ruolo delle attribuzioni esterne

**Attribuzioni di causalità:** ciascun individuo attribuisce le cause agli eventi che lo coinvolgono, indicando fattori o variabili che non sempre vengono percepiti come controllabili dal soggetto stesso.

*A) Se ricevo un buon voto dopo un compito in classe, affermo con fierezza che quel giudizio è frutto esclusivamente della mia metodica preparazione a casa.*

**VS**

*A) Se l'esito del compito è negativo, sostengo che il brutto voto è causato dal fatto che il professore ce "l'abbia con me".*

Se non dipende da me...non posso farci nulla!

Comodo ma...alimenta l'**ansia** perché non ho alcun controllo sugli eventi.

# TRISTEZZA



Insoddisfazione per mancato risultato



All'interno dell'esperienza scolastica, l'insegnante assume un ruolo importante: **la soddisfazione per l'esperienza scolastica dipende non [solo] dalle buone relazioni con i compagni, quanto dalle relazioni positive con gli adulti della scuola che svolgono un ruolo educativo.**

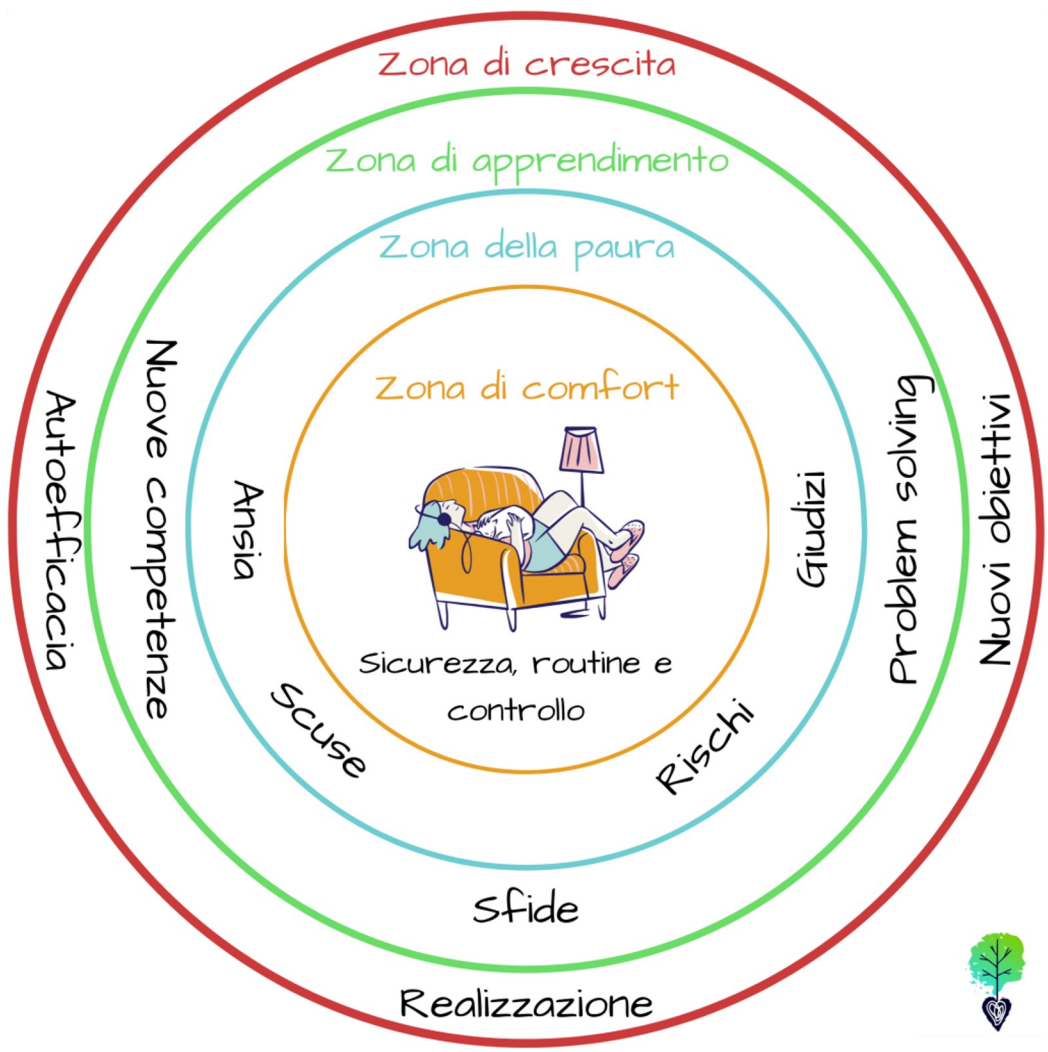
Avere relazioni positive con gli adulti al di fuori del contesto familiare permette agli adolescenti di accettare le regole dell'istituzione invece di opporvisi e di sentirsi valorizzati all'interno del contesto sociale più ampio.

Borca, Gabriella & Cattelino, Elena & Bonino, Silvia. (2002). *Insuccesso e insoddisfazione scolastica in adolescenza*. *Età Evolutiva*. 71. 67-75.

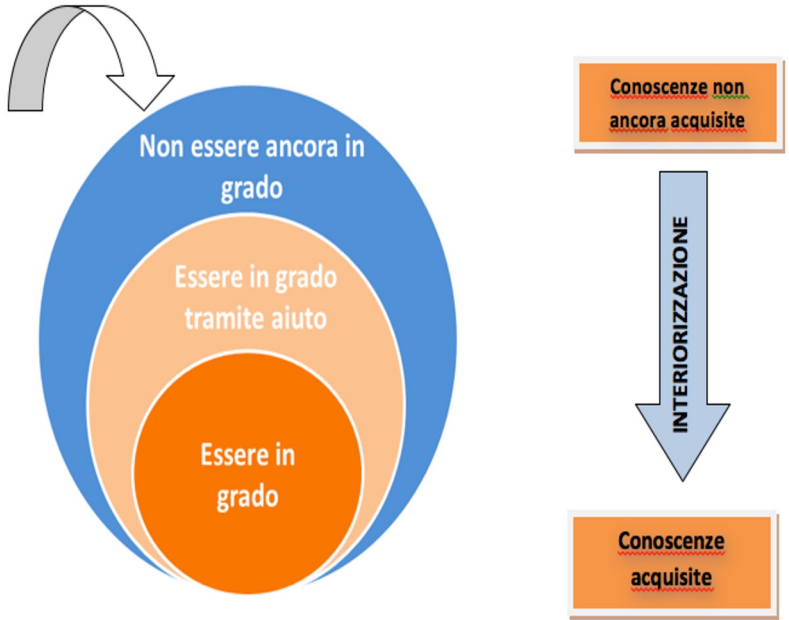


# PAURA

“Se uno studente apprende sperimentando la paura, in particolare la **paura di sbagliare**, il suo sistema di sopravvivenza si attiverà in futuro in modo tale da consentirgli **l’evitamento di situazioni analoghe**”. (D. Lucangeli)



**ZONA SVILUPPO PROSSIMALE**



# DURANTE UNA PROVA

Anche se lo studente è pronto per sostenere con successo la prova che lo attende, può capitare comunque di provare

## I SINTOMI TIPICI DELLA PAURA “DA ESAME”:

- *VUOTI MENTALI...*
- *SUDORAZIONE ECCESSIVA...*
- *SENSO DI GELO ALLE MANI...*
- *CRAMPI ADDOMINALI...*



# DISGUSTO



Reazione di difesa finalizzata ad impedire l'assunzione di sostanze potenzialmente nocive attraverso la bocca. CHE SCHIFO!

# Cosa porta gli studenti a dire “odio lo studio”?

## REPULSIONE PER LO STUDIO

- ingranaggio inceppato!



- *“Sono rimasto indietro e faccio troppa fatica nel recupero”*
- *“Faccio troppa fatica e ottengo scarsi risultati”* - demotivazione - bassa autostima - abbandono, *“non mi piace più”*

## NON MI PIACE STUDIARE

- . Metodo di studio poco efficace
- . Scelta scolastica non coerente con interessi



# SORPRESA



La sorpresa è l'emozione più breve di tutte.  
Attivatore dei circuiti dell'attenzione.

La sorpresa ci permette di orientare la nostra **attenzione** ed attivarci di fronte alle novità innescando il processo di curiosità e avvicinamento per l'elemento nuovo, purché esso non venga percepito minaccioso.



Evento inatteso crea nuove esperienze che stimolano nuovi circuiti sinaptici: consentendo all'individuo di adattarsi meglio a situazioni inedite, permette di ampliare le nostre idee e facilita l'apprendimento



Mi ha stupito...

Ho scoperto che...

Voglio sapere di più su...



DANIELA  
**LUCANGELI**  
CINQUE LEZIONI LEGGERE  
SULL'EMOZIONE  
DI APPRENDERE

Erickson

**DANIEL  
GOLEMAN**



**INTELLIGENZA  
EMOTIVA**

**CHE COS'È E PERCHÉ  
PUÒ RENDERCI FELICI**

**NUOVA EDIZIONE**

**CON UN CAPITOLO  
INEDITO**

The background features a collection of colorful smiley faces in various shades including blue, green, yellow, orange, pink, and purple. The faces have different expressions, such as smiling, neutral, and surprised. A large yellow smiley face with a wide, upward-curving mouth is the central focus.

*Grazie per la vostra  
attenzione!*

**Prof.ssa Ilaria Rodella**

rodella-ilaria@copernicopasoli.it

**Prof.ssa Valeria Scipioni**

scipioni-valeria@copernicopasoli.it