

## Ma l'ansia, fa male? E' un male?

Stefania Andreoli «Mamma, ho l'ansia»

L'ansia ha un'origine e una funzione sana e fisiologica!

Meccanismo di «attacco-fuga»

- Respiro veloce
- Aumento battito cardiaco
- Muscoli si tendono

Si attivano meccanismi di allerta per fuggire o reagire

Senza un po' di ansia e paura saremmo vittime, costantemente in pericolo



Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counsellor



## Quando l'ansia fa male?

Stefania Andreoli «Mamma, ho l'ansia»

L'ansia è un disturbo egodistonico, rompe gli equilibri interni.  
Ci fa sentire in modi in cui non ci vorremmo sentire

Albert Ellis, psicoterapeuta statunitense (Rational Emotive Behavior Therapy), fu ansioso grave fino a 19 anni e subì diversi ricoveri anche dopo



Distinguere il CONFINE oltre il quale l'ansia normale diventa  
DISFUNZIONALE e PATOLOGICA

L'ansia ha passato il segno quando ci impedisce di vivere come abbiamo fatto fino a quel momento, di vivere bene, cioè: andando a scuola, praticando sport, incontrando gli altri, facendo progetti di vita

BLACKOUT EMOTIVO

## Quando l'ansia fa male?

Stefania Andreoli «Mamma, ho l'ansia»

L'ansia è un disturbo egodistonico, rompe gli equilibri interni.  
Ci fa sentire in modi in cui non ci vorremmo sentire

Albert Ellis, psicoterapeuta statunitense (Rational Emotive Behavior Therapy),  
fu ansioso grave fino a 19 anni e subì diversi ricoveri anche dopo



Distinguere il CONFINE oltre il quale l'ansia normale diventa  
DISFUNZIONALE e PATOLOGICA

L'ansia ha passato il segno quando ci impedisce di vivere come  
abbiamo fatto fino a quel momento, di vivere bene, cioè: andando a  
scuola, praticando sport, incontrando gli altri, facendo progetti di vita

**BLACKOUT EMOTIVO**

## Invisibilità delle cause

Stefania Andreoli «Mamma, ho l'ansia»

Mal di pancia...mal di testa...ma non emergono mai  
problematiche e cause sanitarie. NULLA!



DUE RISCHI:

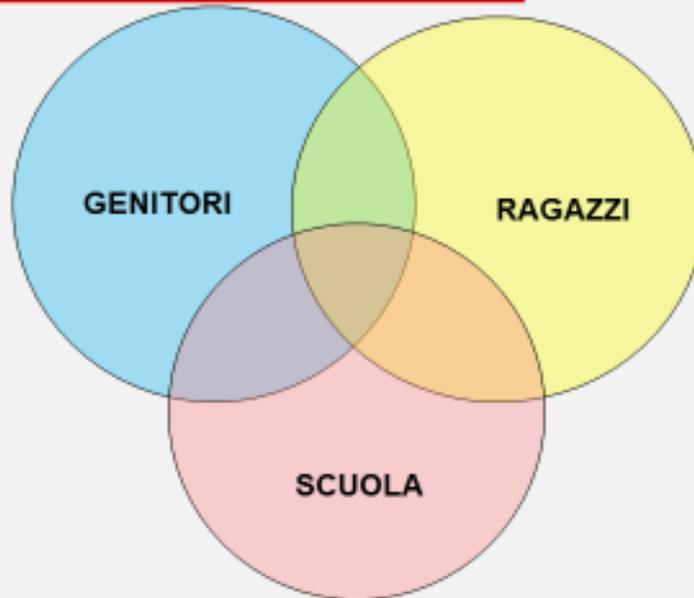
- Difficoltà dei genitori nel vedere (e accettare) cause psicosomatiche
- Timore che il figlio/a sia un impostore, che stia ingannando per...

**I ragazzi...MA soprattutto i genitori preferirebbero un disturbo  
neurologico o gastroenterologico! ☹**

I Genitori contemporanei affidano alla quantità di gioia  
sperimentata dal figlio la conferma della misura di quanto  
loro siano delle brave mamme e dei bravi papà

## Scuola: palcoscenico dell'ansia?

Concorso di colpa...o, meglio, di RESPONSABILITA'



PRESTAZIONE

COMPETIZIONE



## La famiglia di oggi, potenzialmente ansiogena...

Non ci sono più PADRI E MADRI...  
ma mamme e papà!

GENITORI bisognosi di affetto e  
stima da parte dei figli! ☹

GENITORI che anticipano i bisogni  
e vogliono evitare i conflitti

GENITORI che non aiutano la  
strutturazione della RESILIENZA  
nei loro figli, spesso fragili e incerti



**GENITORI PELOUCHE**  
**(Daniele Novara)** che hanno  
figli iperaccuditi, iperprotetti,  
ipergestiti, ipercontrollati, iper...

## I ragazzi di oggi, vittime della sindrome di Narciso...

G.Pietropoli Charmet «Narciso innamorato»

Il complesso di Edipo è stato superato dall'avvento di Narciso;  
... è scomparso il senso di colpa (al contrario si sentono in colpa i genitori dell'adolescente-Narciso)

I ragazzi sono spesso vittime di tutto l'investimento, la programmazione, il rischio, l'impegno che i Super Genitori post moderni hanno riversato su di loro, quindi sanno di essere in DEBITO

*Non possono deluderli...*

I ragazzi oggi devono anche rispondere della loro immagine Social, dove devono trasparire sempre felicità, sorrisi, si deve essere cool per guadagnare like e follower



Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counsellor



## La Scuola, un po' disorientata, un po' sovraccaricata, un po' demodé...

Povertà di rinnovamento negli stili e nei modi con cui si insegna (un mondo dove adulti analogici parlano una lingua non ascoltata da sordi ragazzi digitali)

Burocrazia e didattica rigida tolgono tempo a spazi di attenzione relazionale per i ragazzi e il loro percorso di crescita

Mancanza di competenze relazionali e comunicative aggiornate per gestire gli attuali millenians-adolescenti-Narciso (e le loro famiglie!!)



Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counsellor



## La Scuola, in primis, è (o dovrebbe essere) un LUOGO DI CRESCITA

- Immagine di sé
- Autostima
- Autoefficacia
- Competenze
- Conoscenze
- Capacità critica
- Capacità di discernimento
- Capacità relazionali
- Capacità sociali
- ....
- ....



Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counselor



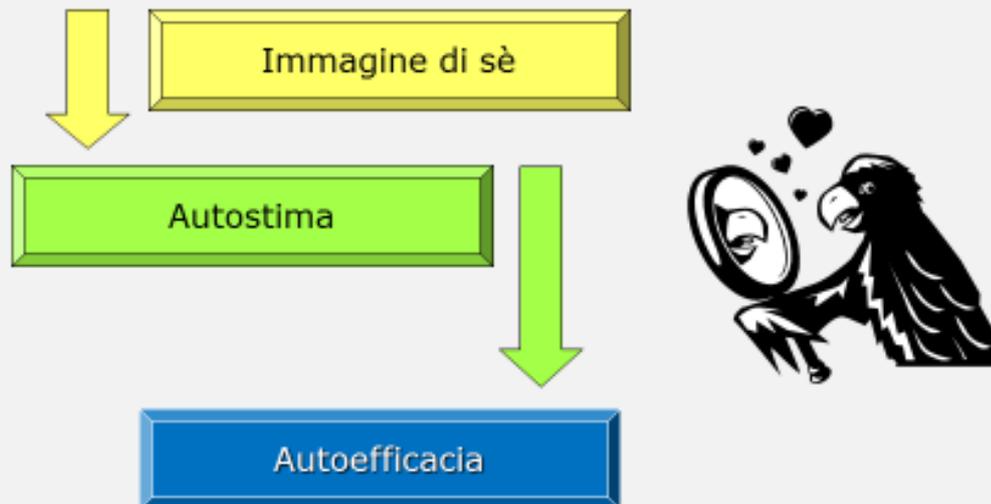
## Come si costruisce l'immagine di sé



Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counselor



## Il legame



Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counsellor



## AUTOSTIMA

L'autostima è l'idea che ognuno ha di sé, il grado di fiducia nel proprio valore, nelle proprie capacità e nella propria importanza



Se voi doveste valutare la vostra autostima, in una scala da 0 a 10, che voto vi daresti?

Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counsellor



## Diversi ambiti dell'autostima

**Impatto  
emotivo**

**FAMILIARE**

**SOCIALE**

**LAVORATIVO/  
SCOLASTICO**

**CORPOREO**

Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counselor



## Presupposto sull' Autostima: meglio non altissima, ma realistica

Non si tratta quindi  
di avere una  
immagine distorta  
di noi, anche se  
potrebbe far  
piacere  
(o sembrare una  
buona soluzione)



**l'autostima**

Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counselor



## Autostima: Prima dimensione

**Generale**

Ciò che sono

**Specifica**

Ciò che faccio

## Due tipologie

Oggettiva

Conoscenza, Competenze,  
Abilità, ecc. ecc.

Sapere, Saper fare

Autostima Specifica

Soggettiva

Emozioni, Idee, Atteggiamenti,  
Scelte ecc. ecc,

Essere

Autostima Generale

**SCUOLA &  
STUDIO**

## Autostima specifica e generica

**I ragazzi non riescono sempre a distinguere  
ciò che sono da ciò che fanno**  
(a volte anche gli adulti...)

Vado male a scuola...

Sono un incapace...

Faccio male uno  
sport...

Faccio schifo...

**SPECIFICA**

**GENERICA**



Riprendendo quanto introdotto dalla  
Dott.ssa Anfossi...

Come un insegnante può essere base sicura  
per l'apprendimento

- Coerenza
- Accettazione e comprensione
- Autenticità: competenza e messaggi chiari

## Comunicazione e autostima

Thomas Gordon «Insegnanti Efficaci»

### Messaggi in seconda persona

Non capisci...Non ti impegni...Potresti fare di meglio...Svegliati!  
Da te non mi aspettavo un compito così...ecc...ecc

### Messaggi in prima persona

Vedo che sei in difficoltà...Ho notato che sono due volte di seguito che non studi in modo approfondito...mi dispiace quando correggo e trovo errori di distrazione...ecc...ecc

Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counsellor



## Comunicazione e motivazione

Se continui così rischi di prendere anche due materie...  
Con questo andazzo a fine anno non so se ci arrivi al 6...

Ma ti rendi conto di come sei messo?

Ti decidi a prendere un po' più sul serio la scuola?

**Le nostre abitudini comunicative (come ci hanno parlato, come ci hanno educati, ecc ecc) ci fanno pensare che la motivazione si attivi dando uno «scrollone» alle persone!**

**...in più ci appelliamo al pensiero razionale quando parliamo ad un pre-adolescente o adolescente! ☹**

Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counsellor



## Autostima, Motivazione e auto-motivazione

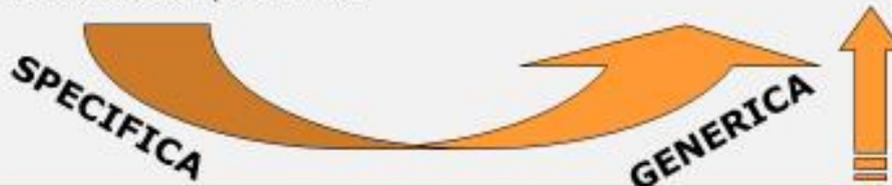


**I ragazzi (le persone in genere) ritrovano motivazione se:**

- Qualcuno crede nelle loro possibilità, al di là dei fatti oggettivi
- Qualcuno li aiuta a trasformare i fatti negativi in fatti positivi

Faccio bene una verifica...  
Faccio una bella esposizione...  
Capisco e risolvo un problema

Sono capace di...  
Sono un figo...

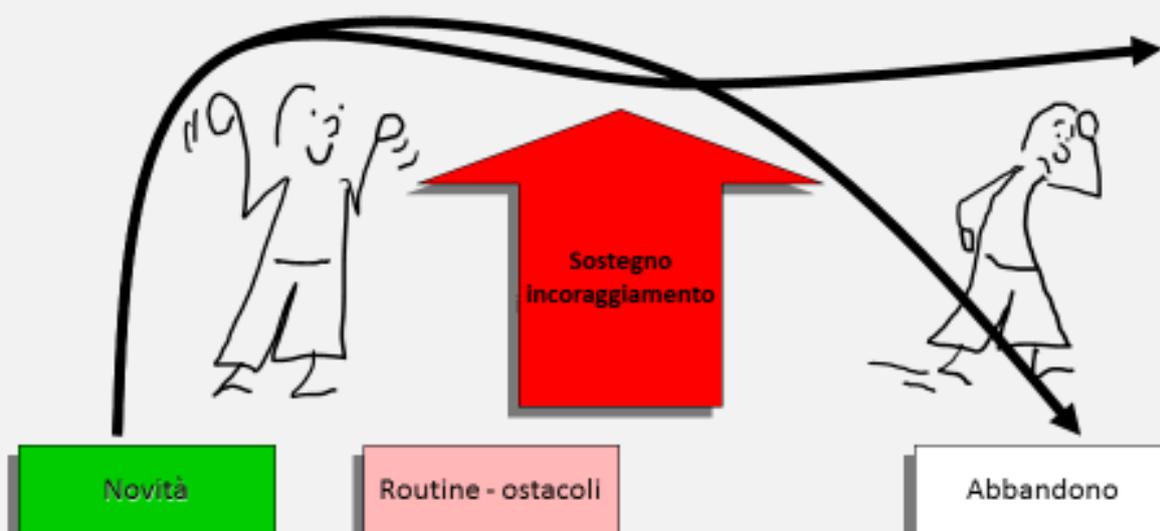


Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counsellor



## Resilienza e auto-motivazione

Roberto Gilardi «Ho un sogno per mio figlio»



Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counsellor



## Motivazione e ricerca di senso a scuola

Roberto Gilardi «Insegnanti in Regola»

**Una figura significativa, che agisca sulla motivazione e non solo sulla disciplina, che attribuisca SENSO e VITA agli argomenti condivisi lungo il percorso scolastico, produce una ricaduta anche in termini comportamentali (e di benessere di vita 😊)**

**Con questi docenti, gli studenti fanno cose decisamente differenti.**



Buon cammino!!



## Motivazione e ricerca di senso a scuola

Roberto Gilardi «Insegnanti in Regola»

**Una figura significativa, che agisca sulla motivazione e non solo sulla disciplina, che attribuisca SENSO e VITA agli argomenti condivisi lungo il percorso scolastico, produce una ricaduta anche in termini comportamentali (e di benessere di vita 😊)**

**Con questi docenti, gli studenti fanno cose decisamente differenti.**



Buon cammino!!



Allego al seguito una serie di libri, da cui ho anche tratto spunto per la docenza, che possono essere un valido supporto al lavoro del docente (per coloro che li avessero già sbirciati quel pomeriggio, ne ho aggiunto uno nuovo di R.Gilardi proprio sul tema dell'autostima...scusate, avevo scordato di portarlo con me il 24 marzo!)



In particolare vi segnalo che, in merito al libro “Insegnanti in regola”, è possibile attivare anche un percorso formativo per gli insegnanti proprio su questo tema della GESTIONE DELLA CLASSE, a partire dal tema Regole, per poi allargarlo ad altre tematiche educative (dalle 12 alle 24 ore di formazione totali)

Sul sito [www.kaloi.it](http://www.kaloi.it) potete trovare articoli, anche di miei colleghi, su svariate tematiche educative.

Se volete invece seguire una rubrica educativa curata dalla sottoscritta, andate sul sito [www.aostasera.it](http://www.aostasera.it) e cercate la rubrica “Basta un po’ di educazione”.

Per i più Social, ci sono anche su Facebook, sia con il mio profilo individuale che con la pagina di Kaloi.

Grazie e...buon lavoro a tutti e tutte!