

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:

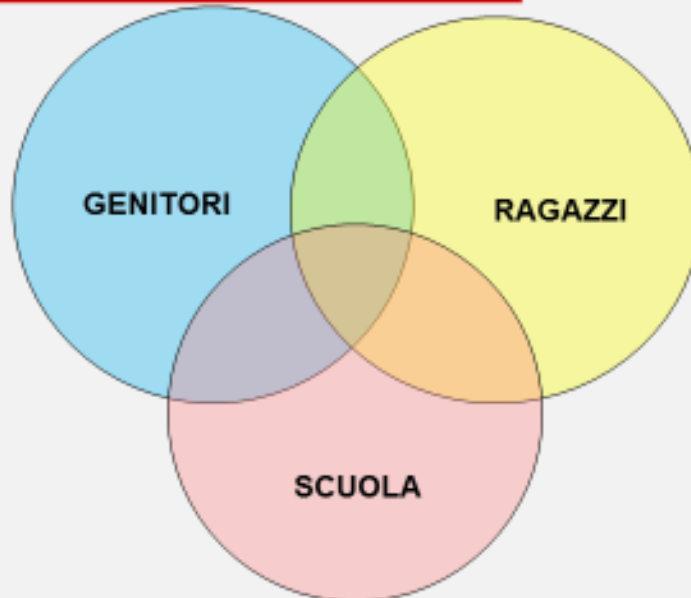
- Difficoltà dei genitori nel vedere (e accettare) cause psicosomatiche
- Timore che il figlio/a sia un impostore, che stia ingannando per...

**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



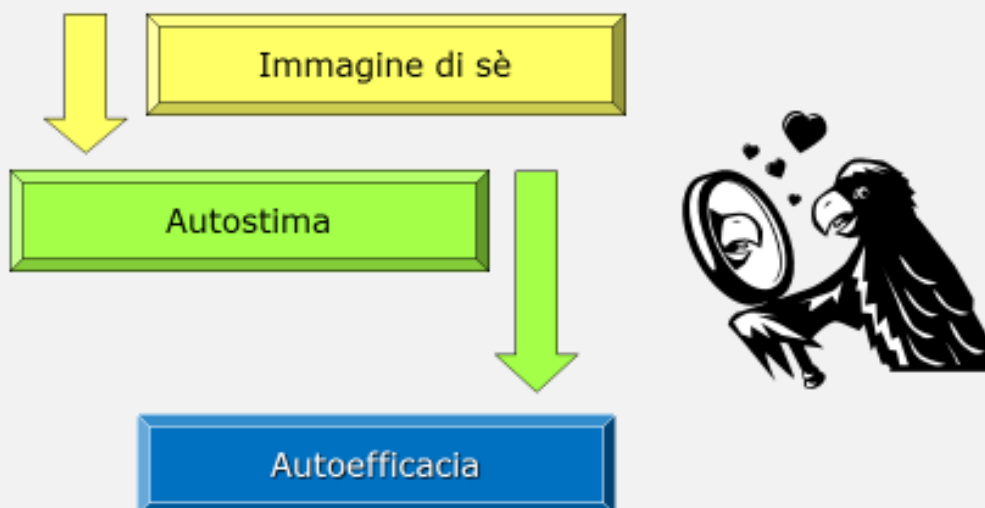
Come si costruisce l'immagine di sé



Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counselor



Il legame

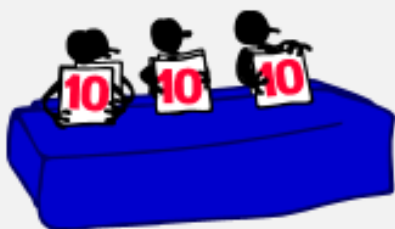


Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counsellor



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...

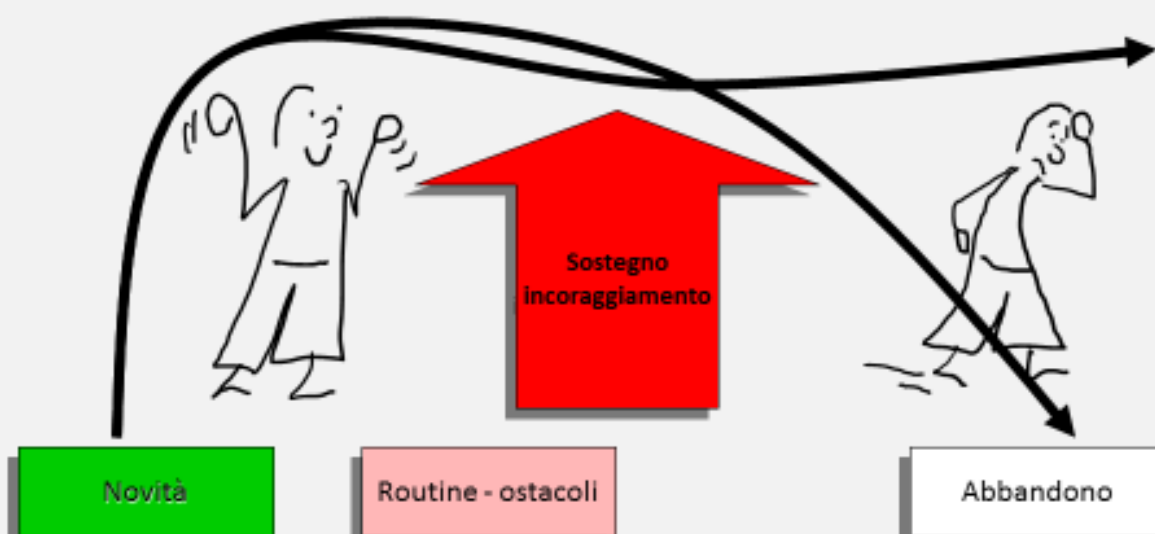


Licia Coppo, pedagoga, formatrice, counsellor



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 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 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!