

GESTIRE LE EMOZIONI

ai tempi di internet :)





INCONTRI

Le emozioni

La comunicazione

L'empatia

Il conflitto



1

LE EMOZIONI

Saper **definire** cos'è un'emozione

Distinguere emozioni diverse, saperle **descrivere**, e **identificarle** nel corpo

Capire **l'importanza** e **utilità** delle emozioni

ICEBREAKER



Mandala.

Scegliete **una** di queste emozioni:

**paura, tristezza,
gioia, rabbia, disgusto**

Usate colori diversi per disegnare e colorare un mandala per quell'emozione.



RIFLESSIONE



*Cosa vi sorprende?
Che colori sono stati usati?
Che differenze e similitudini
notate?*

STARE INSIEME



Di cosa abbiamo bisogno per stare bene insieme?

Che regole vogliamo rispettare?

COSA SONO LE EMOZIONI?

Le emozioni sono risposte a degli stimoli, che coinvolgono sia il **corpo** che la **mente**.

Comunicano **informazioni** utili. I nostri corpi sanno quello che succede prima che coscientemente lo sappiamo.



Le **emozioni e motivazione** sono molto legate, anche a livello linguistico; entrambe derivano dalla stessa parola latina “*movere*”, che significa “**muovere**”.

Le emozioni aumentano la probabilità di compiere un'azione.

Quando si è arrabbiati, è probabile che si affronti la fonte della propria irritazione. Quando si prova paura, è più probabile che si fugga dalla minaccia.



Le emozioni ci aiutano a capire **noi stessi**
Le emozioni vi permettono di capire **gli altri**



Segnala un pericolo e serve a metterci in salvo con la fuga, l'attacco, o l'immobilità



Legata a una perdita, ci dà il tempo di ritirarci, di riflettere e di elaborare quanto perduto



Segnala un torto subito e ci dà una mano a metterci nella posizione di difendere e rivendicare i nostri diritti.



Ci allontana da qualcosa di
fisicamente o moralmente negativo
per noi.



Si prova quando siamo soddisfatti
del nostro stato, per indurci a
mantenerlo.



MENTE

Come viviamo l'emozione "nella nostra testa".



CORPO

Cosa sentiamo e proviamo nel corpo.



ESPRESSIONE

Come si comportiamo in base a quell'emozione.



MENTE

Come viviamo l'emozione "nella nostra testa".

CORPO

Cosa sentiamo e proviamo nel corpo.



ESPRESSIONE

Come si comportiamo in base a quell'emozione.



RABBIA





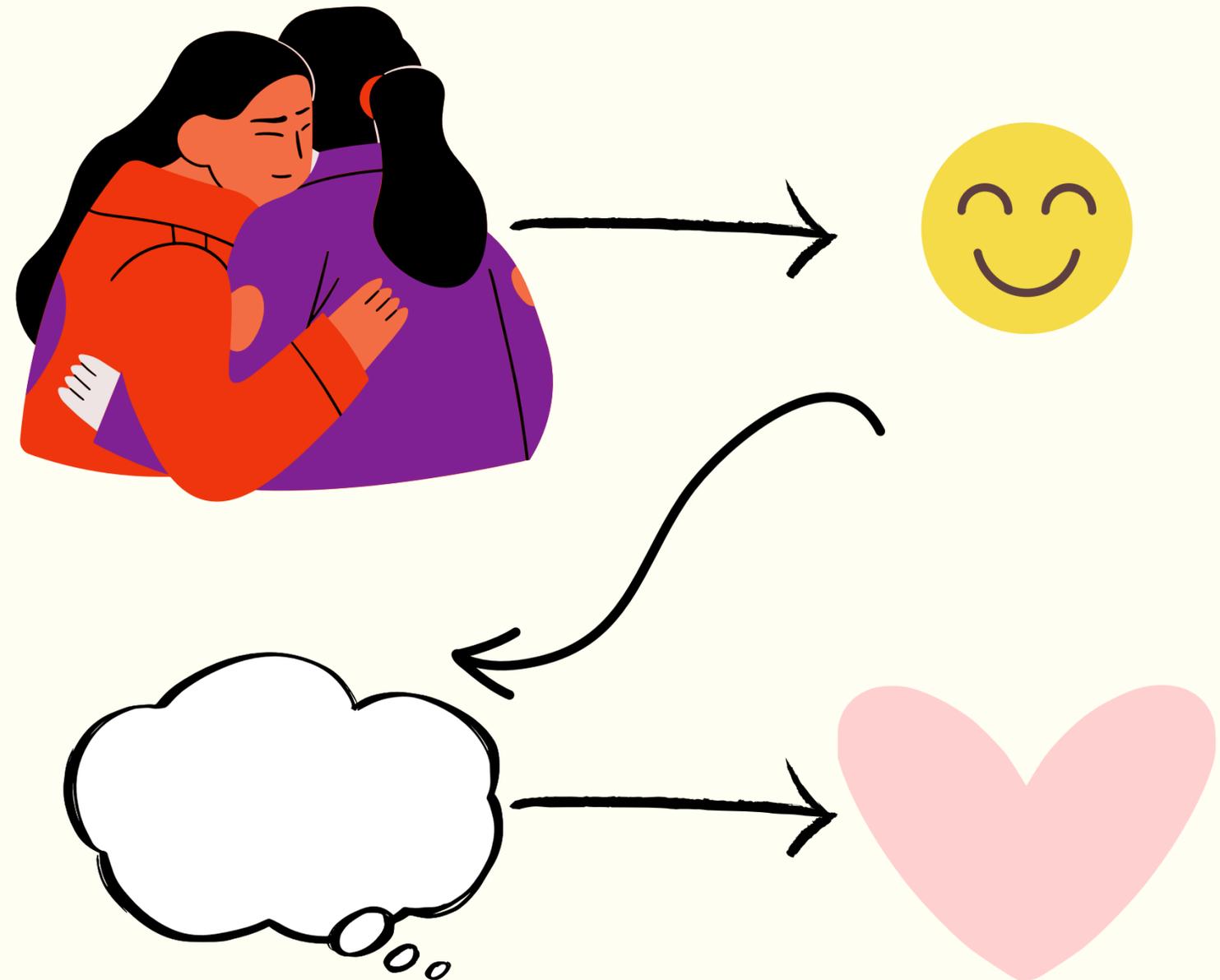
EMOZIONE

SENTIMENTO

Le emozioni
scaturiscono
rapidamente come
reazioni chimiche a
specifici stimoli.



I sentimenti emergono mentre **riflettiamo** ed **elaboriamo** le nostre emozioni. Sono, più precisamente, l'esperienza consapevole e personale delle emozioni, e includono il processo cognitivo di **interpretazione** e **assegnazione** di significato alle risposte emotive.



ATTIVITA'

*Diamo un **nome** all'emozione.*

*Qual è un modo **utile** per affrontarla?*

*Qual è un modo **dannoso** di affrontarla?*

*In quale **parte del corpo** sentiamo l'emozione?*



*Diama un **nome** all'emozione.
Qual è un modo **utile** per affrontarla?
Qual è un modo **dannoso** di affrontarla?
In quale **parte del corpo** sentiamo
l'emozione?*

Cosa proviamo se aspettiamo
di vedere un/a amico/a e si tira
indietro all'ultimo momento
senza un buon motivo?



*Di amo un **nome** all'emozione.
Qual è un modo **utile** per affrontarla?
Qual è un modo **dannoso** di affrontarla?
In quale **parte del corpo** sentiamo
l'emozione?*

Cosa proviamo quando
abbiamo studiato molto, ma
non ci è andata bene
l'interrogazione?



*Di amo un **nome** all'emozione.
Qual è un modo **utile** per affrontarla?
Qual è un modo **dannoso** di affrontarla?
In quale **parte del corpo** sentiamo
l'emozione?*

Cosa proviamo quando un
insegnante ci sgrida?





LA COMUNICAZIONE

Capire i **diversi modi** di comunicare

Capire come comunicare le proprie emozioni in
maniera **verbale e nonverbale**

Confrontare la **comunicazione online** con quella
nella vita reale

ICEBREAKER



Mettiamoci in ordine...senza parlare

**altezza
alfabetico per nome
compleanno
distanza da scuola**

RIFLESSIONE



Cosa avete osservato durante l'attività?

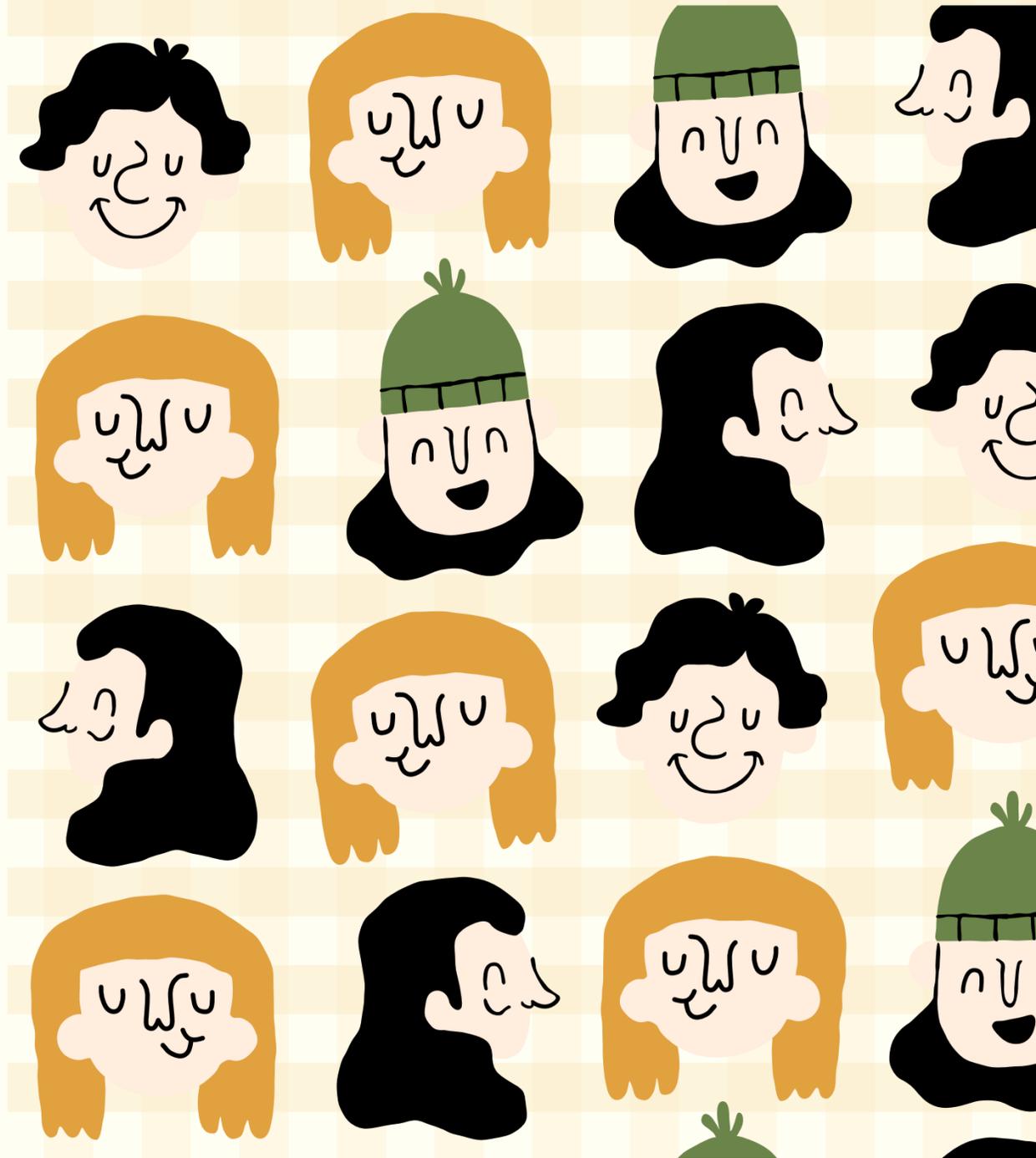
*Ci sono stati dei messaggi non-verbali **positivi**?*

*Ci sono stati dei messaggi non-verbali **negativi**?*

NON-VERBALE

L'attività sarebbe stata più facile da risolvere se aveste potuto parlare, ma volevo che sperimentaste la comunicazione *non verbale*.

Ci sono molte forme di comunicazione diverse dalla parola.



Indichiamo altre forme di comunicazione
che non richiedono di parlare.



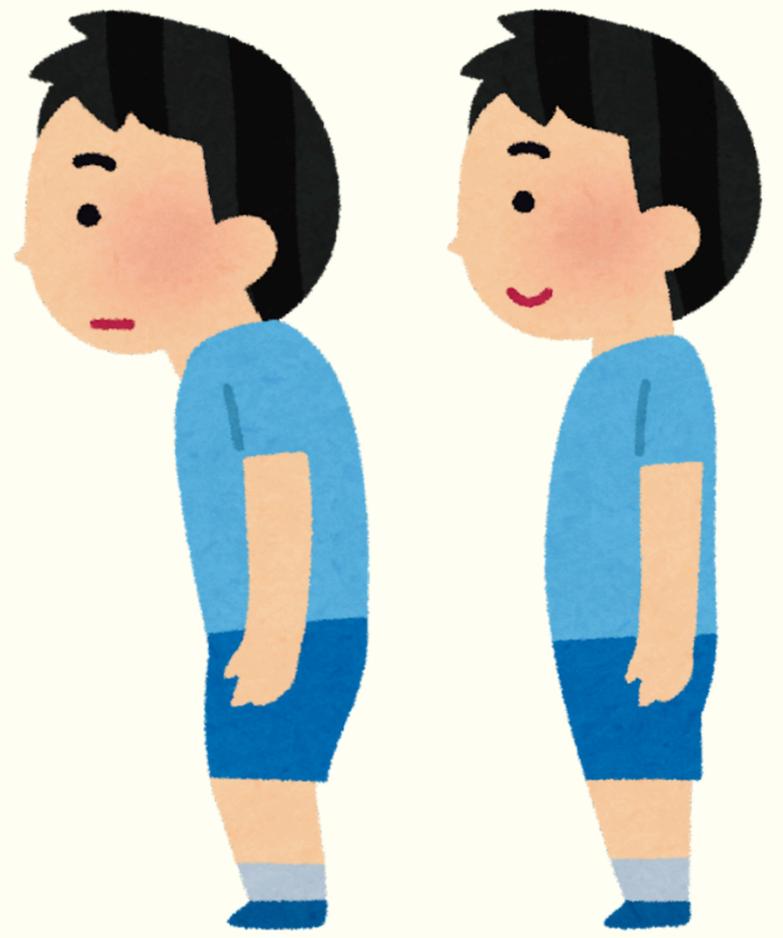
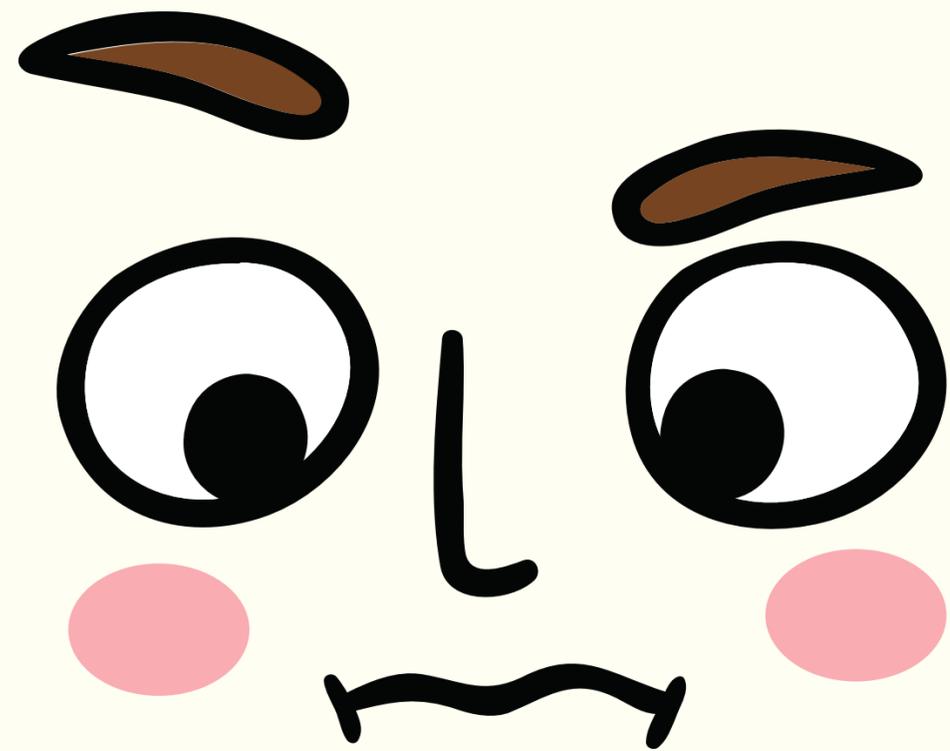
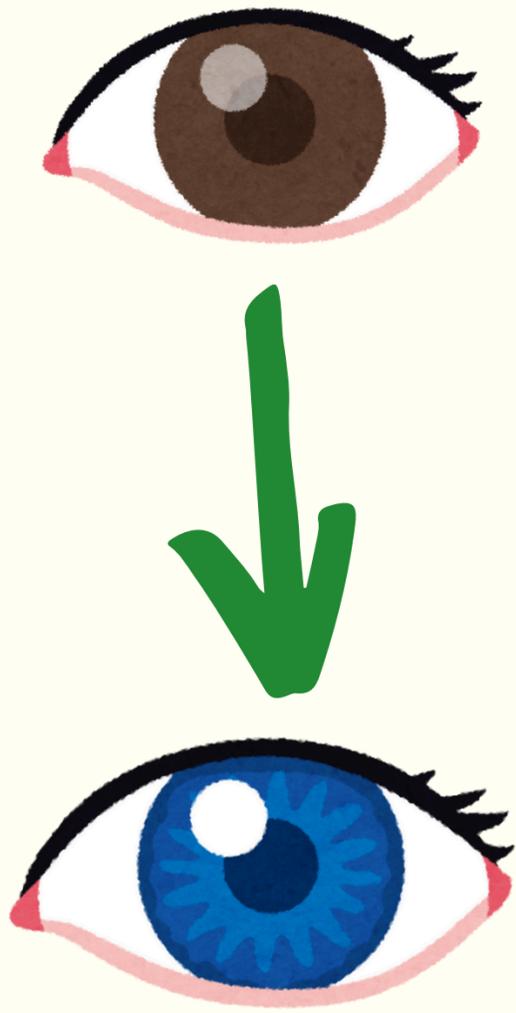
Sapevate che nella maggior parte dei casi, le vostre parole comunicano solo il 10% di ciò che intendete?

Il restante 90% è dato dal linguaggio del corpo, dalla mimica facciale e dal tono della voce. Oggi ci eserciteremo a turno su come la nostra comunicazione non verbale influenza il messaggio che stiamo cercando di trasmettere all'interlocutore con cui stiamo parlando.



Ad esempio: quando cerchiamo di essere gentili in situazioni difficili, possiamo pensare non solo alle parole che diciamo, ma anche al tono, alle espressioni del viso e al linguaggio del corpo.







DIVERSITA'!

Nella maggior parte delle interazioni sociali la comunicazione non verbale è molto apprezzata, ed è considerata un'importante fonte di informazioni sulle emozioni e sulle intenzioni.

però....



DIVERSITA'!

...esistono persone che hanno modi di comunicare diversi, che si chiamano **neurodivergenti**.

Ad esempio, persone con autismo **non** si affidano alla comunicazione non verbale per raccogliere informazioni sull'altra persona in un'interazione sociale. **Sapere che ci sono queste differenze è molto importante.**



ATTIVITA'

Una persona pesca dalla scatola un'emozione o sentimento, che potrebbe essere gioia, rabbia, imbarazzo, frustrazione, noia, affetto...

Non può comunicare quello che ha pescato alla classe, rimane un segreto.

Deve poi o recitare, o disegnare alla lavagna lo scenario, usando il tono e le espressioni di quell'emozione. Potete anche riscrivere il testo.



Prendo in prestito i
tuo appunti per la
lezione di matematica
perché mi sono perso
dei pezzi importanti
durante la lezione.

Dovete finire i compiti
prima di cena e farmi
sapere se avete
bisogno di aiuto per
qualcosa.

Devi alzare la mano se
si ha una domanda
durante la lezione, in
modo che tutti
possano ascoltare
quello che hai da dire.

RIFLESSIONE



Cosa succede nella comunicazione online, quando vediamo solo scritte e parole, e non c'è la comunicazione non verbale?

A che cosa dobbiamo stare attenti quando comunichiamo con gli altri online?

Nono hai avuto un'idea brillante 😄

Vabbè. Fammi sapere quando puoi

Grazie mille! Ci sentiamo dopo

Puoi rispondermi al messaggio? ❤️

Una parola per descrivere
l'incontro di oggi.

GRAZIE





ICEBREAKER



Preferiresti...

Scegli una parte della stanza in base alla tua preferenza.



L'EMPATIA

Definire cos'è l'empatia

Capire **l'importanza** dell'empatia e come applicarla nei rapporti

Capire l'importanza e le sfide dell'empatia nella **comunicazione online**

EMPATIA

RIFLESSIONE

Il Potere dell'empatia



RIFLESSIONE



Inside Out

Che differenze notate tra Gioia e Tristezza?

Come sta dimostrando Tristezza empatia nei confronti di BingBong?

L'empatia positiva è la capacità di un individuo di entrare in **relazione emotiva** con gli altri, quindi di **partecipare** alla gioia o al dolore altrui.

Si differenzia dalla **simpatia** (dal greco sympatheia e più nello specifico da syn, “insieme” e patheia, “sentimento”, quindi “sentire insieme”) che fa invece riferimento alla **preoccupazione** per qualcuno o al desiderio di vedere quella persona in uno **stato di benessere**.

EMPATIA

L'empatia va oltre il sentimento di **pietà** o di **tristezza**.

Non ci si sente solo dispiaciuti per qualcuno e per la sua situazione.

Si è in grado di **capire** veramente le emozioni di un'altra persona e di guardare le cose dalla sua **prospettiva**.



ATTIVITA'

*Vi verrà dato uno scenario.
Dovete riflettere su come vi
comportereste in quello
scenario.*



SCENARIO 1

Una nuova studentessa, Samira, si iscrive a metà anno e non si trova molto bene a scuola. Sta imparando l'italiano e fa fatica a seguire i discorsi dei compagni, che pensano che non voglia fare amicizia con loro. Mentre è seduta da sola, un gruppo di studenti ride di lei perché non capisce una battuta, facendola sentire ancora più isolata e imbarazzata. Quando Mirko, uno degli studenti del gruppo, nota il disagio di Samira, si sente in colpa per il loro comportamento. **Il gruppo deve affrontare le proprie reazioni iniziali e lavorare per creare un ambiente più accogliente.**

SCENARIO 2

Il prof. Galli è il nuovo insegnante di scienze alla vostra scuola. Sta sperimentando metodi di insegnamento innovativi che alcuni studenti trovano insoliti, e a cui fanno fatica ad abituarsi. Lui è giovane, ha iniziato adesso ad insegnare e sta cercando di provare cose nuove per motivare i ragazzi e le ragazze della scuola. Lo trovano però un po' strano e non viene accolto molto bene. Recentemente, un gruppo di studenti ha creato una chat privata su WhatsApp in cui condividono meme e battute su di lui. Il prof. è ignaro della chat ma nota un cambiamento nel modo in cui alcuni studenti interagiscono con lui. Inizia a crearsi un clima di tensione in classe, e alcuni studenti sentono la **necessità di parlare della chat, senza però mettere nei guai i compagni e le compagne di classe.**

EMPATIA ONLINE



Pensate che sia più facile o difficile avere empatia nei confronti di qualcuno in uno spazio online?

Come possiamo esprimere e comunicare l'empatia online? Specialmente quando non conosciamo le altre persone con cui interagiamo, o di cui non possiamo capire il tono e l'espressione.

4

IL CONFLITTO

Definire cos'è il conflitto

Usare strumenti di comunicazione **assertiva** e **non violenta**

Definire modalità di **gestione** di conflitto

RIFLESSIONE



Che cos'è il conflitto?

Quali situazioni creano conflitto?

Come ci si sente quando si è in conflitto con qualcuno?



DEFINIZIONE

Treccani

Il conflitto si riferisce principalmente alla **lotta "mentale"** (e non fisica) tra due persone. Una lotta fisica, secondo questa definizione, è molto probabilmente il risultato di una lotta mentale che sfugge al controllo.

Un modo per evitare che un conflitto abbia degli effetti negativi, possiamo prestare attenzione **al modo in cui comunichiamo**, sia di persona che online.



La comunicazione assertiva è quando comunichiamo le nostre parole e le nostre idee con sicurezza, e non con arroganza o aggressività. Quando siamo assertivi diciamo ciò che pensiamo e sentiamo in modo calmo e rispettoso. **Il nostro obiettivo è comunicare.**

Questo non è la stessa cosa di essere aggressivi, che significa dire ciò che pensiamo e sentiamo in modo duro, eccessivo o irrispettoso.



Un modo assertivo ma rispettoso di comunicare è l'uso dei **messaggi io**.

Questi messaggi non incolpano né giudicano l'altro e permettono di dire come ci si sente o di cosa si ha bisogno senza attaccare l'altra persona.

Per esempio, se qualcuno vi fa arrabbiare, potete dire "Mi fai arrabbiare" oppure "Mi sono sentito turbato quando l'hai fatto".



LINGUAGGIO IO

Dico la mia **sensazione/emozione**

Descrivo il **comportamento**

Esprimo il **bisogno**

Io mi sento _____

quando tu _____

e vorrei che _____



Noi ci sentiamo_____

quando Lei_____

e vorremmo che_____

Sei davvero fastidioso!

Io mi sento _____
quando tu _____
e vorrei che _____



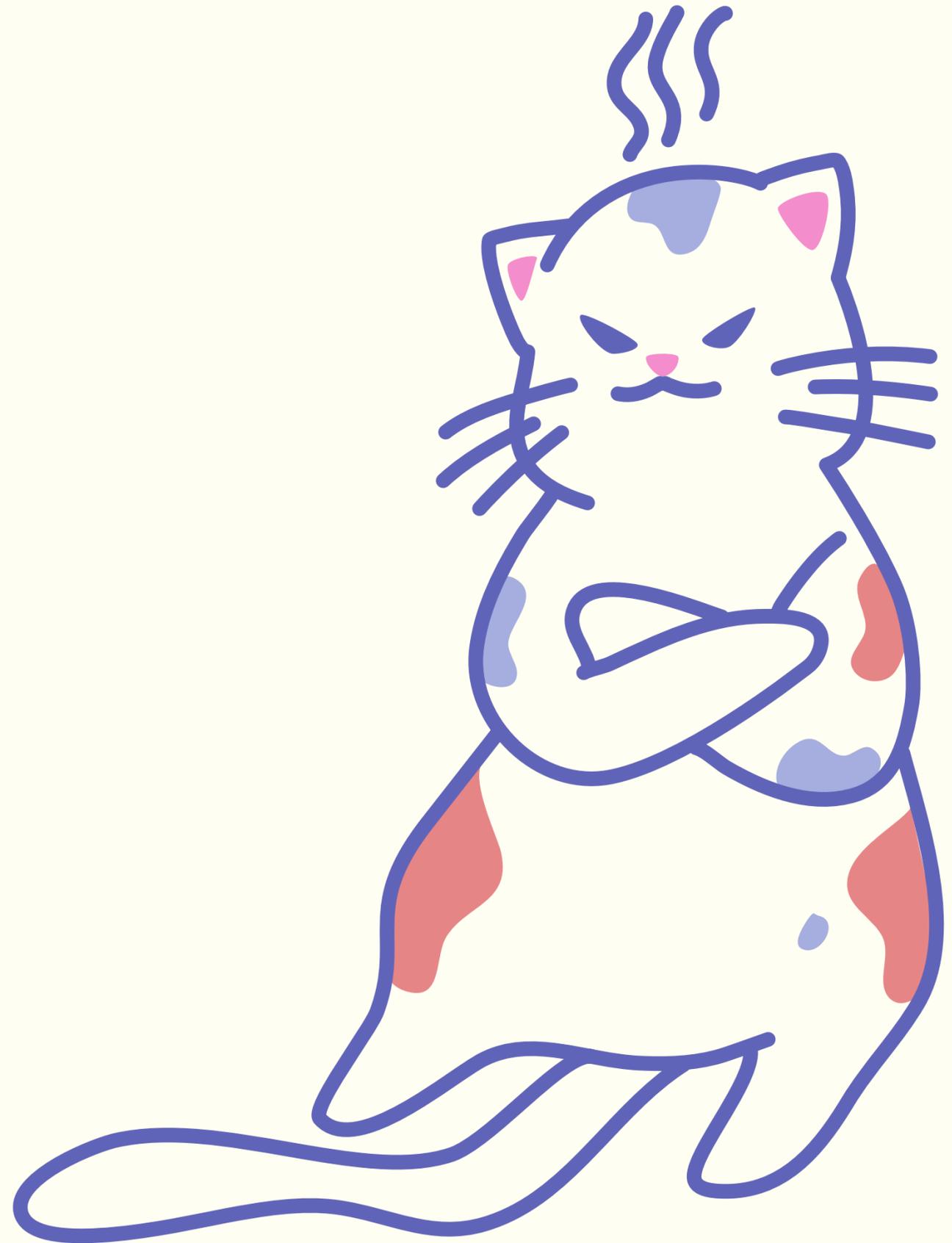
Ti stai sicuramente sbagliando, non capisci niente!

Io mi sento _____
quando tu _____
e vorrei che _____



Non ci aveva detto che oggi
ci interrogava, non è
giusto!

Io mi sento _____
quando tu _____
e vorrei che _____



ATTIVITA'

Vi presento 3 scenari. Avrete qualche minuto per scrivere una risposta alle domande poste sullo scenario.



Quali strategie possono essere utilizzate per trovare un terreno comune?

A un gruppo di quattro studenti viene assegnato un progetto sul cambiamento climatico. Due studenti vogliono concentrarsi sulle energie rinnovabili, mentre gli altri due ritengono di dover evidenziare l'impatto dell'inquinamento. Le tensioni aumentano quando i partecipanti faticano a trovare un accordo sulla direzione da seguire.



Come può lo studente offeso comunicare efficacemente i propri sentimenti?

Uno studente pubblica un meme sui social media che involontariamente offende un altro studente. Lo studente offeso reagisce pubblicamente, dando vita a una botta e risposta di commenti offensivi.



Come può la studentessa esprimere le proprie preoccupazioni senza far degenerare la situazione?

Una studentessa riceve un voto inferiore al previsto in un test di matematica. Ritiene che l'insegnante non abbia spiegato adeguatamente alcuni dei materiali trattati in classe e decide di affrontarlo. La conversazione si fa subito tesa, perché la studentessa si sente incompresa e l'insegnante si mette sulla difensiva per i suoi metodi di insegnamento.



Feedback collettivo :)

GRAZIE

