

Conoscenza ed emozioni
Laboratorio di psicopedagogia
di Gigliola Badano

Il laboratorio di **Psicopedagogia “Conoscenza ed emozioni”** è stato proposto a **Scienze della Formazione** e alla **SSIS dell’Università di Genova** nell’anno accademico 2007-2008.

Il percorso si è sviluppato in 3 moduli:

- **Introduttivo:** Spunti di riflessione tratti dai testi di E.Morin, “La testa ben fatta” e “I 7 saperi necessari all’educazione del futuro”
- **Psicologico:** Cos’è l’intelligenza emotiva?
Memoria,emozioni,apprendimento
La creatività si può imparare?
- **Pedagogico-didattico:** La comunicazione in classe
Strategie e stili di apprendimento
Metodo di studio e stili cognitivi
Per una educazione razionale-emotiva

SEMINARIO TEMATICO

Conoscenza ed emozioni: fattori che influenzano i processi di apprendimento. In che modo si apprende meglio?

Obiettivi:

- riflettere sull'influenza che i fattori relazionali ed emotivi esercitano sui processi d'apprendimento;
- rendere consapevoli i futuri insegnanti di come ogni processo d'apprendimento sia il risultato di una buona integrazione di aspetti cognitivi, relazionali, emotivi.
- Individuare specifiche competenze psicopedagogiche idonee a trasformare la componente emotiva in valido supporto agli apprendimenti cognitivi.

1° Modulo introduttivo

Cosa significa apprendere in una società complessa. Non solo conoscere ma anche comprendere (E.Morin)

Cosa significa insegnamento educativo (contestualizzare, globalizzare, organizzare i saperi)

Superamento della frattura tra saperi umanistici e scientifici per una formazione integrata.

2° Modulo psicologico

cos'è l'intelligenza emotiva?

da una visione unitaria dell'intelligenza (Binet) ad una visione pluridimensionale (Gardner) ad una visione triarchica (Sternberg)
all' intelligenza emotiva (Solvey-Mayer)

memoria, emozioni, apprendimento

memoria come archivio o come reminiscenza?
memoria e oblio, quali meccanismi nel ricordare e nel dimenticare?
attraverso quali processi si verifica un'attivazione emotiva?
emozioni reali /emozioni virtuali
razionalità e creatività

cosa intendiamo per creatività?

si può imparare ad essere creativi?
caratteristiche del pensiero creativo, le fasi del processo, le componenti della creatività

3° Modulo pedagogico-didattico

la comunicazione in classe

modello di comunicazione: lineare classico interattivo dialogico

stile di insegnamento: magister educatore
agevolatore dei processi di apprendimento

metodo di studio e stili cognitivi

per acquisire un metodo di studio

questionario sulle abitudini di studio e abilità

stili cognitivi (Cornoldi)

strategie di apprendimento

per una educazione razionale emotiva

percorsi interdisciplinari;

come all'interno delle discipline curriculari progettare un programma di educazione razionale emotiva

Nell'ambito del percorso del **Laboratorio “Conoscenza ed emozioni”** ho scelto alcuni esempi e materiali utilizzati e prodotti negli incontri laboratoriali tratti dal modulo psicologico (1° parte) e pedagogico-didattico (2° parte). Sono spunti di riflessione, è un materiale in work progress, aperto a modifiche, a commenti, a integrazioni, a confronti con altre proposte.

1° parte

cos'è l'intelligenza emotiva (esercitazioni)

cosa intendiamo per creatività

memoria, emozioni, apprendimento

2° parte

per acquisire un metodo di studio (questionario da sottoporre agli studenti del biennio)

esempio di curriculum di educazione razionale-emotiva

PRIMA PARTE

1° incontro Che cos'è l'intelligenza emotiva?

luoghi comuni da sfatare: a) c'è corrispondenza tra quoziente intellettivo elevato e successo scolastico?
b) c'è separazione tra sfera cognitiva e sfera emotiva?
c) le emozioni sono incontrollabili?

le 5 dimensioni dell'intelligenza emotiva:

- 1) autoconsapevolezza delle proprie emozioni
- 2) capacità di gestire le emozioni
- 3) capacità di automotivarsi
- 4) percezione dell'esperienza emozionale altrui (empatia)
- 5) gestione efficace delle relazioni interpersonali

Quale strada percorrere per una **maggiore consapevolezza delle proprie emozioni?**

- 1°passo: cosa percepiamo? (dati sensoriali)
- 2°passo: come interpretiamo ciò che abbiamo percepito?
- 3°passo: emozione vera e propria
- 4°passo: alterazioni somatiche
- 5°passo: cosa facciamo? (comportamenti,azioni)

Quando ci si è allenati nel monitorare i cinque aspetti fondamentali dell'esperienza emozionale, ci si può chiedere:

In che misura l'esperienza emozionale favorisce o ostacola i miei obiettivi personali?

Quali **strategie** posso adottare affinché l'intelligenza emotiva migliori le mie capacità di studio,d'apprendimento nonché le mie relazioni interpersonali?

2° incontro

Che cos'è l'intelligenza emotiva?

Capacità di gestire le proprie emozioni

Se l'autoconsapevolezza delle proprie emozioni è necessaria per poterle gestire, il ruolo giocato dal **pensiero flessibile** non è secondario.

Noi viviamo in un universo sociale ricco di stati emotivi complessi (ansia, preoccupazione, vergogna, ecc) nei quali assume un ruolo centrale l'elaborazione cognitiva operata nei confronti delle situazioni vissute.

E' importante superare la convinzione che le nostre emozioni, positive o negative, siano la diretta conseguenza di ciò che accade.

Persone diverse possono reagire diversamente: **l'elemento discriminante è costituito dai significati elaborati in quella specifica situazione.**

Se vogliamo imparare a gestire efficacemente i nostri stati emotivi, **dobbiamo cercare di individuare i pensieri che ne stanno alla base e confutarli.**

Imparare a riconoscere e modificare quei **pensieri disfunzionali**, causa delle esperienze emozionali più intense e negative, permette un maggior autocontrollo.

Quali sono questi pensieri ?

Possiamo individuare 5 categorie di pensieri disfunzionali:

- catastrofizzazione
- insopportabilità
- sentimenti di demerito personale
- convinzioni assolute
- doveri

La pericolosità di questi pensieri risiede in due caratteristiche :

- a) spesso non ne siamo pienamente consapevoli
- b) li avvertiamo come logicamente plausibili

Come confutarli ?

- 1) prenderne coscienza
- 2) confutarne la plausibilità attraverso un processo di tipo scientifico

Proviamo a chiederci :

il pensiero è realistico?

il pensiero è logico?
il pensiero è flessibile?
il pensiero distingue tra il “fare” e”l’essere”?
il pensiero favorisce il raggiungimento degli obiettivi?

Come sostituirli?

Sviluppando modalità cognitive flessibili:

- evitare le generalizzazioni
- non attribuire etichette
- non interpretare il pensiero altrui in maniera univoca
- non pretendere che gli altri si comportino come noi reputiamo giusto
- non personalizzare ogni evento
- non pensare in termini catastrofici

ESERCITAZIONE: il ruolo dei pensieri

Consegna: quale pensiero può spiegare le differenti reazioni emotive di Stefano alla stessa situazione?

Situazione: l’insegnante comunica a Stefano che ha scelto un suo compagno di classe per relazionare al resto della scuola il lavoro fatto in gruppo.

Emozione	tristezza	pensiero 1.....
	collera	pensiero 2.....
	serenità	pensiero 3.....
	gioia	pensiero 4.....

ESERCITAZIONE: sviluppare un pensiero flessibile

Consegna : prova a rispondere alla sequenza

- 1) Situazione (cosa? con chi? quando? dove?)
- 2) Emozione
- 3) Pensiero automatico disfunzionale
- 4) Prove a favore del pensiero
- 5) Prove contrarie
- 6) Pensiero flessibile

3° incontro

Memoria, emozioni , apprendimento

“Si deve cominciare a perdere la memoria, anche solo brandelli di ricordi, per capire che in essa consiste la nostra vita.

Senza memoria la vita non è vita...La nostra memoria è la nostra coerenza, la nostra ragione, il nostro sentimento, persino il nostro agire.

Senza di essa non siamo nulla.”

Oliver Sacks

In un'epoca in cui le competenze specifiche invecchiano rapidamente, sembrerebbe poco importante possedere un bagaglio statico di esperienze.

Se dobbiamo far fronte a situazioni sempre nuove e inventarci soluzioni appropriate, dobbiamo avere presenti e padroneggiare vecchie competenze. Innovare, ma possedere un bagaglio del passato.

Essere aperti a nuovi apprendimenti, essere creativi, ma non senza la nostra **memoria, un archivio che ci consenta di scartare soluzioni già praticate, un tempo efficaci e oggi non più.**

Memoria e reminiscenza

C'è una ambiguità nell'uso del termine memoria. Con memoria noi intendiamo infatti sia una realtà che rimane sostanzialmente intatta e continua, sia lo sforzo per far riaffiorare qualcosa che si è dimenticato, quei ricordi che sono stati violati dall'oblio.

Memoria come archivio di connotazione medico-biologica e **memoria come reminiscenza**, il pensare al proprio passato, la vera essenza della nostra identità.

Memoria e oblio

Quando si parla di memoria e oblio, contrapponendo il ricordo alla dimenticanza, non si tiene conto di un ambiguo aspetto del ricordo: la memoria non è un'entità stabile, immutabile nel tempo; le memorie individuali e collettive evolvono nel tempo e si trasformano.

La fissità del ricordo è quindi messa in crisi dall'esigenza della plasticità che collega in modo originale le nostre esperienze e ci spinge a soluzioni diverse.

Memoria ed emozione

Non soltanto l'emozione rappresenta una delle fondamentali dimensioni della memoria; l'emozione agisce più in generale sulla **solidità dei processi di memorizzazione**.

Attraverso quali processi si verifica un'attivazione emotiva?

La condizione migliore sembra essere una discrepanza di tipo percettivo-cognitivo, un conflitto tra le aspettative che un individuo ha in rapporto ad una situazione particolare e lo stato del mondo reale.

Le emozioni non sono quindi ciechi meccanismi istintuali, “sono come una cartina di tornasole che ci dà informazioni sul mondo che ci circonda... E' l'imperfezione del mondo che ci spinge ad emozionarci.” (Alberto Oliverio)

Emozioni reali e emozioni virtuali

La massiccia esposizione ai media tende a promuovere una cultura della passività. E' nell'ambito di questa cultura che si verifica una scissione tra modelli di una realtà virtuale e manipolata e la necessità di **vivere emozioni reali in prima persona**.

Razionalità e creatività

Noi utilizziamo due tipi di pensiero: quello **convergente**, più strutturato, logico e sequenziale e quello **divergente**, più basato sulle libere associazioni, sull'immaginazione.

In ambito scolastico viene privilegiato il pensiero convergente, mentre è il pensiero divergente, basato spesso su **procedimenti analogici**, a poter spezzare la sequenza analisi / scelta / decisione, favorendo procedure alternative, trovando nessi tra diversi aspetti della realtà.

Il vantaggio delle analogie consiste nel fatto che due entità che possono inizialmente apparire autonome, dopo un approccio analogico rivelano l'esistenza di connessioni e sono una fonte di congetture possibili.

E' in quest'ottica che la scuola deve puntare ad un **approccio interdisciplinare** che favorisce non solo la formazione di memorie e apprendimenti più saldi, ma potenzia le capacità creative della nostra mente.

(A.Oliverio,L'arte di pensare,Milano,Rizzoli)

4° incontro La creatività si può imparare?

Nello studio del complesso concetto di intelligenza, accanto all'attenzione verso le abilità cognitive, l'interesse si è spostato verso quelle capacità non strettamente connesse al pensiero logico e razionale. In questo contesto ha assunto uno speciale rilievo lo studio dei **processi creativi**.

Nella risoluzione dei problemi ricorriamo spesso a strategie verificate in passato. Talvolta, queste strategie si rivelano inefficaci; è necessario abbandonarle per adottare strategie migliori.

In questi momenti assume un ruolo centrale **il pensiero creativo, ossia la capacità di generare idee innovative e più funzionali**.

Esistono molti ostacoli nel ricorso al pensiero creativo: noi tendiamo a perseverare nella stessa procedura di *problem solving*, anche se infruttuosa.

Come possiamo spiegarci questa difficoltà?

- noi tendiamo a creare delle rappresentazioni il più possibile coerenti con la realtà
- questi schemi diventano sempre più complessi ma cercano di rispettare un principio di coerenza tra loro
- il nostro sistema cognitivo non è in grado di tollerare (se non in minima parte) elementi in contraddizione

Quali sono i vantaggi e gli svantaggi?

questi schemi di conoscenza ci permettono una buona capacità di prevedere l'ambiente; a volte, però, ci spingono a vedere una situazione nel modo abituale, ostacolandoci nell'assunzione di prospettive diverse.

La creatività non è una dote naturale che compare improvvisamente; consiste nella capacità di accogliere informazioni nuove, al fine di generare modalità innovative di rappresentarci la realtà e di agire in essa.

Caratteristiche del pensiero creativo

è produttivo

è proattivo e non reattivo

non procede attraverso passi consequenziali

segue le strade meno probabili

Per essere creativo, un pensiero non deve essere soltanto “ **nuovo**” rispetto al passato; deve essere anche **funzionale**, ossia risolvere il problema in maniera più efficace ed efficiente.

L'efficacia del pensiero risiede nel giusto **connubio tra razionalità e creatività**; il buon risolutore di problemi riesce ad ottenere una continua alternanza tra momento creativo e logico-razionale.

Le fasi del processo creativo

- 1) raccolta delle informazioni
- 2) incubazione
- 3) insight
- 4) implementazione

Secondo Sternberg l'**insight** si sviluppa attraverso 3 momenti cognitivi fondamentali:

- 1) codificazione selettiva
- 2) combinazione selettiva
- 3) confronto selettivo

Le componenti della creatività

- competenza tecnica
- pensiero flessibile
- autoefficacia
- motivazione intrinseca
- assunzione dei rischi e tolleranza degli errori
- gestione delle emozioni

SECONDA PARTE

Per acquisire un metodo di studio

Obiettivi

- Sviluppare abilità trasversali di analisi, sintesi, organizzazione delle informazioni, esposizione orale e scritta, rielaborazione
- Individuare stili cognitivi prevalenti nei processi di apprendimento
- Sviluppare ed esercitare abilità cognitive di base: attenzione, concentrazione prolungata, memoria, competenze linguistiche e logiche

Obiettivi specifici

- analisi**
- a) lettura e comprensione di testi narrativi, argomentativi, ecc
 - b) sviluppare una sufficiente competenza lessicale nei diversi linguaggi disciplinari
 - c) saper individuare in un testo argomentativo le **parole chiave**
- sintesi**
- a) saper individuare i contenuti essenziali di un testo
 - b) saper riassumere un testo
 - c) saper produrre da uno schema di sintesi un breve testo
- organizzazione**
- a) ordinare in successione logica e sequenziale i contenuti di un testo di vario genere
 - b) saper concatenare argomenti per la loro priorità rispetto al titolo o alla consegna data
 - c) saper organizzare in modo personale e rappresentare con strumenti diversi (istogrammi, grafici, tabelle, ecc) contenuti appresi
 - d) saper autonomamente organizzare tempi, materiali, procedure di studio
- esposizione**
- orale competenza lessicale, ordine espositivo, chiarezza sintattica
- scritta rispondere a domande a risposta chiusa
comprendere le consegne
completare “testi bucati”
prendere appunti
costruzione di mappe concettuali e schemi di sintesi
- rielaborazione**
- a) saper riprodurre i contenuti appresi attraverso un linguaggio personale rispettoso delle specificità dei diversi linguaggi disciplinari
 - b) saper operare collegamenti logici per contrasto, per somiglianza, ecc

Questionario sulle abitudini di studio

1. Hai l'abitudine di prevedere quanto tempo ti servirà per studiare un argomento?
2. Ti succede di sentirti in colpa per aver perso tempo da dedicare allo studio?
3. Ti capita di trovarti con tante pagine ancora da studiare il giorno prima di un'interrogazione o di un esame?
4. Ti è difficile dire no ad una piacevole evasione mentre ti sei impegnato a finire un compito?
5. Se non riesci in qualcosa lasci perdere?
6. Nello studio ti accontenti di arrivare alla sufficienza?
7. Elenca almeno due validi motivi per aver scelto questo indirizzo di studio:

8. Diventi insofferente se stai seduto a studiare per un'ora di seguito senza pause?
9. Preferisci fare più cose alla volta?
10. Riesci facilmente a concentrarti in un compito?
11. Cerchi di partecipare ai dibattiti in classe?
12. Quando ti capita di trovarti in difficoltà con lo studio hai l'abitudine di parlarne agli insegnanti?
13. Sei solito chiedere in classe se qualcosa non ti è chiaro?
14. Chiedi aiuto ai compagni?
15. Chiedi sempre ai tuoi insegnanti di dirti dove hai sbagliato e di indicarti il perché?
16. Dopo un insuccesso hai l'abitudine di cercarne le cause?
17. Ti capita spesso di ripetere, per vari motivi, gli stessi errori?

Metodo di studio

18. Nello studio di solito dai un'occhiata sommaria ad un capitolo per farti un'idea prima di iniziarlo a leggerlo per la prima volta?
19. Quando leggi un argomento per la prima volta usi sottolineare?
20. Sottolinei di solito intere frasi?
21. Prendi appunti durante la prima lettura?
22. Hai l'abitudine di ripetere con le tue parole quanto hai appena letto?
23. Studiare per te significa saper tutto su di un argomento?
24. Studiare significa cercare di capire?
25. Quando leggi un testo torni indietro per rileggere qualche riga precedente che pensi di non aver letto con attenzione?
26. Leggi a voce alta?
27. Durante le lezioni in classe cerchi di trascrivere subito tutto ciò che l'insegnante dice?
28. I tuoi appunti sono schematici con parole e frasi chiave?
29. I tuoi appunti sono scritti utilizzando diversi colori?
30. Gli appunti che riguardano lo stesso argomento li conservi tutti insieme?
31. Qualsiasi foglio va bene per prendere appunti?
32. Pensi di avere poca memoria?
33. Leggendo un giornale o una rivista ricordi facilmente il filo della storia?
34. Quando hai ottenuto un successo negli studi hai l'abitudine di premiarti e festeggiare?
35. Studi sempre nello stesso luogo?
36. Studi sempre seduto al tavolo?
37. Alla fine di un pomeriggio dedicato allo studio rivedi ciò che hai fatto?
38. Con quale di queste affermazioni sei più d'accordo: (punteggio da 1 a 4) 1=molto d'accordo
 - Ad uno studente ben preparato raramente capita una valutazione ingiusta
 - Se avrò fortuna sarò promosso
 - Ogni volta che mi impegno, ho successo
 - Molte volte le domande sono così poco attinenti alla materia che studiare è inutile

Per una educazione razionale –emotiva Dalla teoria alla pratica

Obiettivi Generali

- favorire l'accettazione di se stessi e degli altri
- aumentare la tolleranza alla frustrazione
- saper esprimere in modo costruttivo i propri stati d'animo
- saper individuare i propri modi di pensare abituali
- imparare il rapporto tra pensieri e emozioni
- incrementare la frequenza e l'intensità di stati emotivi piacevoli
- favorire l'acquisizione di abilità di autoregolazione del proprio comportamento

Integrazione nelle materie curricolari di un programma di educazione razionale-emotiva

Lingua italiana

- Saper riconoscere e dare un nome alle emozioni
- individuare in un testo scritto le parti che connotano l'emozione
- saper descrivere per iscritto episodi emotivi
- arricchimento lessicale attinente alla descrizione di stati emotivi di diversa intensità
- distinguere realtà oggettiva e realtà soggettiva
- saper mettere alla prova la consistenza logica di un'affermazione
- confutazione e trasformazione di pensieri irrazionali

Studi sociali

- sviluppare la capacità di conversare,dialogare con gli altri all'interno di un gruppo,discutere ed esprimere le proprie opinioni,dare il proprio contributo nel ricercare e nell'organizzare le risorse necessarie all'attuazione di uno scopo di gruppo
- favorire nei bambini la disponibilità alla verifica di atteggiamenti individuali o di gruppo che turbano l'armonia della convivenza democratica

Educazione all'immagine

- saper riconoscere gli elementi che in un'immagine denotano le emozioni
- saper cogliere le emozioni in un'immagine partendo dalle composizioni cromatiche
- saper esprimere operativamente in modo creativo e personale emozioni mediante:tecniche particolari di stesura dei colori,utilizzo di materiali vari,attività di manipolazione e di modellaggio

Educazione al suono e alla musica

- individuare e riconoscere suoni e rumori della natura e dell'ambiente che suscitano emozioni
- analizzare le emozioni suscitate dall'ascolto di brani musicali
- analizzare emozioni suscitate da particolari ritmi,toni,intensità
- produrre suoni e rumori capaci di indurre particolari stati d'animo

Educazione motoria

- individuare posture e mimiche in relazione a particolari stati emotivi
- esprimere con il corpo stati d'animo
- approccio a tecniche di rilassamento come mezzo per attenuare le reazioni negative connesse a forti emozioni

Scienze

- riconoscere i segnali del corpo che preannunciano l'insorgere di una reazione emotiva
- imparare a individuare i correlati neurovegetativi delle emozioni

Bibliografia

- L.Tuffanelli,(a cura di),Intelligenze,emozioni e apprendimenti,Trento,Erickson,1999**
D.Goleman,Intelligenza emotiva,Milano,Rizzoli,1996
H.Gardner,Formae mentis,Milano,Feltrinelli,1991
A.Oliverio,L'arte di pensare,Milano,Rizzoli,1997
C.Cornoldi,R.DeBeni e Gruppo MT,Imparare a studiare,Trento,1993

Bibliografia generale

- E. Morin, *La testa ben fatta*, Raffaello Cortina editore, 1999
- E. Morin, *I sette saperi necessari all'educazione del futuro*, Raffaello Cortina, 2001
- C.P.Snow, *Le due culture*, I libri di Reset, Marsilio Editore, 2005
- C.Bernardini/T.De Mauro, *Contare e raccontare*, Laterza Editore, 2003
- R.Fornaca/Redi Sante Di Pol, *Dalla certezza alla complessità*, Principato Editore, 1993
- J.Nash, *Psicologia dello sviluppo*, Giunti-Barbera, 1975
- Rivista " *Psicologia e scuola*", *L'intelligenza emotiva*, n°101-102-103-104-105, 2000-2001
- L.Tuffanelli, (a cura di) *Intelligenze, emozioni, apprendimenti*, Trento, Erickson, 1999
- D.Goleman, *Intelligenza emotiva*, Milano, Rizzoli, 1996
- Rivista, " *Mente e cervello, Intelligenza e creatività*, anno1, n°1 2003
- H.Gardner , *Formae mentis*, Milano, Feltrinelli, 1991
- H.Gardner, *Cinque chiavi per il futuro*, Feltrinelli, 2007
- A.Oliverio, *L'arte di imparare*, Milano, Rizzoli, 1997
- C.Cornoldi, R.Di Beni e gruppo MT, *Imparare a studiare*, Trento 1993
- V.Andreoli, *Lettera a un insegnante*, Rizzoli, 2006
- A.Damasio, *L'errore di Cartesio*, Adelphi, 2005
- A.Ferro, *Evitare le emozioni, vivere le emozioni*, Cortina, 2007
- E.Soresi, *Il cervello anarchico*, Utet, 2005
- N.Ammaniti, *Io non ho paura*, Einaudi-Stile libero, 2003
- T.Campodoni, *Pugno un attimo*, Sagep, Genova, 2001
- P.Webley, *Psicologia economica della vita quotidiana*, Mulino.2007
- D.Demetrio, *Raccontarsi*, Raffaello Cortina Editore, 1996
- O.Sachs, *L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello*, Adelphi, 1986