



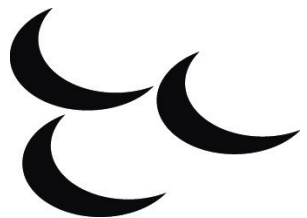
13 gennaio 2019

---

# Sviluppare le abilità sociali ed emotive e gestire i conflitti

---

Come "regolarsi"



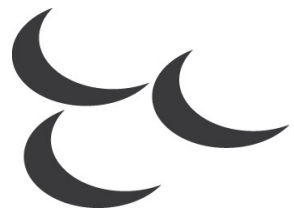
Dott.ssa Francesca Napoletano

---

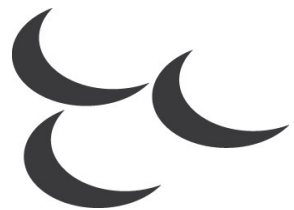
# Quali sono i bisogni fondamentali?

---

- ❖ Competenza
- ❖ Autonomia
- ❖ Relazionalità



# Quali sono le abilità sociali ed emotive?



---

# Ruoli

---

- ❖ Gestore del tempo (5 min.)
- ❖ Gestore del tono di voce
- ❖ Moderatore
- ❖ Segretario
- ❖ Portavoce



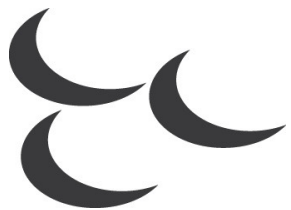


---

# Quali abilità socio-emotive?

---

- ❖ **Comunicare in modo efficace**
  - ❖ parlare
  - ❖ ascoltare
  - ❖ rispettare il turno di parola

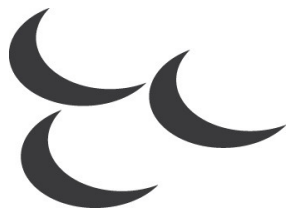


---

# Quali abilità socio-emotive?

---

- ❖ **Gestire le proprie emozioni e riconoscere le emozioni altrui**
  - ❖ essere consapevoli di cosa si sta provando
  - ❖ esprimere le proprie emozioni in relazione alla situazione (Io-messaggio)
  - ❖ mettersi nei panni dell'altro per comprendere cosa sta provando (empatia)

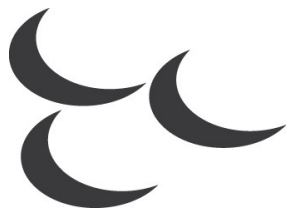


---

# Quali abilità socio-emotive?

---

- ❖ **Negoziare i conflitti**
  - ❖ riconoscere qual è l'oggetto del conflitto
  - ❖ ascoltarsi
  - ❖ essere creativi nel trovare più soluzioni
  - ❖ negoziare la soluzione migliore



---

# Quali abilità socio-emotive?

---

- ❖ **Stare in gruppo**
  - ❖ assumere un ruolo
  - ❖ partecipare attivamente
  - ❖ essere responsabile nel portare a termine il proprio compito
  - ❖ negoziare la soluzione migliore

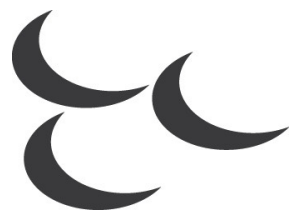


---

# Come promuovere empatia?

---

- ❖ **Essere modello di empatia.**
  - ❖ Verbalizzare le emozioni dei figli
  - ❖ interessarsi alle loro emozioni con domande aperte (cosa ti ha divertito...; quando ti sei sentito deluso / a...ecc.)
  - ❖ comportarsi gentilmente fuori casa
  - ❖ esprimere le vostre osservazioni riguardo a eventi visti in tv o per strada (come si è sentito il tal bambino



---

# Come promuovere empatia?

---

## ❖ Allenare l'empatia

- ❖ Vedendo un film (chiedere come si sta sentendo uno dei personaggi o se fosse lui/lei nei suoi panni come si sentirebbe)
- ❖ Giochi di osservazione con immagini di riviste, foto, o in ambienti esterni (ristoranti, parchi ecc.)
- ❖ Fare simulazioni dove vi scambiate i ruoli, o vi mettete nei panni di qualcun altro
- ❖ Far riflettere su coloro che sono differenti e incoraggiare a guardare dalla loro prospettiva (con notizie tv, o situazioni vissute)



---

# Come promuovere empatia?

---

- ❖ **Fornire opportunità per praticare empatia**
  - ❖ Fare esperienze con bambini in difficoltà
  - ❖ Incoraggiare ad aiutare i compagni in classe e a cogliere ciò come un VALORE
  - ❖ Nei conflitti in famiglia provare a mettersi nei panni degli altri

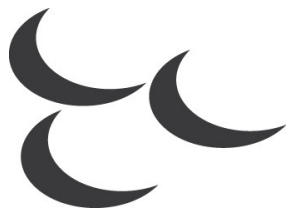


---

# Cosa considerare nei conflitti

---

- ❖ A cosa vogliamo educare? (disciplina)
- ❖ Il modo in cui ci relazioniamo (comunicazione efficace)
- ❖ Le procedure per negoziare un conflitto





---

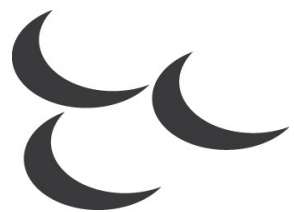
# Cosa significa disciplina

---

- ❖ INSEGNARE, EDUCARE, ISTRUIRE

Far acquisire le abilità necessarie a:

- ❖ Compiere scelte giuste
- ❖ Inibire gli impulsi
- ❖ Gestire intensi sentimenti di rabbia
- ❖ Tener conto dell'effetto del proprio comportamento sugli altri



---

# Quale scopo la disciplina?

---



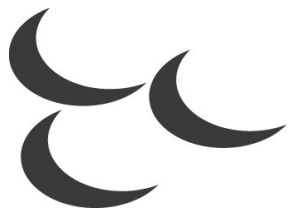
Insegnare ai bambini

a controllarsi,

a rispettare gli altri,

a stringere relazioni profonde,

Vivere in base a principi etici e morali

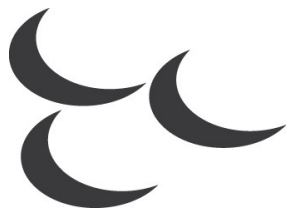


---

# Quali obiettivi?

---

- ❖ Fare in modo che i figli collaborino e si comportino bene
- ❖ Educare i figli ad affrontare con FORZA e FLESSIBILITÀ le situazioni difficili e affrontare le **tempeste emotive** in cui c'è il rischio di perdere il controllo.
- ❖ Sviluppare l'AUTOCONTROLLO e una "bussola" morale



---

# Quali domande porsi?

---

- ❖ **Perché mio figlio si è comportato così? Vuole comunicare qualcosa o fare qualcosa senza riuscirci in modo adeguato.**
- ❖ **Cosa voglio insegnare a mio figlio in questo momento? L'obiettivo non è dare punizioni ma insegnare qualcosa.**
- ❖ **Come posso fornire questi insegnamenti nel modo migliore?**



---

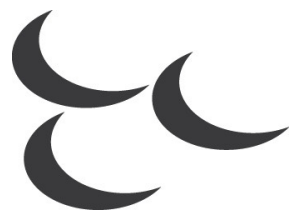
# Da ricordare

---

AGIRE riflettendo NON REAGIRE

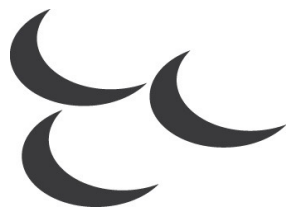
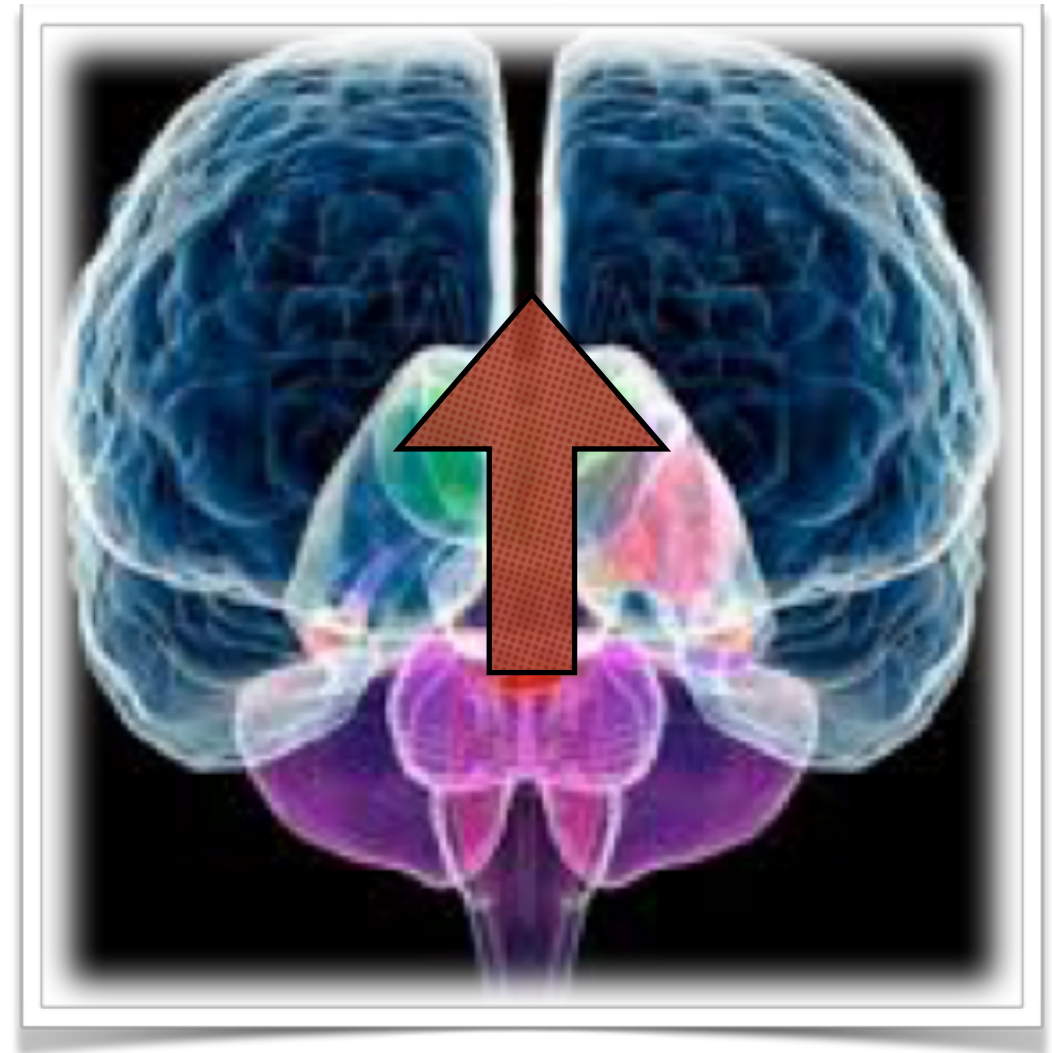
(fare un respiro profondo!)

Ricordare che a volte i bambini NON POSSONO piuttosto che non vogliono. Fanno fatica a controllarsi.



# Le C del cervello

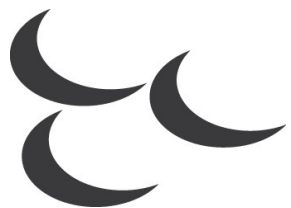
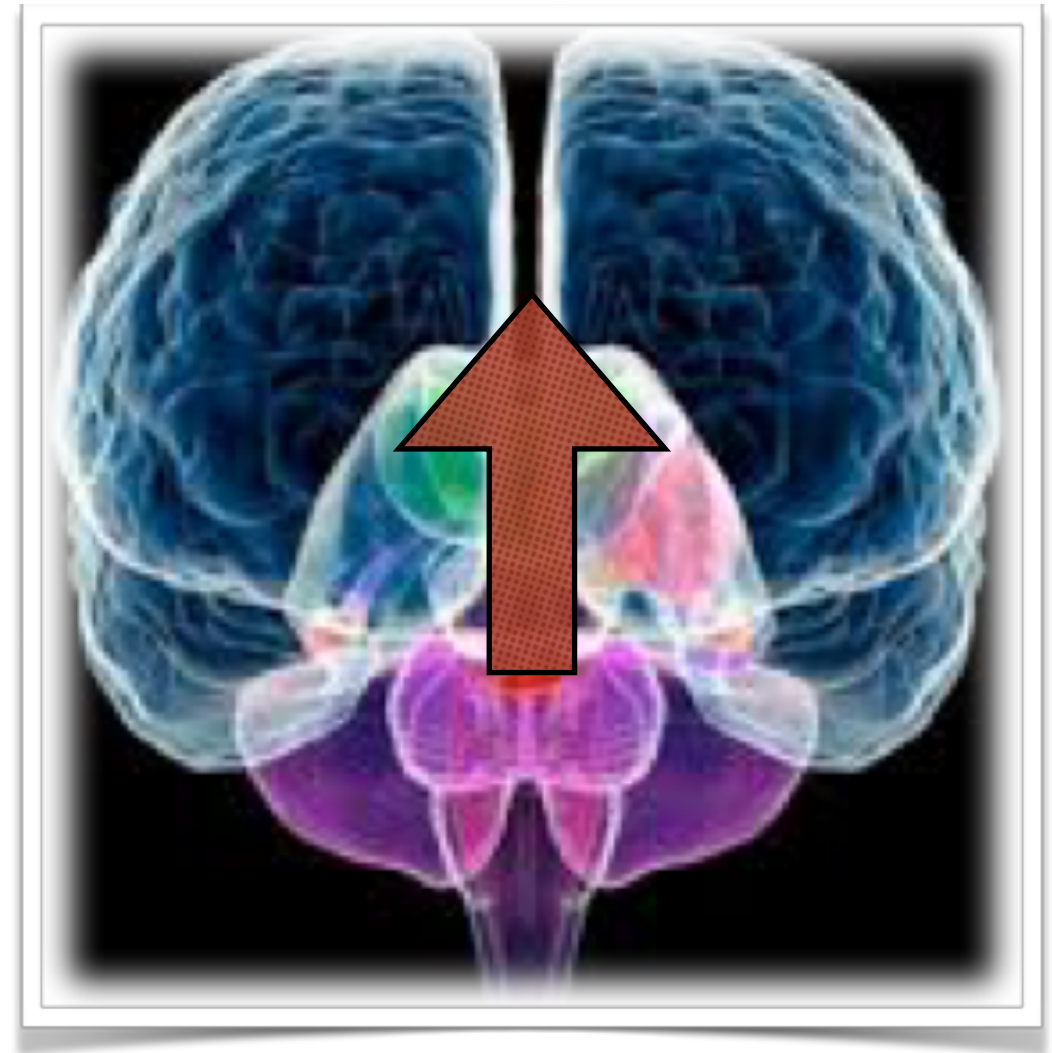
- ❖ Il cervello sta **Cambiando** (piano di sotto e piano di sopra del cervello).
- ❖ Comprendere il suo punto di vista





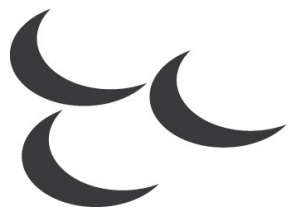
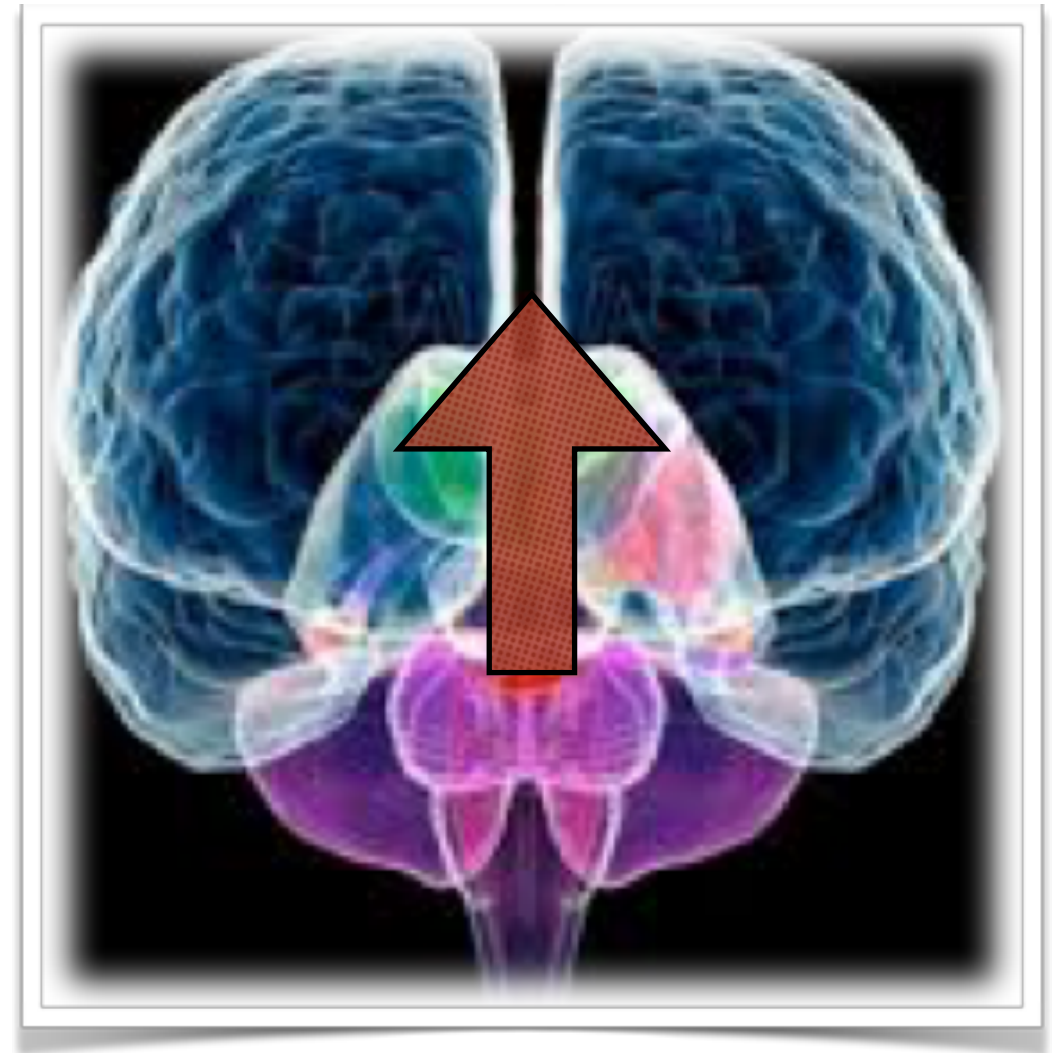
# Le C del cervello

- ❖ Possiamo **Cambiare** il cervello
- ❖ Il cervello è plastico e modellato dall'esperienza
- ❖ "I neuroni che si attivano insieme si collegano insieme" (legge di Hebb)
- ❖ Scegliamo le esperienze da far vivere ai figli.



# Le C del cervello

- ❖ Il cervello è **Complesso**
- ❖ Piano superiore - corteccia pre frontale
- ❖ Piano inferiore - amigdala
- ❖ **Ricordare:** invece di infiammare (smettila subito!), attivare il piano superiore (è dura lo so! Ti va di parlarne?)



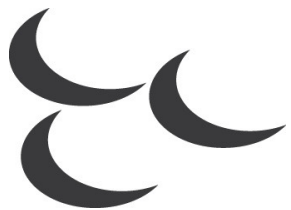


---

# REINCANALA

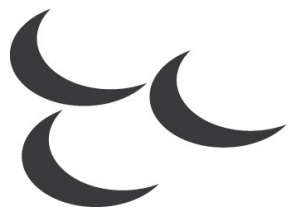
---

- ❖ Ridurre al minimo le parole
- ❖ Esporre i fatti evitando le prediche
- ❖ Insegnare a riflettere su se'
- ❖ Coinvolgere il bambino nella disciplina
- ❖ Accettare le emozioni
- ❖ Non dire un no categorico ma un si condizionato
- ❖ Accentuare il positivo
- ❖ Lavorare di fantasia nell'affrontare la situazione



# Cosa si intende per regole?

- ❖ Indicazioni che regolano il comportamento di ogni persona
- ❖ Perché si possa rispettare
  - Sè
  - Gli altri
  - L'ambiente



---

# Come si formulano?

---

Chiare e comprensibili

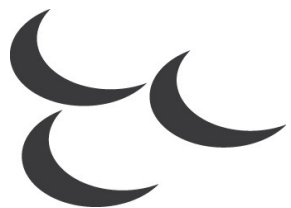
Condivise (tra i genitori, con i figli)

Con conseguenze logiche



# Quando funzionano?

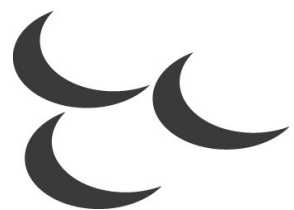
- ❖ Quando sono coerenti
- ❖ Quando sono concordate tra educatori ed esplicitate sempre
- ❖ Quando è chiaro il perché della regola
- ❖ Quando vi sono conseguenze logiche rispettate
- ❖ Quando si è modello coerente



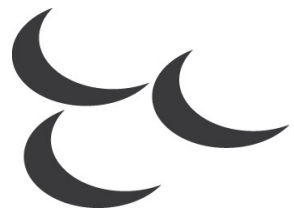
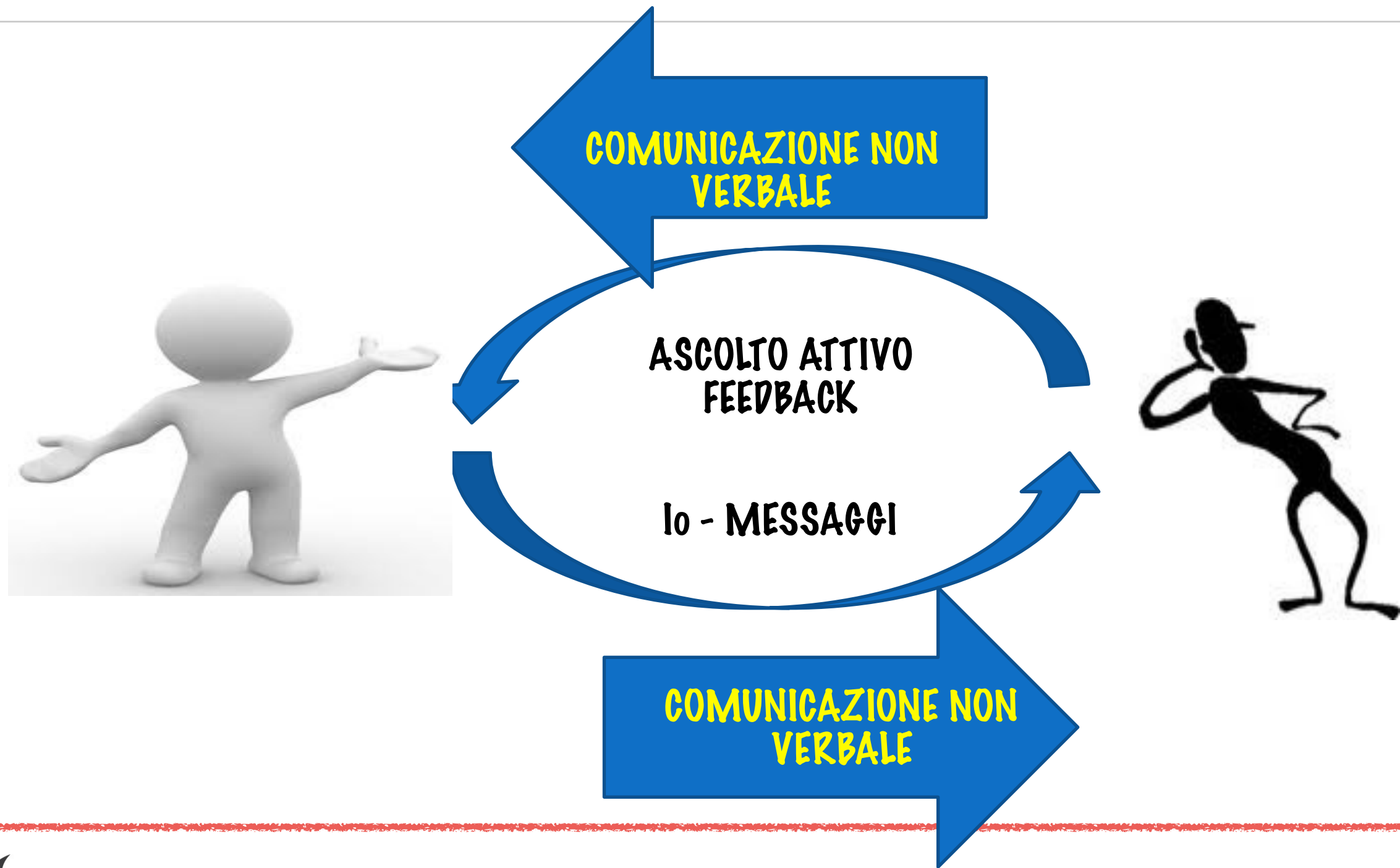


# Quali accorgimenti nel linguaggio?

- ❖ Essere diretti e descrittivi
- ❖ Essere fermi quando necessario
- ❖ Aspettarsi sempre il meglio
- ❖ Invitare a condividere
- ❖ Invitare alla cooperazione
- ❖ Offrire scelte
- ❖ Parlare con il "noi"
- ❖ Essere sinceri
- ❖ Attenzione a tono di voce e linguaggio del corpo
- ❖ Darsi il tempo per pensare



# elementi della comunicazione efficace

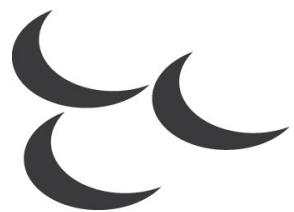


---

# Quando la comunicazione è efficace?

---

Quando il messaggio mandato da qualcuno è **chiaro**, **compreso** da chi lo riceve, **ha significato** sia per chi lo manda che per chi lo riceve.



# Cosa implica?



Non si può essere sicuri della chiarezza del messaggio, della comprensione da parte dell'altro e del significato che l'altro dà. Non siamo nella testa dell'altro.

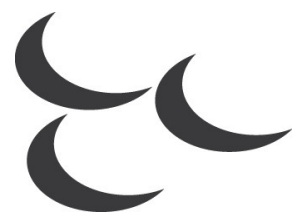
Possiamo

**Osservare** il suo comportamento;

**Ascoltare** quello che dice;

**Chiedere** conferma;

**Esplorare** e negoziare i significati.





---

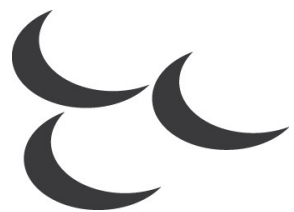
# Il ruolo della comunicazione

---

## Non verbale e paraverbale



Il **significato ai messaggi** verbali è dato soprattutto dai **gesti**, dalle **espressioni del volto**, dalla **posizione del corpo**, dal **tono di voce** e dalla sua **modulazione**.

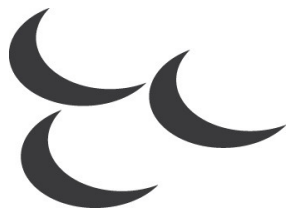


---

# Quali tipi di io-messaggi?

---

- Dichiarativo
- Di aspettativa
- Emotivo

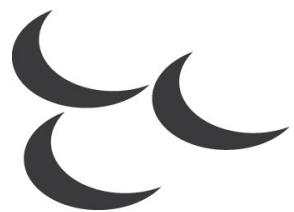


---

# Come esprimere l'io-messaggio dichiarativo?

---

- Esprimere i propri pensieri, le proprie convinzioni, le proprie idee, le proprie azioni.
- Iniziare con “Io penso...” “Io credo...” “A me sembra...”
- Argomentare la propria posizione o pensiero: “... poiché...”
  - Es. Io penso che andare a scuola sia importante per la propria crescita perché è a scuola che si conoscono altri compagni, si sperimentano successi e fallimenti;
  - Es. Credo che la scuola abbia bisogno di riacquistare credibilità, poiché si è rotta l'alleanza educativa tra genitori e insegnanti;



---

# Come esprimere l'io-messaggio di aspettativa?

---

- Esprimere le proprie ipotesi, le proprie aspettative, le proprie previsioni, i propri desideri. Si rivolge verso il futuro.
  - Iniziare con “Io immagino..., Mi aspetto..., Mi piacerebbe che..., il mio desiderio è...”
    - Es. Immagino di riuscire ad aiutarti sabato dopo pranzo;
    - Es. Mi aspetto di parlare dell'organizzazione delle vacanze a cena tutti insieme
    - Es. Mi piacerebbe che ci dedicassimo un po' più di tempo per parlare.
- 



---

# Come esprimere l'io-messaggio emotivo?

---

- Esprimere le proprie emozioni in base ad una situazione o a un comportamento dell'altro.

L'io-messaggio emotivo è composto da 3 parti:

- 1) Dichiarare il proprio stato d'animo o vissuto emotivo:

***Mi sento.....***

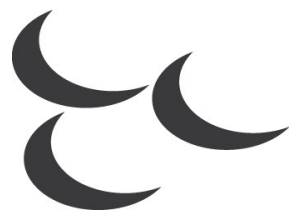
- 2) Specificare il comportamento o situazione a cui lo stato emotivo o il vissuto è riferito:

***...quando .....***

- 3) Esprimere il perché del proprio stato emotivo:

***...perché...***

- Es. **Mi sento** triste **quando** ti vedo andar via, **perché** mi piace parlare con te.
- Es. **Mi** arrabbio **quando** vedo troppo disordine, **perché** ritengo che nell'ordine si viva meglio.
- Es. **Sono** felice **quando** ti vedo sorridere, **perché** penso che tu ti senta soddisfatto di quello che stai facendo.



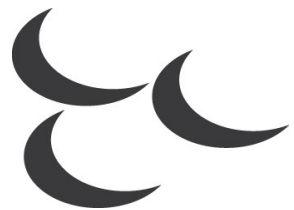
# Quali malformazioni nella nostra comunicazione?

<b>GENERALIZZAZIONE</b>	Mancanza di indici referenziali (non mi piace il tuo comportamento!) Presenza di quantificatori universali (Sei <b>sempre</b> il solito!)
<b>CANCELLAZIONE</b>	Verbi incompleti (Sono stanco) Comparativi o superlativi senza i termini di comparazione (Sono il più incapace) Avverbi in - mente (ovviamente, indubbiamente)
<b>DEFORMAZIONE</b>	Operatori modali di necessità e possibilità (non posso, non riesco, devo, è inevitabile)
<b>CLASSIDI MALFORMAZIONE SEMANTICA</b>	Nominalizzazioni (La rabbia mi sta assalendo) Presupposti (Visto che studiare è duro, penso che mollerò) Causa-effetto (Mio figlio mi fa impazzire) Lettura di mente (Gli sono antipatico) Enunciati di generalizzazione sul mondo in se stesso (I figli sono veramente solo sacrificio)



# Quali abilità servono?

Abilità comunicative  
Abilità procedurali





## Quali abilità comunicative servono?

Saper ascoltare in modo attivo

Saper esprimere sensazioni e sentimenti

Saper etero-centrarsi

Saper essere creativi

Controllare la rabbia

Evitare il giudizio

Non tentare di risolvere il conflitto prima di ascoltare attentamente il problema

Non cedere al desiderio dell'ultima parola

Non insistere

Evitare di fare inferenze limitandosi ad osservazioni cioè focalizzarsi sul comportamento più che sulla persona.



# Quali principi?

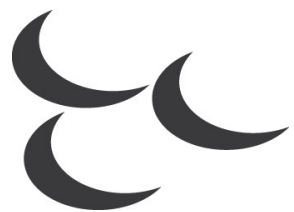
Differire il giudizio mentre si generano idee

Generare una grande quantità di idee per favorire la qualità

Non temere l'idea più stravagante

Combinare le idee per migliorarle

Prendere le distanze dalle costrizioni





## Comportamenti che rendono difficile la risoluzione di un conflitto

Cedere alla rabbia

Risolvere prima di ascoltare attentamente il problema

Pretendere sempre l'ultima parola

Insistere su un principio quando è una preferenza

Fare inferenze più che osservazioni: dare giudizi sulla persona e presumere i motivi di quanto si dice





# Strategie personali

Attenzione  
alla  
relazione

Arrendevole

Patteggiante

Accomodante

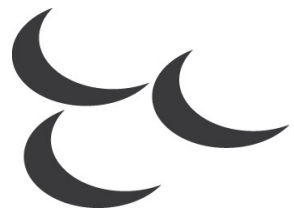
Sfuggente

Prepotente

Attenzione ai  
propri bisogni

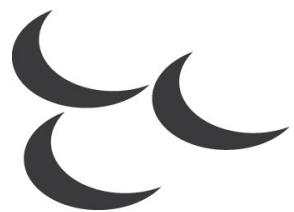
# Strategie di negoziazione

- ❖ Individuare quali **fatti** suscitano il conflitto ed essere disponibili a discutere per superarlo.
- ❖ Identificare i propri **bisogni** e scopi e che cosa si vuole dall'altro
- ❖ Essere capaci di **confrontarsi** in modo da discutere sul/i problema/i ma non sulla persona



# Strategie di negoziazione del conflitto

- ❖ Cercare di comprendere la **prospettiva dell'altro**.  
(comunicazione efficace di pensieri e sentimenti)
- ❖ Essere capaci di inventare **soluzioni di mutuo vantaggio**
- ❖ Proporre **diverse possibilità** di soluzione che siano coerenti con gli interessi e i bisogni di ognuno, ma che siano anche rispondenti a criteri oggettivi
- ❖ Ed infine trovare un **accordo** che sia totalmente soddisfacente per tutti e due i contendenti.





# Le 3 R del linguaggio delle regole

	<b>Rinforzare</b>	<b>Ricordare</b>	<b>Ridefinire</b>
Quando usare	Quando si notano gli sforzi di rispetto della regola O prima di una situazione che si considera a rischio	Prima che il bambino inizi un'attività Quando ci si accorge che il bambino sta iniziando a comportarsi male	Dopo un po' di tempo dalla situazione, quando si è più calmi
Come usare	Riconoscere l'azione positiva e descriverla. Dare una lode	Dare al bambino l'opportunità di descrivere e mostrare un comportamento alternativo ed adeguato.	Chiedere al bambino cosa potrebbe fare di diverso
Esempio	"Vedo che stai mettendo a posto i giochi in modo ordinato e accurato"	"Mi fai vedere come appareccchieresti la tavola?"	"Cosa potresti fare per sistemare le cose?"



DANIEL J. SIEGEL  
TINA PAYNE BRYSON

La  
sfida  
della  
disciplina

A silhouette illustration of a woman and a child sitting on the floor, playing with blocks. The woman is on the right, kneeling and looking towards the child. The child is on the left, sitting and looking towards the woman. They are both focused on a stack of blocks in the center. The background is a teal color that transitions into a white area where the text is located.

Governare il caos per favorire  
lo sviluppo del bambino



# Preghiera della Santa Famiglia

Gesù, Maria e Giuseppe,  
in voi contempliamo lo splendore del vero amore,  
a voi, fiduciosi, ci affidiamo.

Santa Famiglia di Nazaret,  
rendi anche le nostre famiglie luoghi di comunione e cenacoli di preghiera,  
autentiche scuole di Vangelo e piccole Chiese domestiche.

Santa Famiglia di Nazaret,  
mai più ci siano nelle famiglie episodi di violenza, di chiusura e di  
divisione;  
che chiunque sia stato ferito o scandalizzato venga prontamente confortato  
e guarito.

Santa Famiglia di Nazaret, fa' che tutti ci rendiamo consapevoli  
del carattere sacro e inviolabile della famiglia, della sua bellezza nel  
progetto di Dio.

Gesù, Maria e Giuseppe,  
ascoltateci e accogliete la nostra supplica. Amen.