



DEASCUOLA

# EDUCARE ALLE EMOZIONI E ALLE RELAZIONI

Relatori:

Pierpaolo Eramo

Maria Giuseppina Pacilli



# Educare il cuore e la mente

Pier Paolo Eramo



# Indice

- ① Perché siamo qui
- ② Di quali competenze parliamo
- ③ Cinque idee e un consiglio
- ④ Dice il saggio...




# 1. Perché siamo qui: la Direttiva n. 83/2023

**Art. 1**  
*("Educazione alle relazioni" - percorsi progettuali per le scuole)*

1. Al fine di rafforzare l'impegno verso un'azione educativa mirata alla cultura del rispetto, all'educazione alle relazioni e al contrasto della violenza maschile sulle donne, il Ministero

1

---

 *Ministero dell'istruzione e del merito*

promuove la realizzazione nelle scuole di progetti, percorsi educativi, attività pluridisciplinari e metodologie laboratoriali destinate, in particolare, agli studenti delle istituzioni scolastiche secondarie di secondo grado del sistema nazionale di istruzione.

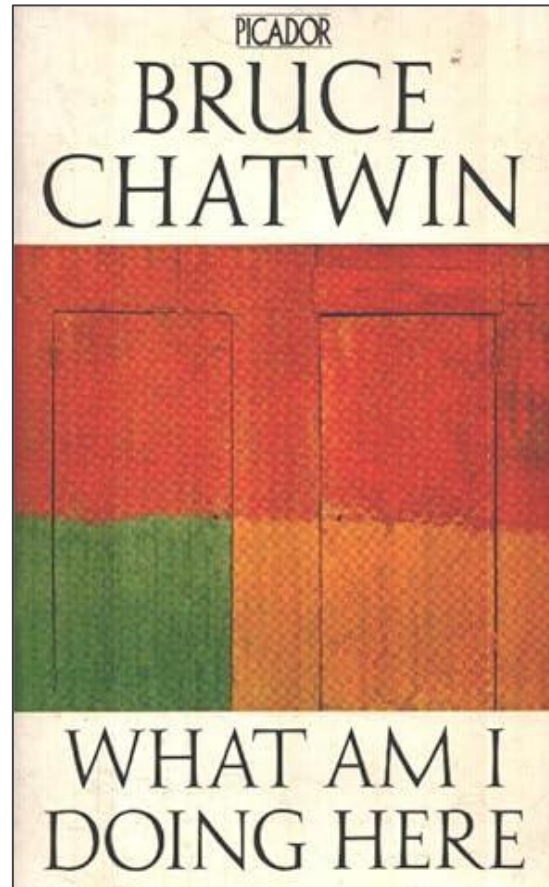
**Art. 2**  
*(Modalità attuative)*

1. Le istituzioni scolastiche, nell'ambito della loro autonomia, possono attivare iniziative progettuali che prevedano il coinvolgimento attivo degli studenti anche in gruppi di discussione coordinati da docenti, per realizzare un processo di maturazione educativa, con il seguente percorso approvato dagli organi collegiali:

- a) indicazione di un docente referente per ogni istituzione scolastica coinvolta;
- b) costituzione di gruppi di discussione – focus group - aventi come unità funzionale di riferimento la classe. Si opererà su ogni singola classe individuata dal dirigente scolastico di ciascuna scuola aderente, previa acquisizione del consenso dei genitori e degli studenti coinvolti;
- c) individuazione, per ogni gruppo-classe, di un docente che possa fungere da animatore-moderatore;
- d) svolgimento di un'adeguata formazione di ciascun docente-moderatore, secondo un programma che il Ministero dell'istruzione e del merito predispone anche con il supporto di organismi scientifici e professionali.



**Perché siamo  
DAVVERO qui?**



# QUI...

## IN QUESTO WEBINAR

di venerdì pomeriggio  
proprio noi, in questo  
momento storico



## (A SCUOLA)

in questa classe, con questo  
studente, in questo istituto,  
con questo genitore,  
con questa collega...

## (SU QUESTA TERRA)

in questa vita quale segno  
voglio lasciare, come voglio  
essere ricordato

**>> una domanda “generativa”**



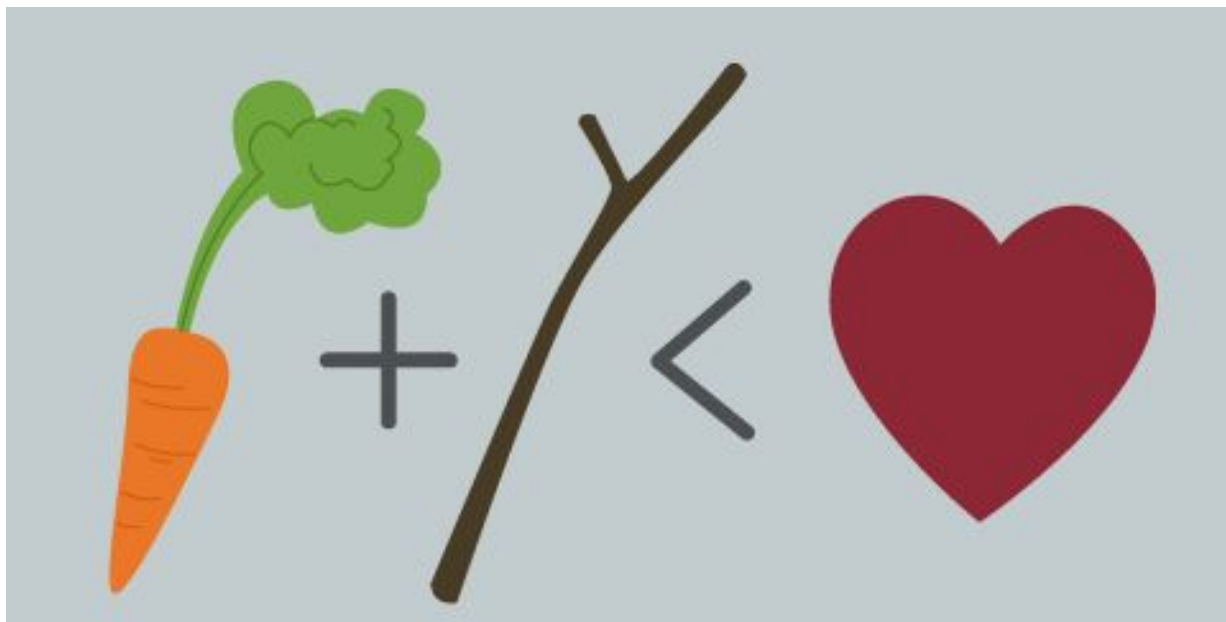
# Tornare al presente



Mind Full, or Mindful?



# Riconnettersi con la motivazione



# Aprire spazi di consapevolezza e scelta



## 2. Di quali competenze parliamo

**AMBITO:** Personale

**DIMENSIONE:** Consapevolezza

**COMPONENTE CHIAVE:**

Attenzione e consapevolezza di sé

**"DISIDENTIFICAZIONE"**

**ATTENZIONE  
E CONSAPEVOLEZZA  
DI SÉ**



**COMPETENZE:**

- 1 Prestare attenzione al corpo e alle sensazioni fisiche**  
Notare e descrivere le sensazioni presenti nel corpo e comprendere come si relazionano allo stress o al benessere.
- 2 Prestare attenzione alle emozioni**  
Prestare attenzione e identificare le proprie emozioni e la loro intensità quando si manifestano.
- 3 Mappare la mente**  
Classificare le emozioni in relazione alla propria esperienza e ai modelli esistenti.

**RIVOLGERE L'ATTENZIONE  
ALL'INTERNO**

**DARE UN NOME A COSA  
SUCCEDDE "DENTRO"**



# Di quali competenze parliamo

<b>AMBITO:</b> Personale	<b>COMPONENTE CHIAVE:</b>
<b>DIMENSIONE:</b> Compassione	Compassione per se stessi
 <b>COMPASSIONE PER SE STESSI</b>	<b>COMPETENZE:</b> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1 Contestualizzare le emozioni</b> Comprendere che le emozioni sorgono nel contesto dei propri bisogni, percezioni, atteggiamenti, aspettative e delle situazioni in cui ci si trova.</li><li><b>2 Accettazione di sé</b> Accettare se stessi e le proprie emozioni comprendendo il contesto in cui si manifestano e attenuando le tendenze all'autocritica.</li></ol>

**GESTIONE SENSI DI  
COLPA/LIMITI**



SEE Learning  
Social, Emotional, and  
Ethical Learning



# Di quali competenze parliamo

<b>AMBITO:</b> Personale	<b>COMPONENTE CHIAVE:</b> Autoregolazione
<b>DIMENSIONE:</b> Impegno	

**AUTOREGOLAZIONE**

**COMPETENZE:**

- 1 Equilibrare il corpo**  
Portare il corpo e il sistema nervoso a uno stato di equilibrio per favorire il benessere, soprattutto quando si è in una condizione di stress.
- 2 Regolazione degli impulsi e delle funzioni cognitive**  
Indirizzare e mantenere l'attenzione su un oggetto, un compito o un'esperienza, evitando le distrazioni.
- 3 Gestire le emozioni**  
Rispondere in maniera costruttiva agli impulsi e alle emozioni e sviluppare attitudini e comportamenti che favoriscono il proprio benessere nel tempo.

**ACCESSO ALLE  
"RISORSE"**

**GESTIONE EMOZIONI  
NEGATIVE**



# “ce lo chiede l’Europa” (1)

## RACCOMANDAZIONE DEL CONSIGLIO del 22 maggio 2018 relativa alle Competenze Chiave per l’Apprendimento Permanente

### 5. Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare

La competenza personale, sociale e la capacità di imparare a imparare consiste nella capacità di riflettere su sé stessi, di gestire efficacemente il tempo e le informazioni, di lavorare con gli altri in maniera costruttiva, di mantenersi resilienti e di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera. Comprende la capacità di far fronte all’incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo.



## “ce lo chiede l’Europa” (2)

*Conoscenze, abilità e atteggiamenti essenziali legati a tale competenza*

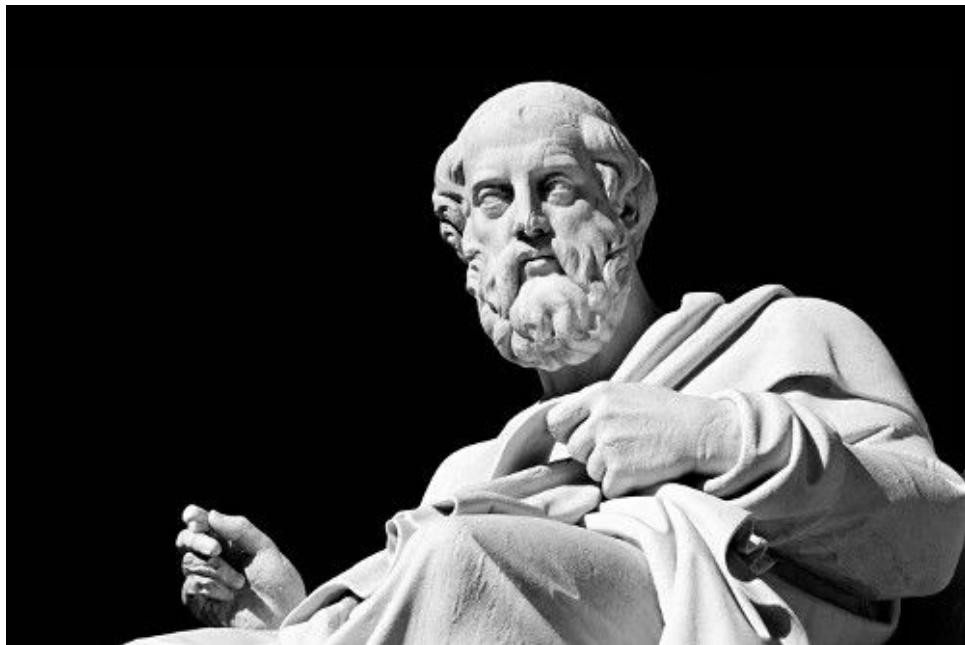
Per il successo delle relazioni interpersonali e della partecipazione alla società è essenziale comprendere i codici di comportamento e le norme di comunicazione generalmente accettati in ambienti e società diversi. La competenza personale, sociale e la capacità di imparare a imparare richiede inoltre **la conoscenza degli elementi che compongono una mente, un corpo e uno stile di vita salutari**. Presuppone la conoscenza delle proprie strategie di apprendimento preferite, delle proprie necessità di sviluppo delle competenze e di diversi modi per sviluppare le competenze e per cercare le occasioni di istruzione, formazione e carriera, o per individuare le forme di orientamento e sostegno disponibili.

Vi rientrano la capacità di individuare le proprie capacità, **di concentrarsi**, di gestire la complessità, di riflettere criticamente e di prendere decisioni. Ne fa parte la capacità di imparare e di lavorare sia in modalità collaborativa sia in maniera autonoma, di organizzare il proprio apprendimento e di perseverare, di saperlo valutare e condividere, di cercare sostegno quando opportuno e di gestire in modo efficace la propria carriera e le proprie interazioni sociali. Le persone dovrebbero **essere resilienti e capaci di gestire l’incertezza e lo stress**. Dovrebbero saper comunicare costruttivamente in ambienti diversi, collaborare nel lavoro in gruppo e negoziare. Ciò comprende: **manifestare tolleranza, esprimere e comprendere punti di vista diversi, oltre alla capacità di creare fiducia e provare empatia**.

Tale competenza si basa su **un atteggiamento positivo verso il proprio benessere personale, sociale e fisico** e verso l’apprendimento per tutta la vita. Si basa su un atteggiamento improntato a collaborazione, assertività e integrità, che comprende il rispetto della diversità degli altri e delle loro esigenze, e la disponibilità sia a superare i pregiudizi, sia a raggiungere compromessi. Le persone dovrebbero essere in grado di individuare e **firmare obiettivi, di automotivarsi e di sviluppare resilienza e fiducia** per perseguire e conseguire l’obiettivo di apprendere lungo tutto il corso della loro vita. Un atteggiamento improntato ad affrontare i problemi per risolverli è utile sia per il processo di apprendimento sia per la capacità di gestire gli ostacoli e i cambiamenti. Comprende il desiderio di applicare quanto si è appreso in precedenza e le proprie esperienze di vita nonché la curiosità di cercare nuove opportunità di apprendimento e sviluppo nei diversi contesti della vita.

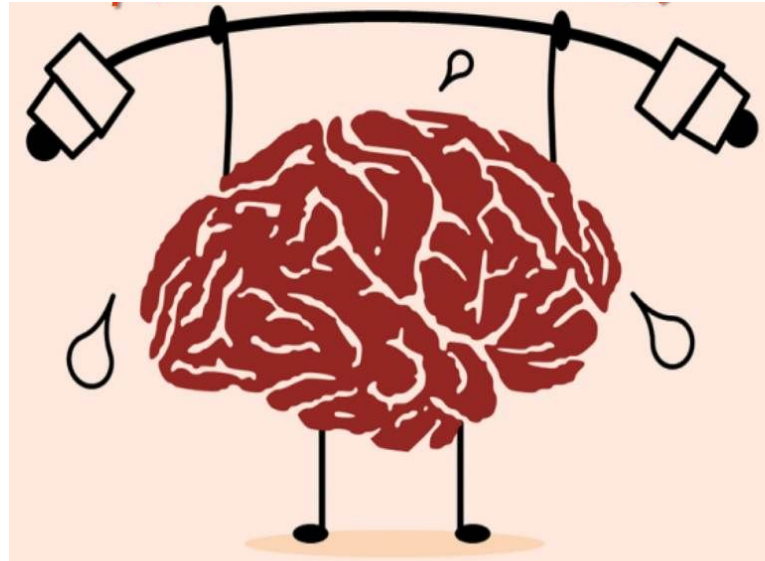


# Che cosa fare se non siamo uno di questi



# Crederci

LE NEUROSCIENZE  
CI DICONO CHE...



# 3. Cinque idee e un consiglio

## 1. APPROCCIO 'SISTEMICO'

- oltre il cognitivo, oltre le singole discipline, oltre il tempo e lo spazio scolastico
- la scuola come sistema

## 2. DAL 'FUORI' AL 'DENTRO'

ma abbiamo molti concorrenti nell'*onlife*

## 3. DEDICARE TEMPO/SPAZIO ESPlicito (nessun muscolo cresce se non allenato)

- ora settimanale (cfr *circle time*)
- gruppi pomeridiani
- progetti *ad hoc*



# Cinque idee

## 4. USARE LE DISCIPLINE COME STRUMENTO (no alla scuola juke-box)

- educazione civica (l'area) e attività di orientamento
- IRC
- italiano, matematica, scienze, ginnastica, latino (!)

## 5. FORMARSI PERSONALMENTE e INVESTIRE NELLA RELAZIONE (si insegna solo ciò che si è)

praticare le competenze SEE



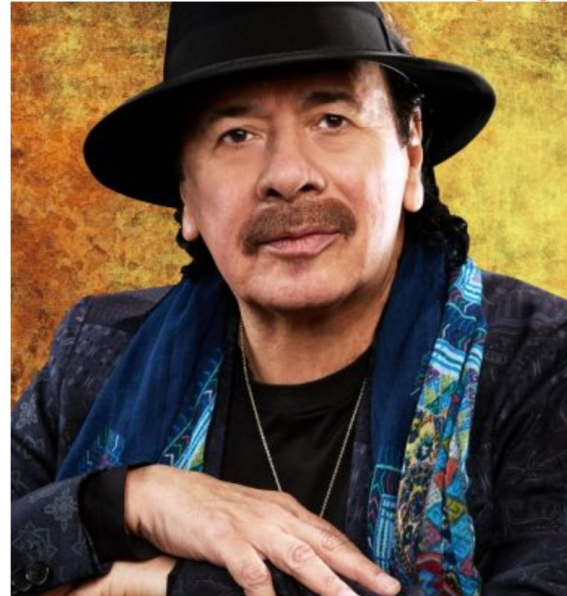
# Un consiglio: regolare la temperatura dell'acqua



## 4. Dice il saggio...

**“Sei il giardiniere della tua mente. È l'idea che devi prenderti la responsabilità dei tuoi pensieri, catturare e fermarti dall'aver pensieri inappropriati o dannosi.**

**Dovremmo scriverlo in grandi lettere maiuscole: L'EGO NON È IL TUO AMICO. L'ego ama il dubbio e ti criticherà e ti farà sentire in colpa fino alla morte. Conderà e giudicherà, e ti trascinerà in un abisso per poi ridere di te [...] L'importante è tirarsi indietro da tutti quei pensieri, come uscire da un fiume in piena e poi semplicemente sedersi lì e lasciarlo continuare comunque [...] E' il primo passo per controllare tutto quel chiacchiericcio che continua dentro di noi, così finalmente puoi decidere a chi vuoi dare fiducia - alla tua luce o al tuo ego - e puoi distinguere la differenza?”**





DEASCUOLA

# Emozioni e relazioni in una prospettiva di genere

Maria Giuseppina Pacilli



# *Di cosa parlerò*

① Stereotipi di genere

---

② Mascolinità tradizionale

---

③ Emozioni

---

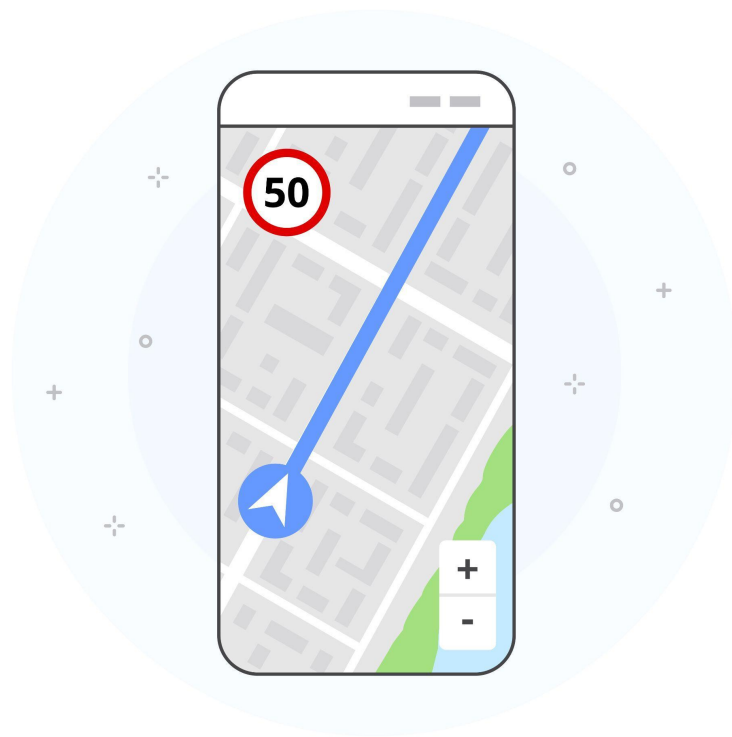


# ***Gli stereotipi di genere***

Gli stereotipi di genere sono credenze associate al genere sessuale delle persone



# ***Orientarsi nella complessità***



# *Funzioni degli stereotipi: un quadro generale*

- Funzione descrittiva
- Funzione prescrittiva
- Funzione di giustificazione dello status quo



# *Perché parlare di discriminazione di genere è difficile?*

Dal lato visibile...



...al lato oscuro



Il costo psicologico del privilegio



# *Essere veri uomini*

Che cosa significa essere un vero uomo?

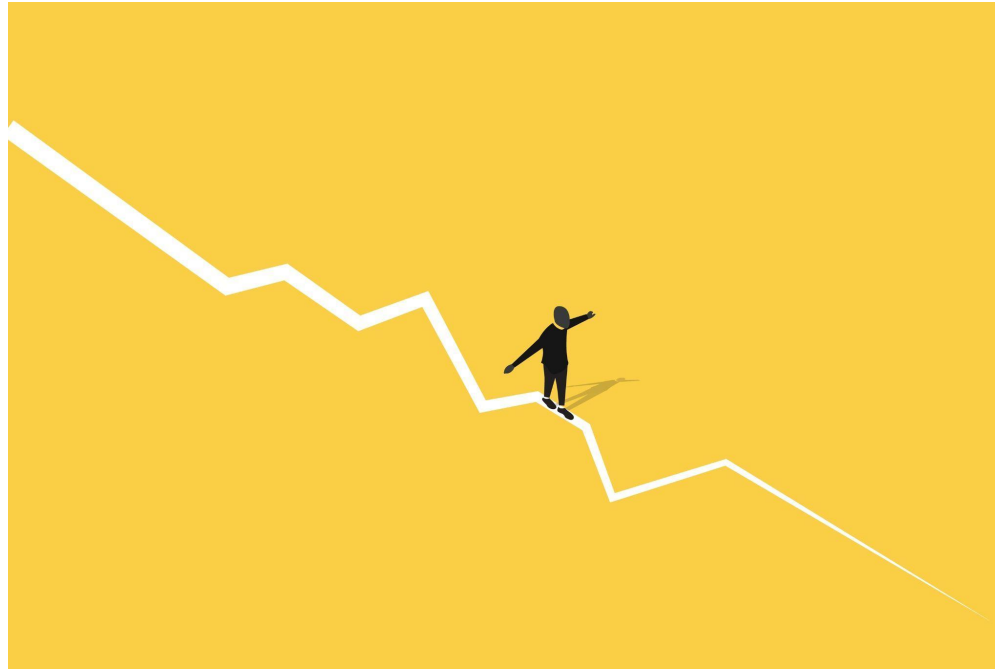


In che modo si distingue un vero uomo da quello falso?



# ***La mascolinità precaria***

Il concetto di *mascolinità precaria* (Vandello & Bosson, 2008; 2012)



# ***Mascolinità precaria: di affannose e perpetue prove di sé***

Mandato dell'antifemminilità



# *Lo stoicismo emotivo*

Inespressività emotiva



# *Le emozioni*

Le emozioni sono sistemi di risposta complessi

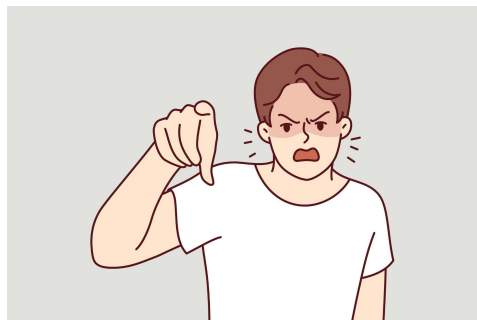


# ***Il significato delle emozioni associato ai ruoli di genere***

Paura, tristezza, ansia



Rabbia



# *Cosa comporta l'esposizione a queste norme sessuate di esibizione emotiva?*

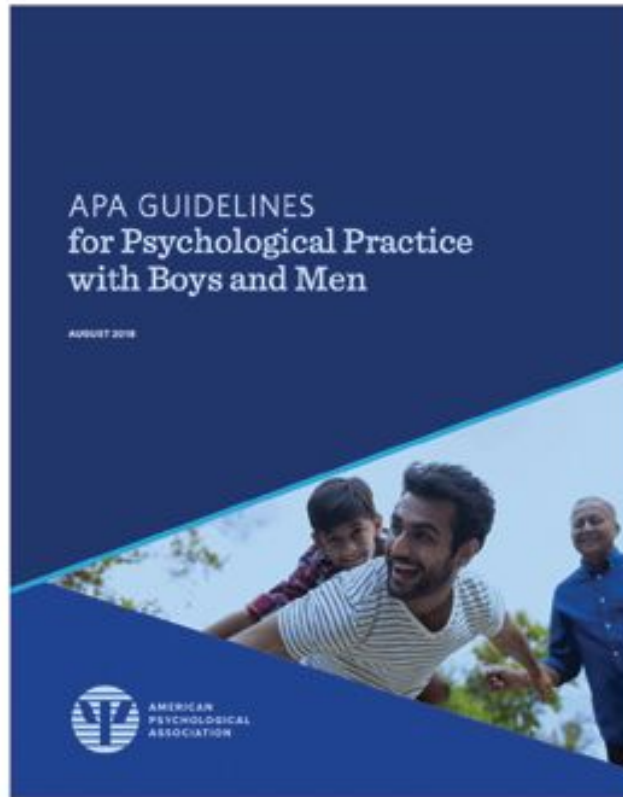
Regolazione delle emozioni



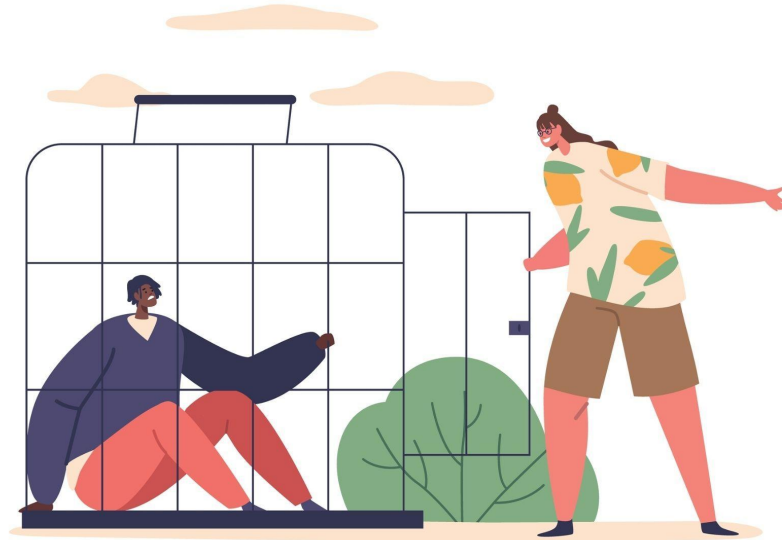
## *Alessitimia e Alessitimia normativa*



# *Le Linee guida APA*



# *Per un cambiamento culturale*



GRAZIE



# ***Bullismo e devianze minorili*** con Andrea Franzoso

## **Scopri di più**

PER LA CLASSE:

- **6 video della docu-serie "Ero un bullo"** da utilizzare in classe per affrontare il tema del bullismo;
- **schede didattiche** da proporre in classe;

PER I DOCENTI:


- **3 Webinar di 2 ore** ciascuno, disponibili poi in registrato;
- un **corso online con spazio di confronto** sempre aperto tra relatori e colleghi.

Webinar

Le emozioni: minaccia o risorsa?

23 Gennaio 2024, 16:00

con: Maria Giuseppina Pacilli




Webinar

Mascolinità tossica: (ri)conoscerla per superarla

02 Febbraio 2024, 16:00

con: Maria Giuseppina Pacilli




Webinar

Bullismo e devianze: quando il minore è autore di reato

09 Febbraio 2024, 16:00

con: Roberto Di Bella



**Fino al 22/01** per te uno sconto di 10€  
con il **codice sconto EMOZIONI10**






# Educazione etica, emotiva e sociale

## Scopri di più

Nel corso troverai:

- **4 Webinar laboratoriali** in diretta (Workshop) da 2,5 ore ciascuno
- una piattaforma dedicata dove troverai:
  - RegISTRAZIONI e materiali
  - Spazio di confronto sempre aperto
  - Esercitazioni pratiche e attività replicabili in classe
  - Materiali di approfondimento per lo studio individuale e per l'utilizzo in classe

<p>Seminario</p> <p>Il framework SEE Learning</p> <p>01 Febbraio 2024, 16:30</p> <p>con: Alessandra Pollina</p> 	<p>Seminario</p> <p>Sistema nervoso e regolazione emotiva</p> <p>08 Febbraio 2024, 16:30</p> <p>con: Alessandra Pollina</p> 
<p>Seminario</p> <p>La Zona di resilienza</p> <p>15 Febbraio 2024, 16:30</p> <p>con: Alessandra Pollina</p> 	<p>Seminario</p> <p>Gentilezza, ascolto e interdipendenza</p> <p>22 Febbraio 2024, 16:30</p> <p>con: Alessandra Pollina</p> 

SOLO 40 POSTI  
DISPONIBILI!

Fino al **29/01** per te uno sconto di 10€  
con il **codice sconto EMOZIONI10**

EDUCARE ALLE EMOZIONI E ALLE RELAZIONI



# *I prossimi appuntamenti*

Webinar

INSEGNARE ITALIANO, STORIA E  
GEOGRAFIA

**Educare alle emozioni  
nell'ora di antologia**

[Iscriviti qui](#)

24 Gennaio 2024, 17:00

con: Laura Manaresi

