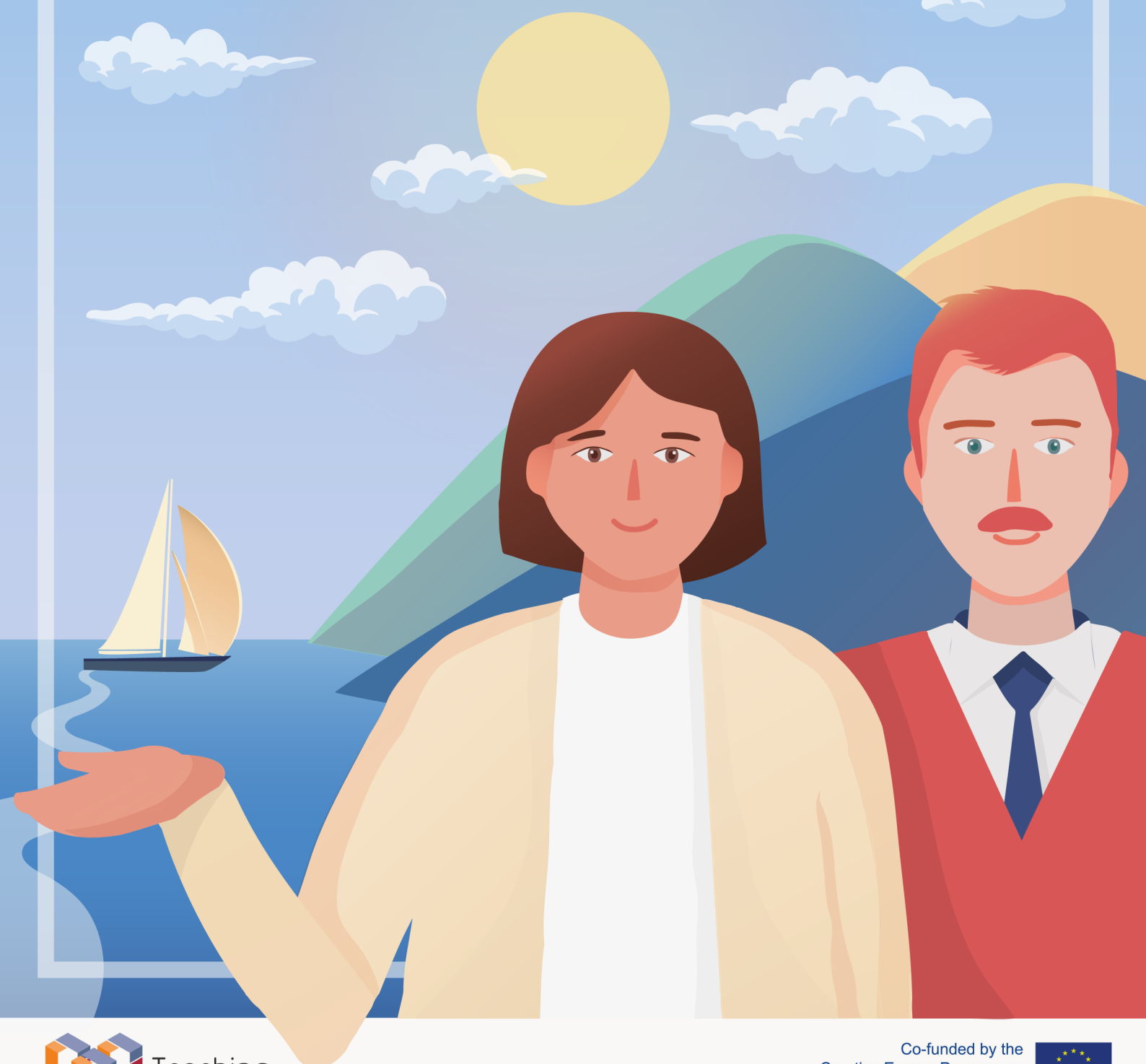


TEACHING TO BE

UN PERCORSO VERSO IL BENESSERE

Workbook per il docente



TEACHING TO BE: A PATH TO WELLBEING

Authors' names and represented institutions by national teams (team leaders underlined):

Sanela Talič, Institute for Research and Development UTRIP, Slovenia
Dr. Ana Bogdan Zupančič, University of Primorska, Faculty of Education and UTRIP, Slovenia
Lea Avguštin, National Education Institute, National School of Leadership in Education and UTRIP, Slovenia

Joviltė Beržanskytė, Capital Children and Youth Centre, Lithuania
Dr. Daiva Šukytė, Social and Emotional Learning Institute of Lithuania
Marta Širokova, Social and Emotional Learning Institute of Lithuania

Dr. Baiba Martinsone, University of Latvia, National Centre of Education, Latvia
Dr. Ilze Damberga, National Centre of Education, Latvia
Dr. Aija Perševica, National Centre of Education, Latvia

Dr. Veronica Ornaghi, University of Milano Bicocca, "R. Massa" Department of Human Sciences for Education, Italy
Dr. Valeria Cavioni, University of Milano Bicocca, "R. Massa" Department of Human Sciences for Education, Italy
Dr. Elisabetta Conte, University of Milano Bicocca, "R. Massa" Department of Human Sciences for Education, Italy

Dr. Patrícia Pacheco, Higher Institute of Education and Sciences / ISEC Lisboa, Portugal
Dr. Marco Ferreira, Higher Institute of Education and Sciences / ISEC Lisboa, Portugal
Dr. José Reis-Jorge, Higher Institute of Education and Sciences / ISEC Lisboa, Portugal

Dr. Maria Therese Jensen, Norwegian Reading Centre, University of Stavanger, Norway
Trond Rekstad, University of Stavanger, Centre for Learning Environment, Norwegian Centre for Learning Environment and Behavioural Research in Education, Norway
Kaja Lillelien, University of Stavanger, Centre for Learning Environment, Norwegian Centre for Learning Environment and Behavioural Research in Education, Norway

Dr. Beate Schrank, Karl Landsteiner University of Health Sciences, Austria
Hannah Meller, Karl Landsteiner University of Health Sciences, Austria
Sylvia Dörfler, Karl Landsteiner University of Health Sciences, Austria

Dr. Salvador Reyes de Cózar, Universidad Loyola Andalucía, Spain
Dr. Pablo Navazo-Ostúa, Universidad Loyola Andalucía, Spain
Dr. Carlos Ramírez Moreno, Universidad Loyola Andalucía, Spain
Alba Merino Cajaraville, Universidad Loyola Andalucía, Spain

Design: Alfred Portátil, Visualize Studio

Year of publication 2023

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing from the authors



The publication is licensed under Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International Licence (CC BY-NC 4.0). The material may be used, shared and adapted providing the reference to this publication and its authors. No part of this publication may be sold or otherwise used for commercial purposes.

ISBN 978-609-96413-5-5

Le informazioni bibliografiche sono disponibili sul portale ibiblioteca.it del sistema informativo integrale delle biblioteche lituane (LIBIS)

Capitolo 1

“La tua nave potrebbe non essere perfetta ma ha molte risorse”

(proverbio lituano)



OBIETTIVI

di questa settimana

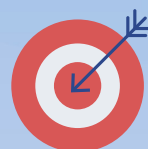
1

Introduzione



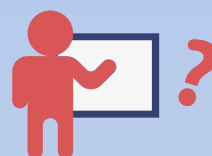
2

Perchè è importante parlare di benessere



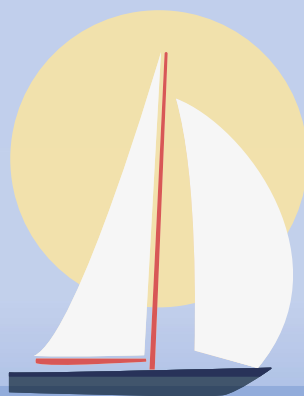
3

Pensare al benessere professionale



4

Riflettere sui problemi che i docenti possono e non possono risolvere



Qual è la meta
del mio **viaggio**?



RIFLETTERE



Rifletti sulle seguenti domande e scrivi qui sotto le risposte

1. Quali sono gli aspetti maggiormente piacevoli dell'essere insegnante?
Perchè è bello essere un insegnante?

2. Che cosa mi influenza come insegnante e quali sono le sfide che devo affrontare?

3. Come mi sento al lavoro che cosa significa, per me, benessere professionale?

APPROFONDIRE

Che cosa significa "benessere"?

In letteratura esistono diverse definizioni di benessere (Dodge et al., 2012; McCallum et al., 2017).

Di recente, McCallum e Price, applicando un approccio olistico al concetto di benessere, hanno sottolineato come esso "sia costituito da aspetti individuali, interperso-

nali e ambientali che continuamente interagiscono fra loro lungo tutto l'arco di vita. Il benessere è un obiettivo a cui tutti aspiriamo e al quale attribuiamo, quindi, un significato positivo. Ognuno di noi, tuttavia, ha una sua personale concezione di benessere che va rispettata, dal momento che ci dà un senso di chi siamo (McCallum e Price, 2015).



Perchè promuovere il benessere?

L'attuale crisi globale ha mostrato come le aspettative nei confronti del lavoro e delle responsabilità degli insegnanti siano molteplici e complesse. Inoltre, le condizioni di lavoro degli insegnanti e i processi di apprendimento in classe stanno cambiando. Non sorprende, quindi, che il benessere dei docenti sia diventato un elemento chiave all'interno dell'agenda politica (Schleicher, 2018).

APPROFONDIRE

Le sei componenti del benessere

Auto-accettazione

Avere una considerazione positiva di se stessi e delle proprie esperienze di vita

Padronanza dell'ambiente

Riuscire a gestire in modo efficace la propria vita e il mondo circostante

Autonomia

Essere autodeterminati e riuscire a resistere alle pressioni sociali nel proprio modo di pensare e agire

Relazioni positive con gli altri

Saper esprimere interesse, cura e empatia verso gli altri

Crescita personale

Considerare sempre di avere molteplici possibilità di miglioramento e crescita personale e professionale aprendosi a nuove esperienze

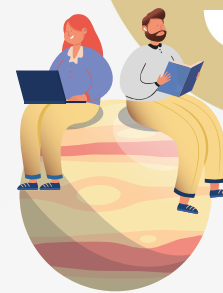
Senso della vita

Crederci che la propria vita abbia uno scopo e un significato, e che si abbia qualcosa per cui vivere.

Keyes and Ryff (1995)

Ricorda, tuttavia, che il benessere è uno stato che dipende da una miriade di aspetti personali, interpersonali e contestuali che variano da persona a persona.

Non esiste una definizione univoca di benessere che vada bene per tutti. Entro la fine del corso avrai gli strumenti necessari per raggiungere il TUO benessere.



MIGLIORARSI

Prenditi del tempo per riflettere sulle seguenti domande e prova a rispondere qui sotto.

- Quali sono gli aspetti della tua situazione lavorativa attuale che ti fanno sentire soddisfatto/a e perché?

- Quali sono gli aspetti del tuo lavoro che pensi di poter influenzare e quali no?

- Quali aspetti, fra quelli che puoi influenzare, vorresti cambiare?

Cosa posso cambiare/influenzare

Cosa non posso cambiare/influenzare



Capitolo 2

**“Un obiettivo senza un piano
rimane solo un desiderio”**

(Antoine de Saint-Exupéry)

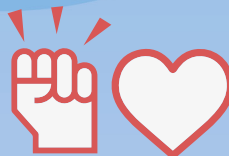


OBIETTIVI

di questa settimana

1

Identificare i punti di forza e incrementare il loro utilizzo



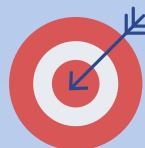
2

Introdurre la metodologia S.M.A.R.T. per l'individuazione degli obiettivi



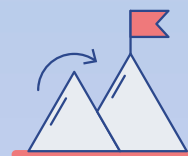
3

Individuare i propri obiettivi personali e professionali



4

Rivedere i passi da seguire per raggiungere gli obiettivi



- Dove mi porta il mio viaggio?
- Quali sono i miei **obiettivi**, **punti di forza**, e di debolezza?
- I miei obiettivi sono **realistici**?
- Dove posso trovare un **supporto** per raggiungerli?



RIFLETTERE

Saper individuare i propri obiettivi è considerato il modo più efficace per focalizzare la nostra attenzione sulle attività da svolgere, darci la carica, e aumentare il nostro impegno.

Gli obiettivi sono maggiormente realistici e raggiungibili quando applichiamo un modello che ci permette di pianificare e monitorare il loro completamento in maniera chiara e attendibile.



“Esiste un'efficace metodologia, denominata “S.M.A.R.T.E.R.” che si utilizza per individuare, gestire e completare i propri obiettivi”

(Doran, Miller & Cunningham, 1981).

Come sono gli obiettivi S.M.A.R.T.E.R.?

Specific (Specifico)

– Gli obiettivi devono essere chiari e sintetici.

Measurable (Misurabile)

– Il completamento degli obiettivi deve essere misurabile.

Achievable (Raggiungibile)

– L'obiettivo deve essere sfidante ma possibile. Spingersi oltre i propri limiti incoraggia il miglioramento e la crescita.

Relevant (Rilevante)

– L'obiettivo deve essere in linea con i propri obiettivi di vita e valori.

Time-bound (Basato su scadenze temporali)

– Per ogni obiettivo è importante definire una scadenza.

Exciting (Entusiasmante)

– L'entusiasmo è un incentivo a mantenersi impegnati su un determinato compito.

Reviewable (Modificabile)

– Poiché le circostanze possono cambiare, è importante darsi la possibilità di modificare gli obiettivi in itinere, se necessario.

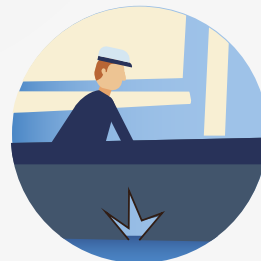


Saper individuare i propri obiettivi non solo permette di completare le attività, ma ha un effetto sul nostro benessere poiché rappresenta la nostra capacità di raggiungere un cambiamento per dare significato e senso alla nostra vita.

RIFLETTERE

“La barca a vela”

Se si vuole aumentare il proprio successo concentrandosi solo sul riparare una falla, è improbabile che il viaggio in barca possa riuscire. Infatti, anche se tu fossi in grado di riparare quella falla, potresti comunque non riuscire ad arrivare alla tua meta. Nello stesso modo, il fatto che non si manifestino particolari disagi o problemi psicologici, non implica automaticamente sentirsi bene. Utilizzando la metafora della barca, sono le tue vele che, in realtà, ti danno la possibilità di andare avanti e quindi, di stare meglio.



“Anche se tu fossi in grado di riparare la falla, potresti comunque non riuscire ad arrivare alla tua meta”

In conclusione, è importante individuare e affrontare i propri punti deboli per evitare che la barca affondi. Si deve, inoltre, issare le vele per godere di un vento favorevole - ossia delle opportunità che incontriamo nella vita - per poter andare avanti. Questo non significa che siamo in balia del vento e del caso, ma che servono perseveranza e concentrazione per imparare a controllare il vento, ed un equipaggio che ci aiuti a prendere la direzione giusta.



RIFLETTERE

“La destinazione”

Ogni barca a vela dovrebbe avere una bussola per impostare una direzione verso la destinazione desiderata. Per farlo, il marinaio dovrebbe avere degli obiettivi chiari. La definizione degli obiettivi è un processo efficace per pensare a come vorresti che fosse il tuo futuro, per motivarti a trasformare la tua visione di questo futuro in realtà. Il processo di definizione degli obiettivi ti aiuta a scegliere cosa vuoi raggiungere nella tua vita. Sapendo esattamente cosa vuoi ottenere, saprai dove concentrare i tuoi sforzi per ottenerlo. Così facendo potrai, inoltre, individuare le fonti di distrazione che possono facilmente portarti fuori strada.



“Definisci gli obiettivi S.M.A.R.T.E.R. che possono motivarti”

Prima di tutto pensa a quello che vorresti ottenere. Definisci gli obiettivi S.M.A.R.T.E.R. che possono motivarti e scrivi per aiutarti a perseguirli più facilmente. Poi pianifica i passi che devi compiere per realizzare i tuoi obiettivi portando a termine ogni fase. Per esempio, invece di

avere obiettivi complessi e generici come quello di girare il mondo in nave, secondo la metodologia S.M.A.R.T.E.R. potresti decidere di voler visitare i maggiori porti in Europa entro i prossimi 5 anni. Questo richiede, ovviamente, un attento lavoro di pianificazione per arrivare a completare appieno il proprio

APPROFONDIRE

Quali sono i tuoi punti di forza?

I punti di forza sono quelle qualità e capacità personali nelle quali riesci meglio senza, necessariamente, dedicare sforzi ed energie significative.

Quando le persone utilizzano i propri punti di forza, si sentono piene di energie e motivate. I punti di forza ci permettono di riuscire a portare a termine le richieste e sentirci al meglio. Possono, inoltre, aiutarci ad affrontare le difficoltà.

Leggi la lista dei punti di forza riportati qui sotto. Quali usi maggiormente in ambito personale e professionale?



Saggezza e conoscenza: Acquisire e usare conoscenze

- Creatività: Pensare a modalità nuove ed efficaci per svolgere le attività
- Curiosità: Essere aperti alle nuove esperienze considerandole come occasioni di crescita
- Avere una mente aperta: Riflettere sui problemi riuscendo ad esaminarli da più punti di vista
- Amare la conoscenza: Padroneggiare nuove abilità, argomenti e conoscenze
- Prendersi cura degli altri: Essere in grado di fornire consigli e supporto agli altri

Personali

Professionali



Coraggio: Riuscire a mostrare tenacia nel raggiungere gli obiettivi anche quando si incontrano ostacoli che sembrano insuperabili

- Coraggio: Affrontare le situazioni anche se sembrano difficili, minacciose e dolorose
- Persistenza: Finire ciò che si è iniziato, persistere nel portare a termine le attività anche se si incontrano ostacoli
- Integrità: Dire la verità e porsi nei confronti degli altri in modo autentico
- Vitalità: Vivere la vita appieno, con piacere ed energia, come se fosse un'imperdibile avventura



Umanità: Attuare comportamenti di attenzione e comprensione verso le altre persone

- Amore: Valorizzare le relazioni significative con gli altri, in particolare quelle caratterizzate da condivisione, cura e vicinanza reciproca
- Gentilezza: Trattare le altre persone con garbo, attenzione e cortesia
- Intelligenza sociale: Riuscire a comprendere le intenzioni, le motivazioni e le emozioni degli altri agendo in modo appropriato nei contesti sociali

APPROFONDIRE



Giustizia: Virtù che implica il saper vivere in una società riconoscendo e rispettando i diritti altrui

Cittadinanza: Dare il proprio contributo all'interno della comunità mostrando lealtà e senso di responsabilità

Equità: Trattare tutte le persone nello stesso modo; non lasciare che i desideri personali pregiudichino le decisioni sugli altri; non discriminare gli altri

Leadership: Incoraggiare e sostenere i membri del gruppo di cui si fa parte mantenendo buone relazioni con gli altri e adottando un atteggiamento positivo e costruttivo



Temperanza: Essere in grado di moderarsi, di avere "la giusta misura", evitare gli eccessi

Perdono e misericordia: Saper perdonare chi sbaglia, accettare i difetti altrui, dare alle persone una seconda possibilità e non essere vendicativi

Umiltà e modestia: Non mostrare eccessivi comportamenti di orgoglio orientati al cercare di mettersi in primo piano pensando di essere sempre il migliore

Prudenza: Stare attenti nel compiere le proprie scelte evitando situazioni di rischio o attuando comportamenti di cui ci si potrebbe pentire in seguito

Auto-regolazione: Gestire le proprie emozioni, pensieri e comportamenti in modo funzionale e adeguato



Trascendenza: Credere di essere connessi con altre forme di vita dell'universo e che questa connessione abbia un significato esistenziale

Contemplazione della bellezza e dell'eccellenza: Saper notare e apprezzare la bellezza e l'eccellenza in tutti gli aspetti della vita, dalla natura alle arti, dalla matematica alla scienza

Gratitudine: Essere consapevoli e grati per ciò che di buono accade nella vita e dedicare del tempo per esprimere gratitudine

Speranza e ottimismo: Credere che è possibile costruire un futuro migliore per sé e per gli altri, ed impegnarsi per raggiungere il benessere

Umorismo: Riuscire a ridere e scherzare, percependo e rappresentando la realtà nei suoi lati divertenti

Spiritualità: Mostrare particolare sensibilità e profonda adesione ai valori spirituali pensando che la propria esistenza sia parte di uno scopo più ampio

Personali

Professionali

APPROFONDIRE

Come hai trovato questa attività? Pensavi di riuscire a individuare i tuoi punti di forza?



Ci sono dei punti di forza a cui non avevi mai pensato prima d'ora ma che sapevi di avere?

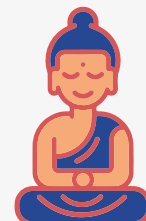
Hai riflettuto su quali possano essere i punti di forza necessari nella tua professione?



A prima vista, può sembrare che questi punti di forza siano fra loro separati, ma in realtà sono fortemente interconnessi. Puoi utilizzare i punti di forza personali nella tua vita professionale e viceversa.



Ricorda, infatti, che il benessere è uno stato che dipende da una miriade di aspetti personali, interpersonali e contestuali che variano da persona a persona.



Non esiste una definizione univoca di benessere che vada bene per tutti. Entro la fine del corso avrai gli strumenti necessari per raggiungere il TUO benessere.

MIGLIORARSI

Pensando a te stesso, quali credi che siano i tuoi punti di forza, le tue debolezze e gli aspetti che possono essere migliorati?

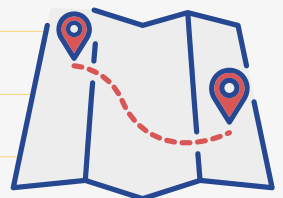
Scrivi qui sotto le tue risposte.

a) Descrivi i tuoi punti di forza

b) Descrivi le tue debolezze

c) Descrivi gli aspetti che possono essere migliorati

d) Individua altre qualità che pensi di non possedere ma che vorresti avere



MIGLIORARSI

Nella prima parte del corso ti è stato chiesto di riflettere sugli aspetti che funzionano e su quelli che, invece, vorresti cambiare.

Qui sotto trovi la Ruota dei Punti di Forza.

Quali sono i 5 punti di forza che pensi siano da potenziare per migliorare il tuo benessere? Scrivi ciascuno di essi nei riquadri qui sotto, valutando quanto li usi e quando vorresti usarli su una scala da 1 a 10.

Punto di forza: _____

Uso attuale: _____

Uso futuro: _____

Punto di forza: _____

Uso attuale: _____

Uso futuro: _____

Punto di forza: _____

Uso attuale: _____

Uso futuro: _____

Punto di forza: _____

Uso attuale: _____

Uso futuro: _____

Punto di forza: _____

Uso attuale: _____

Uso futuro: _____

METTERE IN PRATICA



Qualche volta non siamo consapevoli dei nostri punti di forza che possono essere, però, apprezzati dagli altri.

Questa attività può aiutarti nel rinforzare le relazioni con i tuoi colleghi e comprendere meglio come gli altri ti vedono.

Chiedi ad un collega di cui ti fidi di aiutarti nello svolgimento di questa attività.

Istruzioni: scrivi qui sotto i punti di forza che pensi di voler migliorare e chiedi ad un tuo collega di provare a valutarli su una scala da 1 a 10.

Rifletti per qualche minuto sulle domande che trovi qui sotto.

1. Confronta la tua ruota con la valutazione del tuo collega. Ci sono somiglianze e/o differenze?

2. Come ti senti a riguardo?

3. Ti ritrovi in quello che il tuo collega ti ha detto?

METTERE IN PRATICA



4. Tenendo a mente i punti di forza menzionati dal tuo collega, vorresti modificare i tuoi obiettivi per migliorare il tuo benessere professionale?

5. Se sì, in che modo?

Ulteriori commenti:

Capitolo 3

“Il desiderio più profondo della natura umana è la voglia di essere apprezzati”

(William James)



OBIETTIVI

di questa settimana

1

Analizzare il legame tra le nostre emozioni, i nostri comportamenti e le nostre credenze



2

Identificare che cosa interferisce o ostacola le mie relazioni sociali

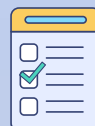


3

Considerare le spinte emotive al miglioramento



IL MODELLO ABC



A

Cosa è successo?

La descrizione oggettiva dell'evento



B

Cosa penso che sia successo?

La mia valutazione soggettiva rispetto ad una situazione o un problema



C

La mia reazione:

Le emozioni e i sentimenti che ho mostrato in quella situazione

RIFLETTERE

Pensa a una situazione professionale

a scuola nella quale ti sei sentito/a triste, arrabbiato/a o a disagio.

Rifletti sui seguenti aspetti basati sul modello ABC e prendi nota delle risposte.



1. Descrivi la situazione in modo oggettivo, cercando di riportare i fatti senza le tue opinioni e valutazioni personali **(A)**

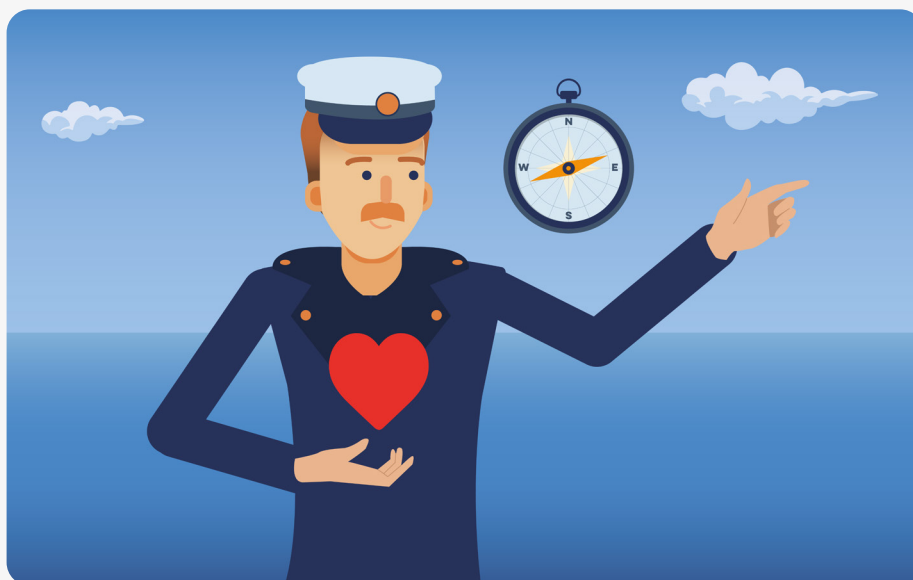
2. Cosa hai pensato in quella situazione? **(B)**

3. Come hai reagito a quella situazione? Come ti ha fatto sentire? **(C)**

APPROFONDIRE

L'importanza di farci guidare dalla nostra bussola

Quando parliamo della bussola nel nostro viaggio verso il benessere, ci riferiamo alla nostra bussola interiore: i nostri sentimenti, le nostre emozioni e l'intuito. Dovremmo essere consapevoli, capire come ci sentiamo, dare un nome alle nostre emozioni, riuscire a collegarle ai nostri comportamenti, fare affidamento al nostro intuito per sapere come affrontare le "tempeste" che possiamo incontrare durante il nostro viaggio. Significa, quindi, riuscire a gestire le circostanze incontrollabili determinate, per esempio, dal comportamento dirompente di alcuni studenti in classe e dalle difficoltà relazionali che possono insorgere con i colleghi o con il Dirigente scolastico.



“Consideriamo la nostra bussola interiore: i nostri sentimenti, le nostre emozioni e l'intuito.”

Abbiamo anche bisogno di prestare attenzione alle conseguenze dei nostri comportamenti sul benessere delle persone che ci circondano, come i colleghi, gli studenti e le loro famiglie. I nostri pensieri e le nostre emozioni possono influenzare i comportamenti che mostriamo nella vita di ogni giorno e impattare sulle relazioni che costruiamo con gli altri.



MIGLIORARSI

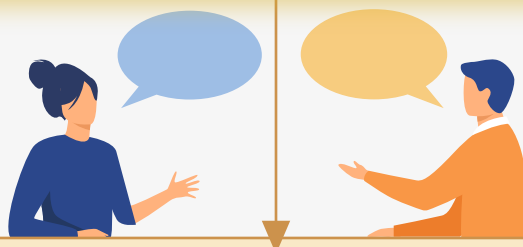
È importante trovare occasioni per riflettere e pensare alla nostra bussola interiore.

Prova ad analizzare la prossima situazione. Leggi e rifletti su cosa faresti tu.



“Gli alunni non hanno ascoltato la mia spiegazione, stavano parlando tra loro e non hanno smesso neppure quando gliel’ho chiesto.

Sono un pessimo insegnante. Non ho autorità, ecco perché non riesco a far rispettare le regole in classe. Mi sento impotente e arrabbiato. Ho dovuto urlare in classe per cercare di farmi rispettare dai miei studenti”.



Prima di reagire alla situazione, prenditi un momento, fai un respiro profondo e parla con qualcuno (ad esempio un collega) rispetto a come ti senti. A quel punto, sarai in grado di valutare la situazione con più lucidità.



Ora prova a pensare a quali aspetti del tuo lavoro potresti cambiare e quali no.

MIGLIORARSI

In che modo i nostri pensieri influenzano i nostri comportamenti?

Tutti noi tendiamo ad utilizzare degli stili di pensiero per interpretare e dar senso alle nostre esperienze quotidiane. Qui sotto puoi trovare la descrizione di alcuni stili disfunzionali, anche chiamati distorsioni cognitive, che applichiamo quando interpretiamo e quello che ci accade. Insieme a questi stili, puoi trovare anche delle alternative funzionali.



Eccessiva generalizzazione:

Significa trarre delle conclusioni basandosi su poche informazioni. "Se gli studenti parlano durante la mia spiegazione significa che non sono un buon docente. Non riuscirò mai ad essere autorevole come gli altri insegnanti".

Alternativa:

Focalizzati sulle situazioni che non rientrano nell'interpretazione che hai appena dato. Ci sono delle volte in cui questo non è vero? Se ti è accaduto qualcosa di negativo e spiacevole, non per forza deve ricapitare. Cerca di non attribuire un giudizio globale negativo agli eventi sulla base di un episodio particolare.



Doverizzazione

Con l'uso del "dovrei" esprimiamo un desiderio rispetto a come dovremmo comportarci o sentirci secondo i nostri standard. In questo modo rischiamo di imporci dei modi di essere basati su modelli ideali di comportamento, che però non sentiamo come nostri e che non ci fanno sentire autentici. Per esempio ripetere a se stessi: "Non dovrei sentirmi in questo modo."

Quale è l'effetto dell'autimporsi delle regole rigide su come dovremmo sentirci e comportarci? Qual è l'effetto di pensare "va bene sentirsi così a volte"?

Personalizzazione

Significa collegare situazioni e comportamenti delle persone a noi stessi in modo sbagliato. Ad esempio pensare: "L'ha fatto per dimostrarmi quanto è migliore di me!"



MIGLIORARSI

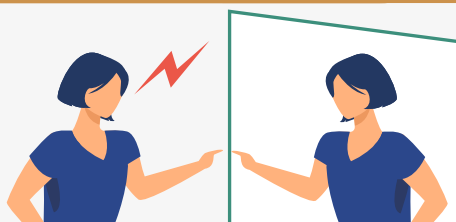


Selezione negativa delle informazioni

Accade quando tendiamo a selezionare solo le informazioni negative ignorando o sottovalutando quelle positive.

Può succedere, per esempio, che un tuo collega ti dia un feedback positivo su come hai gestito la classe e che tu attribuisca questo comportamento semplicemente al suo voler essere gentile con te e non ad un autentico apprezzamento per quello che hai fatto.

Cerca degli esempi che possano bilanciare la tua visione. Se sei convinto che agli altri non piaci, riesci a pensare il contrario? Hai mai interpretato dei gesti amichevoli come se l'altro lo facesse solo per gentilezza o per pietà nei tuoi confronti?



Pensiero dicotomico o polarizzato:

Consiste nell'elaborare la realtà in un modo binario dove non ci sono gradazioni intermedie. Il pensiero dicotomico è un modo per semplificare la realtà attribuendo etichette sulla base di atteggiamenti estremistici. Per esempio: "E' un pessimo insegnante (mentre io no)"; "E' veramente pigro (mentre io mi do sempre da fare)"

Pensare in modo dicotomico esprime il bisogno umano di definire delle categorie per ridurre e interpretare con più facilità la realtà. In questo modo possiamo riflettere meno ed essere meno critici. Prova a pensare a cosa c'è in mezzo ai due poli, esistono molte sfumature nel mezzo.



Letture del pensiero:

Consiste nell'attribuire agli altri, in assenza di prove oggettive, giudizi, intenzioni e sentimenti. Questo stile di pensiero si manifesta perché sentiamo il bisogno di prevedere e dare una spiegazione comprensibile circa il comportamento del prossimo. Si rischia, tuttavia, di confondere la realtà con l'immaginazione.

MIGLIORARSI



Saltare alla conclusione:

Implica il predire il futuro senza sapere realmente cosa possa succedere. Dopo che un docente fa un errore potrebbe pensare: "Sarò sicuramente ripreso dal mio referente". Questo può portare ad una serie di pensieri negativi che potrebbero causare ansia e ulteriori difficoltà sul lavoro.

La tua visione sul futuro può rappresentare una sola delle possibilità ma ne esistono molte altre. Perché non provi a pensare alle altre possibilità?



Pensiero catastrofico

Talvolta può capitare che, pensando all'esito di una nostra azione nel futuro, ci immaginiamo il peggio. Prevediamo che il risultato sarà così terribile che non riusciremo neppure a gestirlo.

Invece di fermarti al "non sarei in grado di gestire la situazione se succedesse questa cosa", potresti pensare a cosa faresti dal punto di vista pratico se il tuo scenario peggiore si avverasse. Ti sei mai trovato in situazioni simili? Come le hai gestite? Hai mai sentito di qualche tuo collega che si è trovato in una situazione simile e che è riuscito/a a risolverla? Come ha fatto? Quali sono le risorse individuali e contestuali che potresti attivare?

Puoi riflettere su questi stili di pensiero insieme ai tuoi colleghi per trovare se avete aspetti simili tra di voi o adottate stili differenti. Ci sono stili che adottate con maggiore frequenza?



METTERE IN PRATICA

Completa la tabella qui sotto con degli esempi di situazioni che ti sono successe a scuola.

Puoi seguire le indicazioni dalle precedenti sezioni denominate "riflettere" e "migliorarsi" (il modello ABC e gli stili di pensiero)



A Situazione	B Stile di pensiero	C Le emozioni, i comportamenti e i pensieri alternativi che posso attuare

METTERE IN PRATICA

A Situazione	B Stile di pensiero	C Le emozioni, i comportamenti e i pensieri alternativi che posso attuare

Capitolo 4

**“Sono più forte di te
perché tu mi sostieni”**

(Carmen Conde)



Lo sai che...?

La percezione di avere supporto sociale dai colleghi e dal dirigente scolastico si associa a migliore benessere e a maggiore capacità di affrontare situazioni stressanti sia a livello personale che professionale

(Sarason et al., 1997; Wethington & Kessler, 1986).

Infatti, la qualità delle relazioni sociali contribuisce al tuo benessere psicologico

(Diener & Seligman, 2002).

OBIETTIVI

di questa settimana

1

Analizzare le fonti di supporto che puoi trovare nei differenti contesti di vita.



2

Comprendere le strategie che puoi utilizzare per creare un ambiente relazionale positivo.



APPROFONDIRE

“Nessuna barca si muove da sola senza acqua. L'acqua circonda la barca e riesce a sostenerla. Nello stesso modo l'ambiente in cui viviamo interagisce con noi e ci supporta.

L'ambiente è costituito da tutti gli aspetti della realtà fisica che possono condizionarci, per esempio il nostro lavoro, i beni che possediamo, ecc.”

Tutti gli elementi descritti nella metafora della barca influenzano il nostro modo di vivere, percepire e interagire con il nostro ambiente. Gli atteggiamenti negativi (Non riesco) costituiscono una falla nella barca. Significa rimanere ancorati alle proprie vecchie abitudini.



“Tutti gli elementi descritti nella metafora della barca influenzano il nostro modo di vivere, percepire e interagire con il nostro ambiente”

MIGLIORARSI

Pensa all'ambiente scolastico e alle persone che ti stanno accanto al lavoro

I colleghi

Che tipo di relazione hai costruito con i tuoi colleghi?

Scrivi come descriveresti i rapporti interpersonali che hai con loro

Riesci sempre ad ottenere da loro l'aiuto che ti serve?

I tuoi colleghi sono amichevoli e di supporto?

Il Dirigente scolastico e il suo staff

Riesci ad ottenere aiuto e supporto da loro? In che modo?

Pensi che mostrino rispetto nei tuoi confronti e che ti apprezzino per il lavoro che fai?

4



METTERE IN PRATICA

Pensa agli obiettivi da raggiungere che hai individuato nelle settimane precedenti.

- Quali sono le risorse (per esempio il supporto dai colleghi e dal dirigente scolastico e il suo staff) che puoi trovare nel tuo contesto di lavoro?
- Quali sono le fonti di supporto che ritieni più importanti?
- In che modo queste persone possono aiutarti?

Scrivi qui sotto alcune riflessioni sulla tua soddisfazione al lavoro e il supporto che ottieni dalle altre persone.

Hai notato se c'è qualcuno che ha bisogno del tuo aiuto nel tuo ambiente di lavoro? Se sì, come puoi aiutarlo/a?

Cosa potrebbe essere fatto nel tuo Istituto per aumentare la capacità dei docenti nel cercare e ottenere supporto?

Capitolo 5

“Il cambiamento può avvenire solo quando le persone modificano le loro abitudini”

(Gwynne-Atwater)

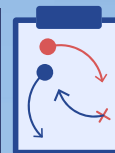


OBIETTIVI

di questa settimana

1

Cambiare le vecchie abitudini inefficaci



2

Mettere in pratica nuove strategie di gestione del tempo nella vita quotidiana



Di solito gestisco bene il mio tempo **a scuola?**

Cosa potrei fare per gestire **meglio** il mio tempo?

Le strategie di gestione del tempo possono **ridurre lo stress che provo al lavoro?**



MIGLIORARSI

Scrivi qui sotto le risposte alle seguenti domande

1. Che opinione hai, in generale, rispetto al dover affrontare dei cambiamenti?

2. Quali strategie utilizzi per gestire il tuo tempo? Puoi condividere la tua risposta con un collega

3. Quanto tempo pensi ti serva per sentirti a tuo agio nel mettere in pratica un nell'attuare un cambiamento nella tua vita professionale?

METTERE IN PRATICA



Fase 2: Per ogni attività che hai scritto puoi domandarti:

-Questo compito è urgente?

-Questa attività è importante?

Sulla base di ciò, trascrivi le attività qui sotto dividendole secondo le categorie:

- più urgente Vs meno urgente

- più importante Vs meno importante

	Urgente	Meno Urgente
Importante	Urgente e importante	Meno urgente ma importante
meno importante	Urgente ma meno importante	Meno urgente e meno importante

Passo 3: Nella matrice qui sotto trovi delle indicazioni rispetto a come potresti gestire il tempo collegato alle attività che hai indicato sotto. Trovi dei suggerimenti rispetto a quali attività dovresti svolgere, quali possono essere pianificate con anticipo, quali potrebbero essere delegate e quali eliminate.

	Urgente	Meno urgente
Importante	1. DA SVOLGERE 🚨	2. DA PIANIFICARE 📅
meno importante	3. DA DELEGARE 👤	4. DA ELIMINARE IL PIU' POSSIBILE 🗑️

METTERE IN PRATICA

2. La Tecnica del Pomodoro

Per utilizzare la Tecnica del Pomodoro ti serve un timer per poter suddividere il lavoro in intervalli di tempo di circa 25 minuti, i quali vengono poi separati da brevi pause.

Ogni intervallo si chiama "pomodoro". L'obiettivo è cercare di dedicare un determinato lasso di tempo focalizzandosi su un solo compito, evitando interferenze con altri compiti.

Leggi e segui queste cinque fasi:

1. Decidi l'attività che hai intenzione di svolgere.
2. Aziona il timer per 25 minuti, ogni slot di tempo vale "un pomodoro"
3. Lavora per svolgere quella determinata attività
4. Quando il timer suona, prenditi una breve pausa di circa 5-10 minuti
5. Dopo quattro "pomodori", prenditi una pausa più lunga di 20-30 minuti.

Dopo aver provato entrambe le tecniche per la gestione del tempo, rispondi a queste domande finali:

- Pensi che queste tecniche ti abbiano insegnato a migliorare la tua gestione del tempo?

- Pensi che potrebbero essere utilizzate nella tua vita lavorativa?

-Quali pensi che potrebbero essere i benefici nell'applicare queste tecniche nel tuo lavoro?



Capitolo 6

**“Un libro, una penna, un bambino
e un insegnante possono cambiare il mondo”**

(Malala Yousafzai)



OBIETTIVI

di questa settimana

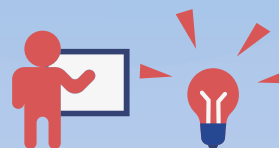
1

Riflettere sull'importanza dell'utilizzo di strategie per la gestione della classe



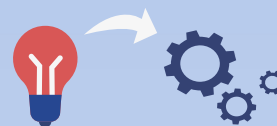
2

Conoscere alcune strategie efficaci per la gestione della classe



3

Mettere in atto nuove strategie per la gestione della classe nella pratica quotidiana



Di solito gestisco la classe in **modo efficace**?

Cosa posso fare per gestire la classe in **modo più efficace**?



APPROFONDIRE

Per gestire in modo efficace i processi di insegnamento e apprendimento in classe,

è importante scegliere i metodi più adeguati per creare un buon ambiente di apprendimento.

Qui sotto ti presentiamo una lista di metodi (Learning to be Toolkit, 2019):

Definire gli obiettivi di apprendimento



1. Il docente presenta un argomento in classe.
2. Il docente chiede agli studenti di pensare a degli obiettivi di apprendimento relativi a quell'argomento utilizzando, se necessario, i materiali scolastici o il dialogo tra pari.
3. Il docente modera la discussione per definire gli obiettivi.
4. Al termine della discussione il docente, insieme agli studenti, individua un numero limitato di obiettivi di apprendimento.
5. Gli studenti e il docente prendono nota degli obiettivi.
6. Il docente svolge la lezione, in accordo con gli obiettivi condivisi.
7. Il docente permette agli studenti, al termine della lezione, di discutere tra loro circa il raggiungimento o meno degli obiettivi prefissati all'inizio della lezione.

Think-pair-share

1. L'insegnante decide un argomento o un'attività.
2. Think (Riflessione): il docente pone una domanda che è collegata ad un argomento già trattato chiedendo agli studenti, in modo individuale, di pensare alla risposta.
3. Pair (Discussione a coppie): il docente suddivide gli studenti in piccoli gruppi chiedendo di condividere con i pari quanto hanno pensato in precedenza individualmente.
4. Share (Condivisione): il docente allarga la discussione a tutto il gruppo classe permettendo agli studenti di condividere le proprie idee di fronte a tutti i compagni.



APPROFONDIRE

Tempo di attesa

1. Il docente pone una domanda
2. Il docente fa una pausa di qualche secondo per permettere agli studenti di pensare
3. Il docente ascolta le risposte



Lavoro di gruppo

1. Il docente divide la classe in gruppi di 3-5 studenti.
2. Il docente fa una domanda o chiede agli studenti, in gruppo, di svolgere un compito.
3. Il docente permette agli studenti di definire i ruoli all'interno del gruppo e di completare l'attività o di rispondere alla domanda in un determinato lasso di tempo.
4. Ogni gruppo spiega la propria risposta o illustra il proprio compito completato utilizzando, a scelta, una modalità di presentazione scritta o orale. Le presentazioni scritte (es. cartelloni o poster) potrebbero essere affisse al muro. Il docente può chiedere agli studenti di camminare per la classe per leggerle e riflettere ulteriormente sul lavoro svolto dai compagni.



Diagolo responsabile

1. Il docente inizia una discussione in classe su uno specifico argomento.
2. Il docente spiega che è importante che ognuno partecipi alla discussione riferendo la propria opinione e spiegandone i motivi.
3. Il docente pone una domanda iniziale aperta che permetta di dare avvio alla discussione.
4. Il docente chiede ad uno studente di provare a rispondere a quella domanda.
5. Il docente chiede ad altri due o tre studenti di provare a rispondere a quella domanda aggiungendo particolari o fornendo nuove informazioni rispetto alla risposta già fornita dal compagno di classe.
6. Il docente guida e integra la riflessione a partire dalle risposte degli studenti.



APPROFONDIRE

Dimostrazione

1. Il docente descrive le caratteristiche e le fasi necessarie per eseguire un'attività, enfatizzandone gli elementi chiave.
2. Il docente suddivide il concetto o l'attività in parti e chiede agli studenti di svolgere l'attività seguendo il procedimento spiegato.
3. Il docente pensa a voce alta dando esempi buoni e cattivi di pratiche e abitudini quotidiane.
4. Il docente cerca di motivare gli studenti mostrando entusiasmo durante la dimostrazione pratica. Il docente può, inoltre, coinvolgere gli studenti ponendo loro ulteriori domande per verificare la loro comprensione.
5. Il docente chiede agli studenti di provare a svolgere l'attività mostrata in classe.



Apprendimento ludico

1. Il docente seleziona un gioco che è coerente con l'argomento della lezione trattata.
2. Il docente spiega le regole e lo scopo del gioco agli studenti.
3. Con l'aiuto di alcuni studenti, il docente mostra come si gioca. Gli studenti giocano.
4. Al termine, il docente chiede agli studenti di approfondire il nesso tra il gioco e l'argomento trattato in classe in precedenza.



APPROFONDIRE

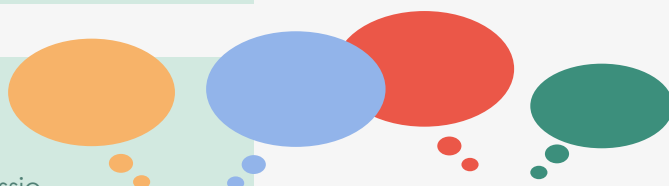
Attività motoria

1. Il docente decide quale sia l'attività motoria più adeguata in relazione all'argomento della lezione e agli obiettivi di apprendimento.
2. Il docente spiega l'attività e mostra come eseguirla.
3. Gli studenti svolgono l'attività motoria in accordo con le istruzioni del docente.
4. Il docente monitora il lavoro degli studenti.
5. Al termine dell'attività, il docente guida una discussione con gli studenti su come è stata svolta l'attività.



Riflessione

1. Il docente pensa a una domanda che guidi la riflessione rispetto ad un argomento di una lezione.
2. Durante il processo di apprendimento o prima della fine della lezione, il docente pone la domanda agli studenti.
3. Gli studenti lavorano in coppia o in gruppo provando a riflettere e discutere al fine di fornire una risposta alla domanda del docente.



Organizzatori grafici

1. Il docente prepara un organizzatore grafico, ossia uno schema visivo che esprima la logica e le relazioni tra elementi, fatti e concetti di uno specifico argomento.
2. L'organizzatore grafico viene mostrato o appeso in classe.
3. Il docente, durante la spiegazione, fa riferimento alle immagini raffigurate attirando l'attenzione degli studenti su specifici aspetti rappresentati.



APPROFONDIRE

Feedback

1. Il docente presenta agli studenti una prova da completare per valutarli rispetto ad uno specifico apprendimento.
2. Il docente decide in che modo fornire un feedback agli studenti al termine della prova, ossia pensa a come può comunicare l'esito della prova in modo che gli studenti siano incentivati a migliorare.
3. Il docente pensa, in particolare, a quali siano i passaggi che gli studenti devono eseguire per migliorare le loro conoscenze e le loro abilità rispetto al compito richiesto.
4. Il docente fornisce il feedback agli studenti.
5. Il docente dedica del tempo affinché gli studenti comprendano il feedback fornito e lavorino per porsi nuovi obiettivi di apprendimento e per definire come raggiungerli.



Questi metodi possono aiutare l'insegnante a creare un ambiente di apprendimento favorevole. Prenditi il tempo necessario per rivedere nuovamente i metodi descritti e rifletti sulle seguenti domande:

- Quali metodi ho già utilizzato nella mia classe? Ne uso qualcuno con regolarità?
- Ci sono metodi che non ho mai usato prima? Ci sono metodi che non conoscevo?
- Penso di poter applicarne qualcuno nella mia classe? Quale sarebbero i vantaggi del loro utilizzo?



MIGLIORARSI

Il tempo dedicato all'insegnamento può essere suddiviso in tre parti:

Le attività per favorire l'inclusione e l'accoglienza, le strategie per coinvolgere gli studenti, e la conclusione della lezione che sia motivante per sostenere ulteriori apprendimenti.

Qui sotto puoi trovare alcuni esempi di come i metodi di insegnamento possono essere utilizzati per pianificare con successo ogni parte di una lezione:

<p>Attività di benvenuto (1 – 10 min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rituali per il saluto - Attività da svolgere in cerchio
<p>Strategie coinvolgenti (1 – 15min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lavori di coppia o in gruppo - Giochi - Attività didattiche ludiche - Conversazioni per facilitare la comprensione
<p>Conclusione motivante (3 – 5min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Riflessioni conclusive rispetto a cosa si è appreso - Salutare in modo affettuoso e supportivo - Anticipare quello che si affronterà nella prossima lezione - Ringraziare

MIGLIORARSI

Ora tocca a te!

Prenditi del tempo per pensare alla tua prossima lezione. Nella tabella, annota le idee su come puoi raggiungere i seguenti tre obiettivi nella tua lezione: creare un ambiente inclusivo, usare metodi coinvolgenti e terminare la lezione promuovendo la motivazione nei tuoi studenti.

Attività di benvenuto	Come puoi creare un ambiente positivo, accogliente ed inclusivo?
Strategie coinvolgenti	Quali strategie puoi utilizzare?
Conclusione motivante	Come potresti terminare la lezione?

Dopo aver compilato la tabella, stampala o salvala.

METTERE IN PRATICA

Svolgi la lezione che hai preparato e, alla fine, prova a rispondere alle domande di auto-riflessione.

Quali strategie hai utilizzato per mettere in pratica quello che avevi pianificato?

In che modo la pianificazione ha migliorato la tua efficacia?

Cosa ha avuto successo? Che difficoltà hai incontrato?

Come ti sei sentito nel condurre questa lezione?

METTERE IN PRATICA

Come si sono sentiti gli studenti? Quali sono i comportamenti mostrati che possono essere un indicatore del loro benessere?

Come potresti arricchire la tua prossima lezione con il materiale che ti è stato mostrato questa settimana?

Parla con un collega delle esperienze che hai avuto di utilizzo delle metodologie fino a qui descritte per sentirti sempre più efficace nel tuo lavoro.

Capitolo 7

"La chiave non è dare priorità a ciò che hai programmato, ma programmare le priorità"

(Stephen Covey)



OBIETTIVI

di questa settimana

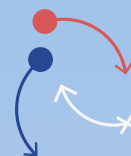
1 Riconoscere le risposte allo stress



2 Valutare accuratamente e percepire le emozioni



3 Riflettere sulle strategie di gestione dello stress



4 Costruire la resilienza



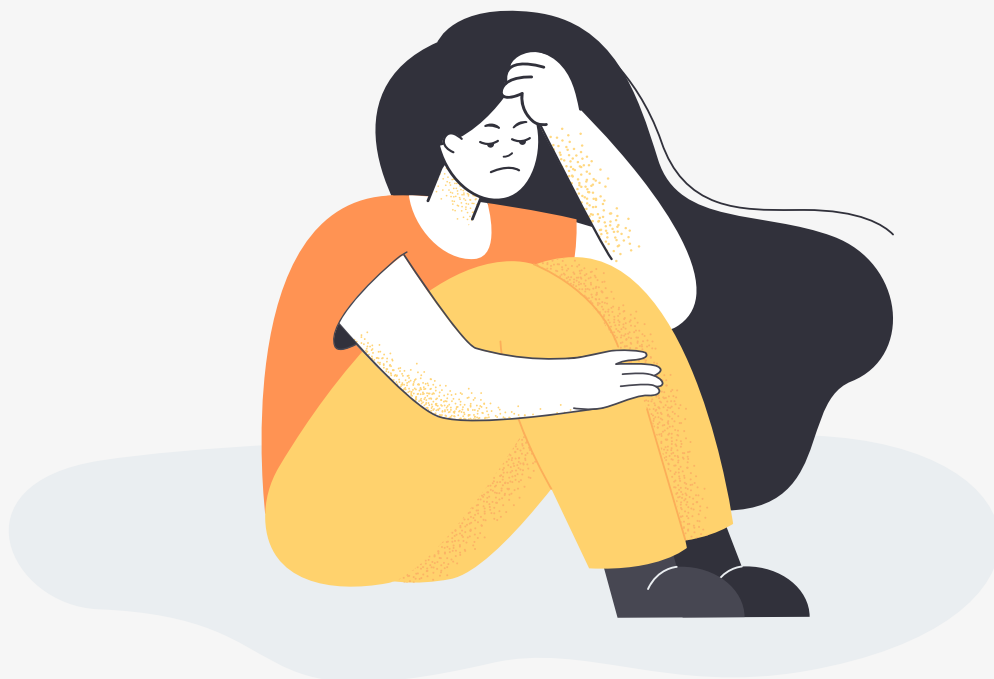
RIFLETTERE

La risposta allo stress è una reazione normale degli esseri umani ai cambiamenti nell'ambiente. Si tratta di una reazione puramente biologica del nostro organismo di fronte a una novità, sia essa piacevole o spiacevole, e questa risposta richiede al nostro corpo più energia rispetto all'esecuzione di normali attività di routine.

Siamo semplicemente programmati a livello genetico ad essere più attenti quando prendiamo decisioni, soprattutto se ci troviamo in condizioni di difficoltà, rischio e pericolo. La nostra reazione può essere di 'lotta, fuga, o immobilizzazione', ed è una risposta normale allo stress.

Quando siamo sottoposti a stress nella nostra vita quotidiana (per esempio quando sentiamo di avere troppe cose da fare) e non riusciamo a reagire in modo funzionale, possiamo rimanere intrappolati in quelle risposte di "lotta, fuga o immobilizzazione". Tutto ciò che non riusciamo a lasciar andare e gestire a livello emotivo è come se rimanesse intrappolato e si accumulasse, nella mente come nel corpo, creando disagio.

È possibile che, prima o poi, tu ti senta sopraffatto e potresti manifestare una serie di disturbi e sintomi tra cui: spossatezza, dolore cronico, sistema immunitario indebolito, problemi digestivi e del sonno, affaticamento, tensione, ansia, depressione, ecc.

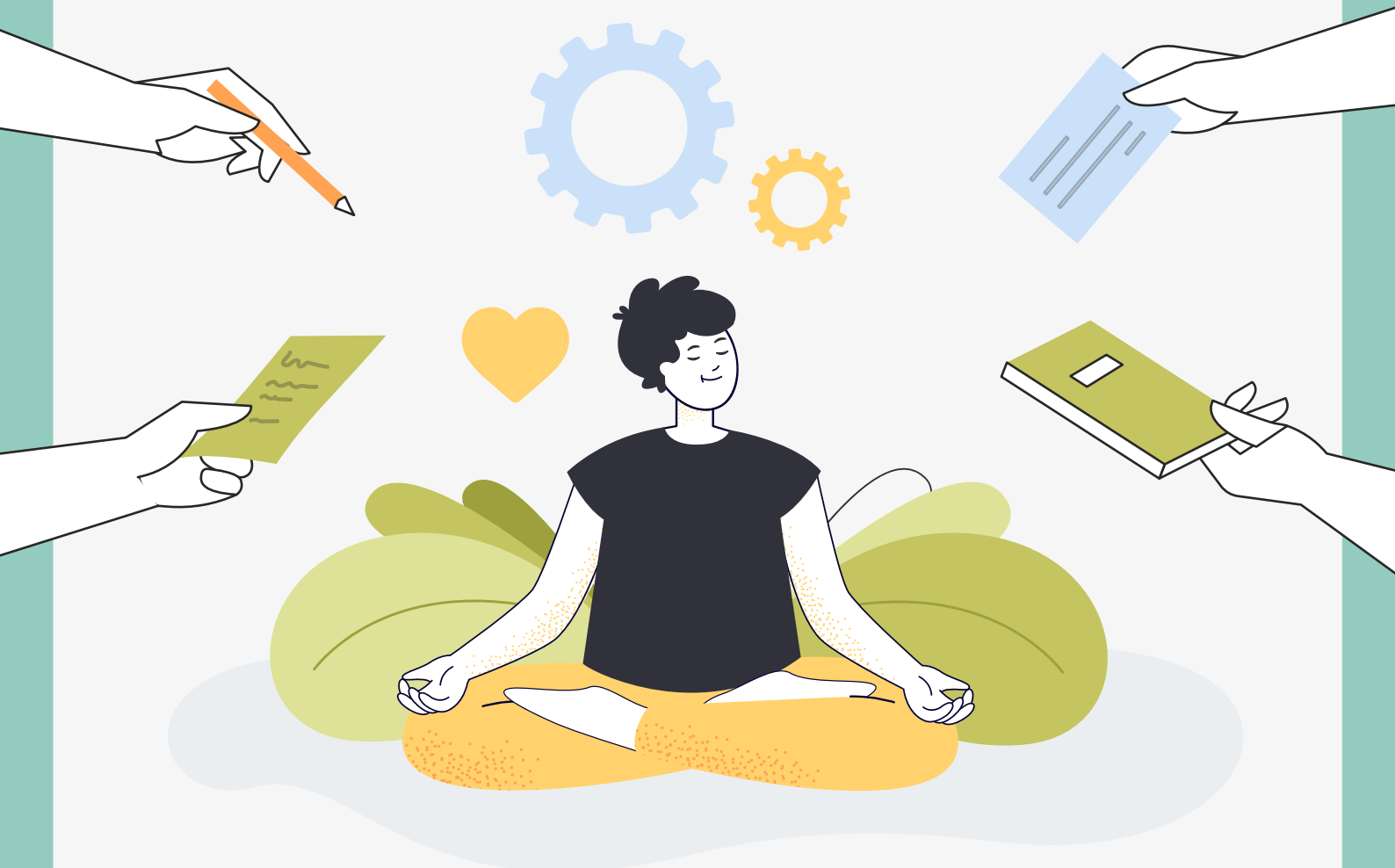


APPROFONDIRE

Rifletti su come prendi consapevolezza del modo in cui reagisci alle situazioni di stress. Può essere difficile riconoscere i veri fattori scatenanti dello stress mentre ci si trova in una situazione estenuante da lungo tempo.

A volte possono infastidirci anche le piccole azioni degli altri. Tuttavia, è possibile che la sensazione di fastidio non sia causata da quei comportamenti ma da conflitti di lunga data.

Se riesci a identificare le cause dello stress, allora è più facile individuare e risolvere il problema. Se ti accorgi di non essere in grado di risolvere totalmente il problema o individuare le cause dello stress, puoi comunque prenderti cura di te stesso cercando di pianificare, a breve e lungo termine, qualche strategia per aiutarti a stare meglio.



MIGLIORARSI

Rifletti su come affronti le situazioni di stress. Pensa a come reagisci a livello comportamentale, emotivo, fisico, cognitivo e sociale.

Leggi la tabella qui sotto e individua non più di dieci reazioni che di solito hai quando ti senti in una situazione di stress.

Comportamentali:	Emotive	Fisiche
<ul style="list-style-type: none"> - Cambiamenti nei livelli di attività - Diminuzione dell'efficienza e dell'efficacia - Difficoltà nella comunicazione - Maggior senso dell'umorismo e sarcasmo - Irritabilità, scoppi d'ira, discussioni frequenti - Incapacità di riposarsi e rilassarsi - Cambiamenti nelle abitudini alimentari - Cambiamenti nei ritmi del sonno - Cambiamenti nel rendimento al lavoro - Pianto frequente - Aumento del consumo di tabacco, alcool, droghe, zuccheri o caffeina - Stato di ipervigilanza (es. controllo costante dell'ambiente circostante) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentirsi euforici, non vulnerabili o eroici - Negazione - Ansia o paura - Preoccupazione per la sicurezza propria o altrui - Irritabilità o rabbia - Irrequietezza - Tristezza, malumore, afflizione o depressione - Sogni vividi o angoscianti - Sentirsi sopraffatti, impotenti e senza speranza - Sentirsi isolati, persi, soli o abbandonati - Apatia - Sentirsi incompresi o non apprezzati 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento dei battiti cardiaci o respiro accelerato - Aumento della pressione sanguigna - Mal di stomaco, nausea, malessere - Aumento o diminuzione dell'appetito che può essere accompagnato da cambiamenti del peso corporeo - Sudorazione eccessiva o brividi - Tremori o contrazioni muscolari - Difficoltà uditive - Difficoltà visive - Difficoltà motorie - Mal di testa - Dolori muscolari - Eccessiva sensibilità alla luce - Mal di schiena - Sensazione di nodo alla gola - Trasalimenti - Senso di affaticamento che non si risolve con il sonno - Cambiamenti nel ciclo mestruale - Cambiamento nel desiderio sessuale - Facilità nel prendere raffreddore, influenza, infezioni - Riacutizzazione di allergie, asma, artrite o altre malattie autoimmuni - Perdita di capelli - Ammalarsi e difficoltà a guarire

MIGLIORARSI

Cognitivi

- Problemi di memoria/dimenticanza
- Disorientamento
- Confusione
- Lentezza nel pensare, analizzare o comprendere
- Difficoltà di pianificazione, nello stabilire priorità o prendere decisioni
- Difficoltà di concentrazione
- Limitata capacità di attenzione
- Perdita della capacità di pensare e valutare in modo obiettivo

Sociali

- Isolamento dalle persone
- Difficoltà di ascolto
- Difficoltà nel condividere le idee
- Difficoltà a collaborare per la risoluzione dei problemi
- Incolpare gli altri
- Criticare
- Intolleranza verso le altre persone
- Difficoltà a fornire o accettare aiuto
- Essere impaziente o irrispettoso verso gli altri



METTERE IN PRATICA

Ora guarda l'elenco delle reazioni nelle pagine precedenti e prova a rispondere alle seguenti domande

Quali sono i tre principali fattori di stress che hanno un impatto sul tuo benessere professionale?

Ripensando ai differenti livelli (comportamentale, emotivo, fisico, cognitivo e sociale), ce n'è uno che più ti mette in difficoltà?

Considerando le reazioni allo stress che hai identificato nella tabella, che cosa comunicano rispetto al tuo benessere?

Quali priorità potresti stabilire sul lavoro per ridurre le fonti di stress?

L'attività seguente è pensata per essere svolta come lavoro di gruppo

Discuti e condividi con i colleghi quali sono i fattori di stress e le tue reazioni più frequenti ad esso.

In che modo la scuola potrebbe gestire lo stress prolungato degli insegnanti?

Quali azioni si potrebbero intraprendere per affrontare questi fattori di stress?



Capitolo 8

“Mens sana in corpore sano”

(Satire di Giovenale)



OBIETTIVI

di questa settimana

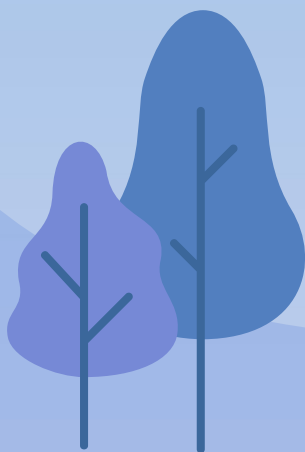
1 Imparare come affrontare efficacemente lo stress emotivo



2 Lavorare sulle proprie risposte emotive alle situazioni stressanti



3 Imparare ad entrare in contatto con se stessi, con il proprio respiro e le proprie sensazioni



RIFLETTERE

Vogliamo darti alcune idee su come condurre efficacemente la tua barca a vela nei momenti difficili (come nelle situazioni di maltempo e di mare mosso). Il marinaio, infatti, in queste situazioni può affrontare livelli molto alti di stress.

Ignorare o negare i propri sentimenti non è la modalità più sana per affrontarli, perché questo non li farà sparire ma potrà farli emergere in altri modi. Se non possiamo modificare i nostri livelli di stress eliminando

la situazione stressante, possiamo, tuttavia, lavorare sulla nostra risposta emotiva ad essa. Per gestire con successo le situazioni di stress è necessario essere perseveranti. Al fine di riconoscere quando siamo stressati, abbiamo bisogno di entrare in contatto con noi stessi, a partire dalle nostre sensazioni corporee, come il nostro respiro.

Vediamo come farlo!



APPROFONDIRE

Immagina di trovarti in questa situazione:

Durante un collegio docenti, un'insegnante viene informata del fatto che dovrà partecipare il pomeriggio del giorno successivo ad un gruppo di lavoro creato dal dirigente per gestire una situazione di emergenza. L'insegnante aveva già programmato, durante quel pomeriggio, di lavorare per conto suo e ora si sente infastidita.

1 Identificare i segnali di stress:

Quali sono le reazioni comportamentali, fisiche, cognitive, emotive o sociali che potresti provare in questa situazione? Puoi ricontrollare l'elenco delle differenti reazioni nel capitolo precedente.

2 Capire la causa dello stress:

Che cosa provoca e scatena lo stress in quella situazione? Cerchia tutte le opzioni che potrebbero essere una causa di stress se ti trovassi in questa situazione:

- a. Conflitti nelle relazioni interpersonali
- b. Eventi imprevisti
- c. Eventi al di fuori del proprio controllo
- d. Problemi nella vita personale
- e. Problemi sul lavoro
- f. Carico di lavoro eccessivo
- g. Altro: _____

APPROFONDIRE

3

Dai un nome alle emozioni che potresti provare nella situazione sopra descritta.

Cerchia tutte le opzioni che, secondo te, si potrebbero attribuire a quella situazione:

Rabbia

Panico

Senso di colpa verso se stessi

Disperazione

Frustrazione

Tristezza

Apatia

Vergogna

Aggressività

Autocommiserazione

Paura

4

Applicare strategie di coping, ossia trovare dei modi per affrontare e gestire i problemi:

Quali strategie di coping potresti usare per ridurre i livelli di stress?

Abbiamo già trattato nel corso il tema delle strategie di coping; potresti applicarne qualcuna a questa situazione specifica?

Continua a leggere per familiarizzare con altre strategie di coping efficaci!

MIGLIORARSI

In situazioni di stress, le emozioni spiacevoli tendono ad accumularsi e potresti sentire di non essere più in grado di controllare la situazione o gestire ciò che provi. Pensa se o come puoi riconoscere quel punto critico in cui senti di non potere più controllare le tue emozioni.

Prova a ricordare una situazione in cui hai superato quel punto critico. Se non ti è mai capitato, ipotizza una situazione in cui potresti perdere il controllo delle tue emozioni e reazioni.



Che cosa hai fatto? Come ti sei comportato/a?

Qual era il contesto della situazione?

In che modo la situazione si è evoluta tanto da far raggiungere il punto critico? Come ti sei sentito/a?

Che cosa hai fatto per regolare le tue emozioni?

METTERE IN PRATICA

Durante il corso hai analizzato le cause delle reazioni allo stress.

Ora rifletti sulle richieste che hai nel tuo lavoro:

- Ci sono richieste di lavoro specifiche che percepisci come stressanti?
- Condividi le tue riflessioni con altri colleghi: ci sono alcune richieste lavorative che vivete come particolarmente stressanti sul vostro posto di lavoro?

Cosa puoi fare per gestire le tue reazioni di fronte a quelle situazioni stressanti?

Esistono alcune strategie per ridurre lo stress, come la meditazione, la gratitudine, fare attività fisica, passare del tempo con gli amici, ecc. Per cominciare, puoi provare una delle seguenti tecniche di rilassamento:



1

La tecnica del palloncino

Questo è un esercizio molto semplice che puoi fare in qualsiasi momento della giornata o prima di dormire. Rilassa il corpo e respira normalmente per un po'. Immagina di avere un palloncino nella tua pancia. Ogni volta che inspiri, il palloncino diventa più grande; ogni volta che espiri, il palloncino diventa più piccolo. Continua a farlo per qualche minuto e monitora come ti senti dopo l'esercizio.

2

La tecnica del "Grounding Curiosity Breathing":

Questo esercizio può essere utilizzato quando si devono affrontare situazioni o conversazioni particolarmente difficili con altre persone. Durante una conversazione, presta attenzione al tuo respiro. Respira normalmente per qualche secondo, poi riempi ogni respiro di intenzione che ti aiuterà ad affrontare la situazione.

Fai attenzione agli effetti dell'atto di inspirare, come se raccogliessi l'ispirazione dall'ambiente circostante, e prova curiosità verso la tua esperienza e quella della persona con cui stai parlando. Mentre espiri, senti la stabilità della tua postura, con i piedi ben piantati a terra. Continua a respirare per qualche minuto: inspira con curiosità ed espira sentendoti ben radicato a terra.

METTERE IN PRATICA

3

Conteggio del respiro

Contare il respiro è un'altra semplice pratica di respirazione che ti permetterà di concentrare la tua attenzione sul momento presente. Questa tecnica consiste nell'ascoltare il tuo respiro, inspirare ed espirare profondamente facendo passare l'aria dal naso. Nel farlo, conta lentamente fino a quattro mentre inspiri e conta ancora lentamente fino a quattro mentre espiri.

4

Enfatizzazione dell'espirazione

Questa tecnica è una variante della precedente. In questo esercizio, inspira aria attraverso il naso contando lentamente fino a quattro e poi rilasciala attraverso il naso contando lentamente fino a sei. Enfatizza la tua espirazione facendola durare un po' di più dell'inspirazione.

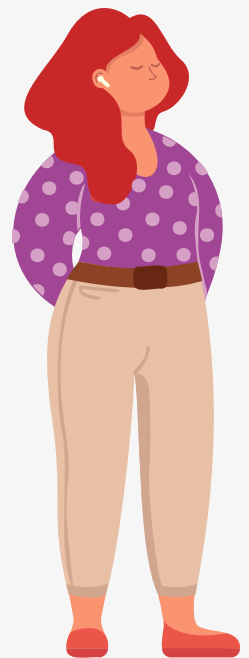
Enfatizzando l'espirazione, non solo si porta la consapevolezza e l'attenzione sul respiro, che è già di per sé rilassante, ma si crea anche un maggiore senso di calma generale.

5

Consapevolezza mentale

Questo esercizio si basa sulla mindfulness, che è una pratica molto nota ed efficace poiché permette di concentrarsi sul presente e posare l'attenzione su una cosa alla volta, aiutando a calmarsi e diminuire stati di stress e ansia.

Per questo esercizio, prova a concentrarti sull'ambiente che ti circonda. Presta attenzione a ciò che senti e identifica le sensazioni utilizzando i tuoi cinque sensi. Guarda gli oggetti che ti circondano, ascolta i suoni intorno a te, annusa i profumi e gli odori nell'aria, concentrati sui sapori che senti nella tua bocca e presta attenzione a quello che tocchi. Infine, concentrati sulle sensazioni interne del tuo corpo, come il battito del tuo cuore, i movimenti dei tuoi muscoli, il ritmo del tuo respiro. Quando ti senti pronto/a, riporta lentamente la tua attenzione sull'ambiente fisico che ti circonda preparandoti a proseguire la giornata.



METTERE IN PRATICA

6

Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson

Tendi e rilassa progressivamente i muscoli del corpo, alternando 5-7 secondi durante i quali i muscoli sono in tensione con 20-30 secondi di rilassamento muscolare. Questa tecnica include la tensione e il rilassamento dei muscoli di diverse parti del corpo, tra cui braccia, viso, collo, testa, addome, spalle e gambe.

7

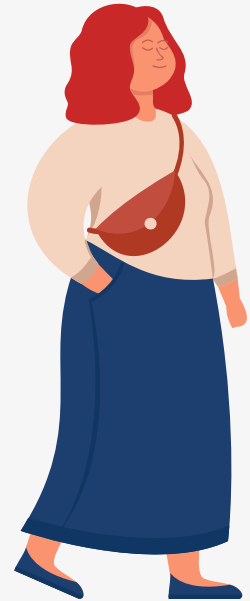
Camminata consapevole

Questa pratica può essere utilizzata mentre si cammina e si presta quindi ad essere applicata ovunque, sia in classe che in altri luoghi esterni alla scuola. Permette di riposare la mente per diminuire il carico cognitivo e concentrare l'attenzione sulle sensazioni corporee. L'esercizio richiede di camminare lentamente prestando attenzione alle sensazioni che si avvertono nei piedi e nelle gambe in movimento (es. pressione, movimento, calore...). Ad ogni passo, cerca di sentire il contatto con il terreno.

8

Movimento consapevole

Muovi il tuo corpo liberamente prestando attenzione al tuo respiro. Scegli i movimenti che preferisci e muoviti lentamente. Prestare attenzione al tuo corpo che si muove libero nello spazio ti permette di sintonizzarti sulle sensazioni corporee e diminuire i livelli di stress.



Il movimento è un'efficace pratica per spostare l'attenzione dalla mente al corpo. Le tecniche che prevedono movimenti lenti, come lo yoga, ti aiutano a rilassarti e favoriscono la tua salute mentale e il tuo benessere.

Non è lo stress che ci fa male, è come noi reagiamo ad esso.

Capitolo 9

**“Nel tuo mare ci sono
anche altre barche!”**



OBIETTIVI

di questa settimana

1

Incoraggiare l'empatia verso se stessi, la compassione, la capacità di assumere il punto di vista dell'altro, il rispetto per se stessi e per gli altri



2

Riflettere sul proprio valore e apprezzare la diversità



Gli studiosi hanno identificato due tipi di empatia:

Lishner, Stocks and Steinert (2017)

Empatia cognitiva

È la capacità di prendere in considerazione la prospettiva altrui e comprenderne intenzioni, pensieri, emozioni e comportamenti.



Empatia affettiva

Rappresenta la tendenza a condividere o 'simulare' dentro di sé le emozioni e gli stati d'animo degli altri.

Le 4 caratteristiche dell'empatia:

Assumere la prospettiva dell'altro,
evitare di giudicare gli altri,
riconoscere le emozioni negli altri e comunicarle,
sentire le emozioni delle altre persone.

Quando mostriamo empatia, riusciamo a comprendere ed esperire le stesse emozioni della persona per cui proviamo empatia. In questo modo riusciamo a connetterci emotivamente con lei.

RIFLETTERE

Prova a pensare a come descriveresti l'empatia in base alle tue esperienze di vita.

Pensi di essere una persona empatica? Perché?



Per approfondire i concetti di empatia e di vulnerabilità, puoi vedere i due video di Brené Brown. Per visualizzare i due video su Youtube, inquadra i codici QR con il tuo cellulare oppure copia e incolla i link nel browser.

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>

https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=sl



APPROFONDIRE

Pensa a quante volte ti sei trovato/a in situazioni nelle quali hai pensato:

"Non lo farò più, non parlerò più così".

Osserva il seguente schema



APPROFONDIRE



1

- Cerca di non categorizzare le persone in "buone" e "cattive" perché questo incoraggia stereotipi e pregiudizi.
- Cerca di non confrontarti sempre con gli altri: i confronti rischiano di abbassare la tua autostima. Paragonare te stesso/a agli altri ti impedisce di apprezzare il tuo valore e riduce la possibilità di provare a perdonarti nelle situazioni in cui commetti degli errori.
- Cerca di non negare le tue responsabilità. Siamo responsabili dei nostri pensieri, sentimenti e azioni.
- Cerca di non usare frasi di questo tipo: "Se fai diversamente da come ti ho detto, saranno guai. Io ti ho avvertito". In questo modo, stai solo provocando paura nelle altre persone, forzandole ad obbedire ad un tuo ordine.
- Cerca di non usare frasi di questo tipo: "Merita di essere punito per quello che ha fatto/non ha fatto". In questo modo, appari supponente perché esprimi una valutazione e un giudizio assoluto delle azioni altrui.
- Credi nel fatto che le persone possano cambiare e migliorare! Le frasi che esprimono scetticismo sulle possibilità di cambiamento altrui minano la loro autostima e scoraggiano la ricerca di soluzioni.

APPROFONDIRE



2

- Distinguere i sentimenti dai pensieri.
- Distinguere ciò che pensiamo di essere da ciò che proviamo veramente e dare un nome alle nostre emozioni.

Incantato/a Soddisfatto/a
Sicuro/a di sé Preoccupato/a Entusiasta
Grato/a Gioioso/a Sopraffatto/a
A proprio agio Ottimista Curioso/a
Teso/a



APPROFONDIRE



3

Colpevolizzarsi

In questo modo rischiamo di abbassare la nostra autostima; questo può provocare, inoltre, sentimenti di vergogna e depressione.



Incolpare gli altri

Incolpando gli altri, accresciamo la rabbia dentro di noi.



Comprendere i propri sentimenti e bisogni

Se prestiamo attenzione ai nostri sentimenti e bisogni, possiamo esprimere le nostre emozioni in modo più accurato.



Comprendere i sentimenti e i bisogni degli altri

Riconoscere e comprendere i sentimenti e i bisogni degli altri ci consente di distinguere le nostre emozioni da quelle degli altri, di assumere la responsabilità dei nostri sentimenti e non incolpare gli altri.



APPROFONDIRE



4


- 1) Usa un linguaggio adeguato quando chiedi qualcosa ed esprimi ciò che desideri nel modo più accurato possibile.
- 2) La richiesta dovrebbe rispecchiare i tuoi sentimenti ed i tuoi bisogni; in questo modo la tua richiesta verrà più facilmente compresa e accettata.
- 3) Chiedi a chi ti ascolta di fornirti una risposta, al fine di assicurarti di essere stato ascoltato.
- 4) Ringrazia quando l'ascoltatore cerca di soddisfare la tua richiesta.



MIGLIORARSI

Leggi le seguenti affermazioni e applica le regole della comunicazione empatica come nell'esempio

Invece di dire: "Mi hai deluso quando non sei venuto alla riunione con il dirigente scolastico ieri!", puoi dire: "Sono rimasto deluso quando non sei venuto alla riunione ieri perché ero preoccupato che non volessi più supportare la nostra idea davanti al dirigente scolastico".

1. Da questi studenti non ci si può aspettare nulla di buono poiché  provengono da famiglie problematiche.



2. Non è possibile insegnare agli studenti plusdotati in una classe del  genere.



3. Mi sento stanco. 



4. Non gli piaccio. 



5. Non posso imparare niente. 



6. Non puoi capire, non è una cosa per studenti. 



7. Voglio che tu mi lasci in pace. 



8. Vorrei che tu rispettassi la mia opinione. 



METTERE IN PRATICA

Ora proviamo a mettere in pratica

quello che abbiamo visto insieme nelle pagine precedenti.

Questa settimana prova a prendere nota dei modi in cui comunichi con gli altri al lavoro, considerando tutte le persone con cui interagisci (il dirigente scolastico, i colleghi, gli studenti, i genitori).

Scrivi delle frasi che hai utilizzato mentre comunicavi con gli altri e prenditi del tempo per analizzarle.

Pensa alle parole che hai usato e a quanto erano in linea con i principi della comunicazione empatica. Pensi che potresti migliorare la tua comunicazione? In che modo?

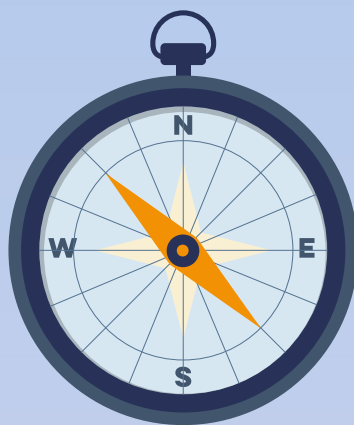
Prendi nota delle frasi che hai sentito dagli altri e prenditi del tempo per analizzare le espressioni che gli altri utilizzano nei tuoi confronti.



Descrivi quanto le parole che hai sentito sono in linea con i principi della comunicazione empatica. Prova a pensare a reazioni/parole più appropriate.

Capitolo 10

“Durante la tempesta, altre barche possono aiutarci a mantenere la rotta e ricordarci ciò che è veramente importante nel nostro viaggio”



OBIETTIVI

di questa settimana

1

Incoraggiare l'empatia verso se stessi, la compassione, la capacità di assumere il punto di vista di un'altra persona, il rispetto per se stessi e per gli altri



2

Sviluppare abilità comunicative e promuovere la costruzione di relazioni sociali



3

Analizzare, valutare e riflettere sulla propria situazione professionale



Le quattro posizioni di vita e gli atteggiamenti verso (o le convinzioni su) se stessi e gli altri

1

“Io sono Ok...Tu sei Ok”

Chi si trova in questa posizione ha una visione ottimistica e sana della vita e si relaziona liberamente con gli altri. Questa è la posizione ideale per risolvere i problemi in modo costruttivo. Le persone in questa posizione accettano e vanno d'accordo con gli altri. Raggiungono sia l'indipendenza (“posso fare le cose da solo”) sia l'interdipendenza (“posso scegliere di far parte di una squadra e realizzare anche più di quello che posso fare da solo”).



2

“Io sono OK...Tu non sei OK”

Questa è la posizione delle persone che si sentono spesso vittimizzate o perseguitate e che, di conseguenza, tendono a vittimizzare e perseguitare gli altri. Incolpano gli altri delle loro sofferenze. Le persone in questa posizione si sentono superiori agli altri.



3

“Io non sono OK...Tu sei OK”

Questa è la posizione di coloro che si sentono impotenti, non abbastanza bravi o meno importanti rispetto agli altri. Le persone in questa posizione vivono un senso di inferiorità (“io sono inferiore”).



4

Io non sono OK ...Tu non sei OK”

Questa è la posizione di coloro che perdono interesse verso le esperienze di vita. Nei casi estremi possono compiere azioni per recare danno a se stessi o gli altri.



Solitamente, tendiamo ad usare tutte e quattro le diverse prospettive a seconda delle situazioni. Tuttavia, la prima posizione è quella più sana perchè ci permette di relazionarci in modo costruttivo con gli altri in ambito sia professionale che personale.

APPROFONDIRE

Qui sotto sono riportati alcuni esempi riguardanti i 4 tipi di atteggiamenti (o posizioni) che si possono avere verso se stessi e verso gli altri.

1

Va bene per entrambi:

Se uno studente interrompe frequentemente la lezione, cerco di chiarire la situazione. Ricordo che ci sono alcune regole che devono essere rispettate in classe. Allo stesso tempo, voglio capire perché lo studente disturba la lezione interrompendo continuamente. Forse sta attraversando un momento di difficoltà e ha bisogno del mio sostegno e della mia comprensione.

“Io sono OK, tu sei OK”



2

Va bene per me, ma male per te:

Gli studenti stanno diventando sempre più impudenti. Mi sembra che i genitori di oggi non educino più i loro figli e si aspettino che noi insegnanti ci assumiamo questo compito. E questo mi infastidisce molto. Basta essere abbastanza severi e nessuno oserà disturbare le lezioni.

“Io sono OK, tu non sei OK”



3

Va male a me, ma bene a te:

I bambini e i giovani spesso mi fanno sentire insicuro/a. Sanno così tanto di computer, di Internet e delle nuove tecnologie, mentre io non ne so nulla. I miei studenti spesso mi aiutano, il che è molto bello. Tuttavia io sento che non capirò mai e non sarò mai in grado di fare queste cose da solo/a.

“Io non sono OK, tu sei OK”



4

Va male a entrambi:

Anche se insegno da molto tempo, ci sono tante cose che ancora non conosco. Gli studenti sembra che lo sappiano e vogliono mettermi in imbarazzo facendomi domande di cui non conosco la risposta. Mi sento molto a disagio e mi vergogno, anche se so che non possiamo essere onniscienti. Perché gli studenti ne approfittano?

“Io non sono OK, tu non sei OK”



Esaminando questi esempi è chiaro che, a seconda della posizione che scegliamo, prendiamo decisioni che influenzano il nostro comportamento e le relazioni con gli altri.

MIGLIORARSI

Qui di seguito trovi alcune situazioni che possono accadere a scuola a studenti o colleghi.

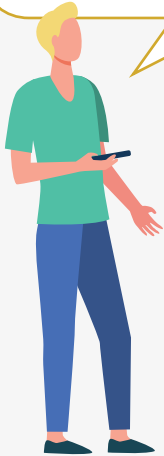
Prova a riconoscere l'atteggiamento che assumono i protagonisti e indica come avresti reagito tu in quella situazione.

A

Situazione 1: Uno studente dice all'insegnante:
"Sono un caso perso in matematica. Non potrei mai risolvere questo problema senza aiuto.

Situazione 2: Un collega ti dice: "Non ce la farò mai con questa classe, non so come farmi ascoltare come fai tu!".

Quale atteggiamento assumono i protagonisti delle due situazioni descritte? Come avresti reagito tu?



B

Situazione 1: Uno studente dice all'insegnante:
"Io non posso capire questa cosa e nemmeno tu puoi aiutarmi".

Situazione 2: Un collega ti dice: "Non ce la posso fare e credo che nessuno possa aiutarmi, non c'è speranza!".

Quale atteggiamento assumono i protagonisti delle due situazioni descritte? Come avresti reagito tu?



MIGLIORARSI

C

Situazione 1: Un alunno ti dice: "La maestra Tina mi ha aiutato molto, sapeva come spiegarmi bene questa cosa. Era una brava insegnante. Capivo bene le sue spiegazioni. Invece la tua spiegazione mi confonde e basta!".

Situazione 2: Un collega ti dice: "Non credo che tu possa fare qualcosa per gestire la comunicazione con quei genitori. Non sai condurre i colloqui come invece facevamo io e la collega che c'era prima di te!".

Quale atteggiamento assumono i protagonisti delle due situazioni descritte? Come avresti reagito tu?



D

Situazione 1: Uno studente dice all'insegnante: "Mi piace tanto questa materia, le tue lezioni sono molto interessanti e tu insegni veramente bene".

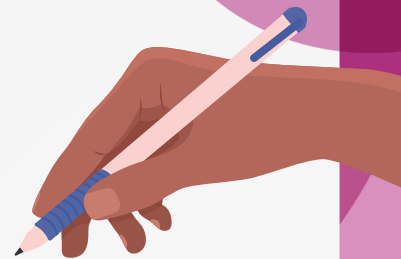
Situazione 2: Un collega ti dice: "Abbiamo fatto un ottimo lavoro insieme, ci sono solo alcuni piccoli cambiamenti che suggerisco per fare ancora meglio la prossima volta".

Quale atteggiamento assumono i protagonisti delle due situazioni descritte? Come avresti reagito tu?



METTERE IN PRATICA

Di seguito, prova a pensare a te stesso come modello di posizioni e atteggiamenti positivi lo sono Ok, tu sei Ok



Rispondi alle seguenti domande:

- Quali atteggiamenti sperimenti maggiormente nella tua vita professionale?

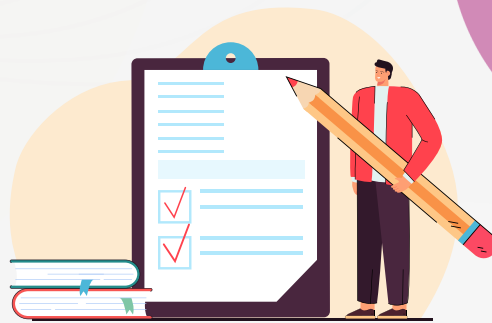
- In quali situazioni tendi a sperimentarli maggiormente?

- In che modo gli eventi esterni (imprevisti, decisioni di altre persone, ecc.) influenzano i tuoi atteggiamenti?

METTERE IN PRATICA

“Esercizio”

Presta attenzione alle posizioni che assumi durante questa settimana nelle relazioni con gli altri e prendi nota qui sotto.



Posizione 1: Io sono OK, tu sei OK

Posizione 2: Io sono OK, tu non sei OK

Posizione 3: Io non sono OK, tu sei OK

Posizione 4: Io non sono OK, tu non sei OK

Capitolo 11

“Il faro è sempre un punto di riferimento”



OBIETTIVI

di questa settimana

1

Riconoscere i propri punti di forza e migliorare la fiducia in se stessi



2

Sviluppare le capacità comunicative in situazioni di leadership



3

Migliorare le capacità di analisi, valutazione e riflessione in diversi contesti



RIFLETTERE

Il leader è un faro e guida sulla giusta rotta la sua barca e quelle circostanti.

La leadership degli insegnanti si può mettere in pratica sia all'interno che all'esterno della classe.

Sebbene i dirigenti scolastici si assumano gran parte delle responsabilità a scuola, questo non significa che gli insegnanti non possano partecipare alle decisioni ed essere quindi parte attiva di un processo di leadership condiviso.

Imparare a comunicare in modo efficace, prendere l'iniziativa e condividere le proprie competenze sono alcune delle abilità che contraddistinguono un docente leader.

Il benessere dell'insegnante può essere influenzato da:

- i comportamenti di leadership che possono influenzare il benessere dei docenti (sentirsi apprezzati, poter prendere parte alle decisioni, ecc.);
- le abilità che un leader dimostra di avere (la capacità di costruire e mantenere relazioni sociali, la capacità di gestire le emozioni, ecc.).

RIFLETTERE

E che cosa serve per essere un leader in classe?

Un leader in classe potrebbe essere definito come un individuo in grado di guidare gli studenti attraverso il processo di apprendimento in modo che essi siano in grado di comprendere e utilizzare le conoscenze acquisite. In un'epoca in cui gli studenti sono demotivati e alla ricerca del divertimento, non è facile diventare dei leader capaci di raggiungere questo obiettivo in classe.

Le ricerche in ambito educativo indicano che ci sono quattro elementi fondamentali che si associano alla capacità di leadership in classe e che influenzano positivamente l'apprendimento degli studenti:



- Lezioni chiare



- Varietà delle strategie d'insegnamento, uso di differenti metodologie



- Orientamento al compito dell'insegnante



- Coinvolgimento degli studenti nell'apprendimento

APPROFONDIRE

A scuola ci possono essere differenti tipologie di leadership.



1. Il capitano (il leader) guida, l'equipaggio obbedisce. C'è un divario tra il capitano e l'equipaggio, unito a mancanza di rispetto e riluttanza a proseguire il viaggio insieme.



2. Il capitano guida e si consulta con l'equipaggio, ma prende da solo le decisioni finali. È come se le persone del suo equipaggio fossero inizialmente prese in considerazione, ma non fossero poi considerate nella decisione finale.



3. Il capitano e il suo equipaggio sono alla pari e vengono prese decisioni insieme. Il processo decisionale può richiedere più tempo, ma le persone si sentono importanti e ascoltate.

Prova a rispondere:

Quale tipologia di leadership corrisponde maggiormente al mio stile?

MIGLIORARSI

La leadership non è necessariamente correlata al ruolo che si ricopre.

Prova a disegnare una barca a vela in mare che raffiguri te stesso come leader. Osservando la figura che hai disegnato prova a riflettere sulle seguenti domande:

- Come ti descriveresti come leader?

- Qual è il tuo più grande successo come leader?

- In che cosa ti sembra di eccellere come leader?

- Per che cosa le altre persone ti lodano?

- Di che cosa sei più orgoglioso quando ti senti leader?

MIGLIORARSI

Le situazioni inaspettate fanno parte della vita scolastica. In queste situazioni spesso è necessario saper prendere l'iniziativa, decidere una strategia d'azione, valutarne le conseguenze e assumersi la responsabilità delle azioni intraprese.

Ti sei mai trovato/a in una situazione simile?

Che cosa (quali abilità) o chi ti ha aiutato ad assumere la leadership in quella situazione?
Quali sono gli aspetti che possono costituire degli ostacoli quando assumi il ruolo di leader?

Cosa potrebbe fare la comunità scolastica per facilitarti?

Dopo aver risposto a queste domande, puoi confrontarti con i colleghi sui vostri approcci alla leadership nella comunità scolastica.

METTERE IN PRATICA

Quali sono le qualità di un buon leader?

Questo esercizio ti aiuterà a riflettere sulla tua leadership e quella dei colleghi.

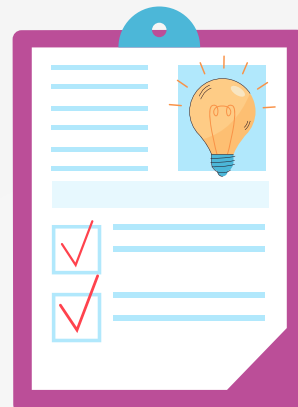
1. Completa la seguente tabella:

- Qualità che possiedi come leader.
- Qualità che potrebbero essere rafforzate, anche grazie all'aiuto dei colleghi.
- Qualità di leadership che non possiedi e che invece i tuoi colleghi hanno.

2. Individua alcuni colleghi che stanno seguendo il corso con te e confrontatevi sulle vostre riflessioni.

METTERE IN PRATICA

3. Pianifica un momento in cui discutere della leadership dei membri della comunità scolastica e cerca soluzioni su come arricchirla attraverso le tue capacità di leadership.
4. Condividi l'elenco delle tue qualità di leadership con uno o più colleghi così che possano aiutarti a rafforzarle.
5. Scopri chi potrebbe essere il tuo mentore quando hai bisogno di aiuto per dimostrare la tua leadership.



Dopo aver parlato con i colleghi, rispondi alle seguenti domande:

- Come valuti il tuo successo come leader? Le tue aspettative sono troppo alte o troppo basse? Come puoi verificarlo?

- Ti aspetti che tutto avvenga senza incontrare alcun ostacolo?

- Ti confronti sempre con i tuoi colleghi?

Capitolo 12

“Senza riflettere andiamo alla cieca, provocando conseguenze indesiderate e non ottenendo nulla di utile”

(Margaret J. Wheatley)



OBIETTIVI

di questa settimana

1

Riflettere sul rendimento lavorativo per raggiungere risultati migliori e aumentare la produttività

**2**

Analizzare le situazioni e riflettere sulle alternative



“Voltati e osserva la scia lasciata dalla tua barca”



RIFLETTERE

Questa è l'ultima settimana del corso ed è dedicata alla riflessione sul percorso fatto.

Ti invitiamo a pensare a che cosa hai imparato durante questo percorso verso il benessere, che cosa ti è piaciuto e come puoi applicare ciò che hai appreso nella tua vita per rafforzare ulteriormente il tuo benessere professionale.



È importante riflettere su questi aspetti per aiutarti a:

1. capire come si impara nel modo migliore
2. comprendere maggiormente te stesso
3. motivarti a cambiare alcuni atteggiamenti

RIFLETTERE

Che cosa? Che cosa è successo? Che cosa hai imparato? Che cosa hai fatto? Che cosa ti aspettavi? Che cosa c'era di diverso? Qual è stata la tua reazione?

Quali sono le tre cose più importanti che ho imparato da questo corso? Come le userò nella mia quotidianità?

Quindi? Perché pensi che sia importante quello che hai imparato in questo corso? In che modo le riflessioni che hai fatto possono collegarsi al tuo percorso professionale e al tuo sviluppo personale?

E adesso? Che cosa hai intenzione di fare come risultato delle tue esperienze? Che cosa farai di diverso?

Come applicherai ciò che hai imparato?



APPROFONDIRE

Uno dei metodi più efficaci che può aiutarti a riflettere sull'intero processo di apprendimento, dall'inizio alla fine del corso, è il metodo denominato delle 3W (What, So What, Now What). Ti può servire a trasferire ciò che hai appreso in differenti contesti.

Leggi le seguenti tre domande e rifletti.

What (Che cosa)? Che cosa è successo? Che cosa hai imparato? Che cosa hai fatto? Che cosa ti aspettavi? Che cosa c'era di diverso? Qual è stata la tua reazione?

So What (Quindi)? Perché è importante? Che cosa ti porti dietro dalle tue esperienze in termini di conseguenze e significati? In che modo le tue esperienze si collegano alla tua crescita professionale e/o personale?

Now What (E adesso)? Cosa farai ora alla luce delle tue esperienze? Che cosa farai di diverso? Come metterai in pratica ciò che hai imparato?



MIGLIORARSI

Prima di iniziare, ripensa agli 11 capitoli del corso.

Scrivi qui sotto le risposte alle domande precedenti. Prenditi qualche minuto per riflettere su ogni domanda.

What (Che cosa)?

Quali argomenti hai trovato più interessanti e quali ti hanno toccato maggiormente? Che cosa hai imparato? Cosa ti aspettavi? C'era qualcosa che non ti aspettavi?

Rispetto alle strategie per gestire del tempo, pensi di aver modificato qualche aspetto?

So What (Quindi)?

Perché è importante? Che cosa ti porti dietro dalle tue esperienze in termini di conseguenze e significati?

In che modo le tue esperienze si collegano alla tua crescita professionale e/o personale?

METTERE IN PRATICA

Un ultimo compito...

Prima di concludere, ti invitiamo a svolgere un'ultima attività:

La visualizzazione è un modo per allenare la tua mente. Implica la formazione di immagini visive mentali. Dare alla mente qualcosa da fare e da dire aiuta a tenerla focalizzata. In questo modo il tuo sistema nervoso viene stimolato poiché ti viene richiesto di pensare a qualcosa di specifico.



METTERE IN PRATICA

1. Visualizzazione

- Trova un posto tranquillo dove sederti. Assicurati che questo sia un posto dove non sarai disturbato.
- Chiudi gli occhi e fai dei respiri profondi per rilassarti.
- Mentre inspiri, immagina che l'aria fresca entri nelle tue narici e, mentre espiri, immagina che l'aria calda esca dalle tue narici. Fai altri 8 respiri.
- Ora immagina di percorrere un sentiero che ti porta verso uno stato di benessere.
- Rifletti su quello che hai imparato in questo corso. Quali argomenti hai trovato più interessanti e ti hanno maggiormente colpito?
- Ora ricorda gli obiettivi che ti sei posto. Hai raggiunto i tuoi obiettivi? Come ci sei riuscito/a?
- Cosa resta ancora da fare?
- Concentrati sulla visualizzazione delle azioni, del percorso che farai per trasformare l'obiettivo desiderato in realtà. Visualizza le scelte che probabilmente dovrai fare.
- Come pensi di agire?
- Cosa significa fare questa scelta? Pensaci il più chiaramente possibile, con tutti i dettagli che riesci a immaginare.
- Che cosa vedi intorno a te? Quali emozioni ti suscita questa situazione?
- Liberati da tutte le paure e dai dubbi che ti assalgono.
- Per avere una vita equilibrata come insegnante, che cosa funziona di più per te? Immagina la situazione il più chiaramente possibile. Come ti senti in questo percorso?
- Torna lentamente nel luogo in cui ti trovi ora, senti la superficie su cui sei seduto, senti il tuo respiro.
- Conta fino a 10 e apri gli occhi.

