



Corso di formazione Sofia n. 42978

C.E.T.

Comunicazione Espressiva Trasformativa nella DAD

a cura della

dr.ssa *Teresa Forio*

II^ GIORNATA

“Emozioni e gestione”

Lunedì 11 maggio 2020



EMOZIONI

L'emergenza che tutto il mondo e l'Italia stanno vivendo a causa della pandemia in corso non poteva non avere ripercussioni sulle persone, sulla scuola.

In questo momento particolare è importante concentrare l'attenzione sulle nostre emozioni; saperle riconoscere e governare, perchè ci aiuta nella gestione non solo della nostra vita, con noi stessi, ma anche nei rapporti con gli altri, in particolar modo con gli alunni e le loro famiglie a distanza.



EMOZIONI PRIMARIE

EMOZIONI PRIMARIE
non intenzionali

rabbia

paura

sorpresa

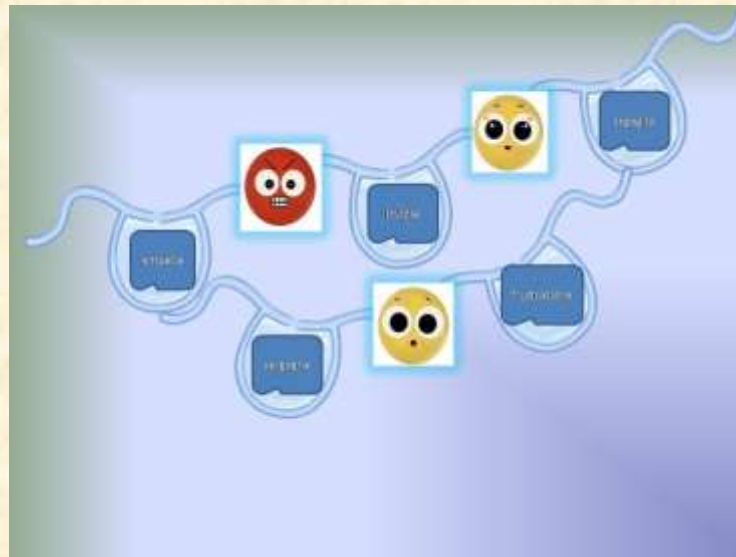
felicità

tristezza



EMOZIONI SECONDARIE

EMOZIONI SECONDARIE
derivate da un'autovalutazione
dei comportamenti sociali



In presenza riusciamo a capire molto più facilmente le emozioni e degli alunni e dei colleghi, perché possiamo osservarli e scoprire che attraverso il corpo si esprimono le emozioni: nelle espressioni del viso, nella direzione dello sguardo, nei gesti e nella postura. L'atto di dare un nome alle emozioni ha di per sé un effetto rassicurante.

Per riuscire a sostenere i nostri alunni in questo percorso a distanza, dove manca appunto il contatto umano e visivo face to face, dobbiamo innanzitutto essere noi i primi a lavorare sulle emozioni.

COMPETENZE SOCIALI ED EMOTIVE

- * **Autoconsapevolezza:** in questo momento dobbiamo essere in grado di valutare accuratamente i nostri stati emotivi, interessi, valori, e le forze.
- * **Capacità di gestirsi:** saper regolare le nostre emozioni per gestire lo stress, controllare gli impulsi, perseverare di fronte agli ostacoli; esprimere le proprie emozioni in modo adeguato.
- * **Consapevolezza sociale:** essere capaci di empatia e di comprendere il punto di vista degli alunni, dei genitori che sono costantemente accanto a loro, dei colleghi.
- * **Abilità relazionale:** stabilire e mantenere relazioni positive e gratificanti basate sulla cooperazione.
- * **Capacità di prendere decisioni responsabili:** prendere decisioni tenendo presente aspetti etici, norme sociali, rispetto degli altri, e le possibili conseguenze delle azioni stesse.