

Mediazione familiare e mediazione in ambito scolastico a confronto

Seminario di aggiornamento

Scuola di Psicoterapia Comparata Firenze

30 gennaio 2021

A cura di Alessia BIAGI

dott.alessiabiagi@gmail.com



I GIOVANI



- ▶ «È una legge non scritta: chi vuole starmi vicino deve assumersi la responsabilità della mia anima.
Perché qualunque idiota può capire come sia facile uccidermi.
Uno sguardo ben mirato basterebbe.
Sono convinto che da qualche parte, dentro me, c'è un punto vulnerabile che chiunque, anche uno sconosciuto, può vedere e colpire.
Eliminarmi con una parola.»
- ▶ «Non puoi indicare una stella a qualcuno senza che l'altra tua mano gli si posi sulla spalla.»

(David Grossman)



La Costruzione Di Un Amore (testo canzone di Ivano Fossati)

La costruzione di un amore Spezza le vene delle mani
Mescola il sangue col sudore Se te ne rimane
La costruzione di un amore Non ripaga del dolore
È come un altare di sabbia In riva al mare

La costruzione del mio amore Mi piace guardarla salire
Come un grattacielo di cento piani O come un girasole
Ed io ci metto l'esperienza Come su un albero di Natale
Come un regalo ad una sposa Un qualcosa che sta lì e che non fa male

E ad ogni piano c'è un sorriso Per ogni inverno da passare
Ad ogni piano un paradiso Da consumare
Dietro una porta un po' d'amore Per quando non ci sarà tempo di fare l'amore
Per quando farai portare via La mia sola fotografia

Ma intanto guardo questo amore Che si fa più vicino al cielo
Come se dietro l'orizzonte Ci fosse ancora cielo
Son io, son qui e mi meraviglia
Tanto da mordermi le braccia
Ma no! son proprio io Lo specchio ha la mia faccia

E sono qui
E mi meraviglia
Tanto da mordermi le braccia,
Ma no, son proprio io
Lo specchio ha la mia faccia

E tutto ciò mi meraviglia Tanto che se finisse adesso
Lo so io chiederei Che mi crollasse addosso

E la fortuna di un amore Come lo so che può cambiare
Dopo si dice l'ho fatto per fare Ma era per non morire

Si dice che bello tornare alla vita Che mi era sembrata finita
Che bello tornare a vedere
E quel che è peggio è che è tutto vero
Perché

La costruzione di un amore
Spezza le vene delle mani
Mescola il sangue col sudore Se te ne rimane

La costruzione di un amore Non ripaga del dolore
È come un altare di sabbia In riva al mare

E intanto guardo questo amore Che si fa più vicino al cielo
Come se dopo tanto amore Bastasse ancora il cielo

E sono qui E mi meraviglia
Tanto da mordermi le braccia, Ma no, son proprio io Lo
specchio ha la mia faccia

Sono io che guardo questo amore Che si fa grande come il
cielo
Come se dopo l'orizzonte Ci fosse ancora cielo

E tutto ciò mi meraviglia Tanto che se finisse adesso
Lo so io chiederei Che mi crollasse addosso

Sì.



Perché i ragazzi...?

- ▶ Lavorare con i ragazzi è anche una questione di amore, di costruzione di una fase così particolare della vita per chi la attraversa e anche per chi se ne occupa (genitore, insegnante, educatore, psicologo...)
- ▶ L'adolescenza è collocata nel tempo perché fa parte fisiologicamente del ciclo di vita e, rappresenta, contemporaneamente, un momento di rottura, una discontinuità nel percorso evolutivo, con l'inserimento di variabili spesso imprevedibili e difficilmente controllabili.



Progettare per promuovere il benessere a scuola

La scuola che progetta con il territorio





Progettare a scuola

La scuola che progetta costruisce la sua identità, si impegna a rispondere ai bisogni di formazione e alle esigenze del contesto sociale in cui opera, promuove e affronta il cambiamento senza improvvisare, ma scegliendo soluzioni pianificate, nell'ottica del miglioramento della qualità del servizio.

La scuola che progetta coinvolge, mette in moto le sue risorse e si preoccupa di stabilire collegamenti con il territorio. Conosce e interagisce con le realtà formative e lavorative dell'ambiente in cui opera, si integra e integra. Si inserisce nel contesto locale e nazionale, contribuisce, partecipa allo sviluppo mettendo a disposizione e ricevendo risorse.

La scuola che progetta contestualizza e traduce le direttive ministeriali, assumendosi la responsabilità di decisioni collegiali, amministra, sperimenta e realizza l'autonomia. E' disponibile alla condivisione e al confronto. Accetta le sfide, propone, prova, e si corregge.



LE ISTITUZIONI SCOLASTICHE NELL'ESERCIZIO DELL'AUTONOMIA ORGANIZZATIVA REALIZZANO

- Ampliamenti all'offerta formativa
- Percorsi di integrazione tra diversi sistemi formativi
- Iniziative per:
 - La prevenzione dell'abbandono e della dispersione
 - L'utilizzo delle strutture e delle attrezzature in orario extrascolastico
 - Il raccordo col mondo del lavoro
 - La partecipazione a programmi regionali, nazionali comunitari
 - La ricerca, la sperimentazione e lo sviluppo.



AUTONOMIA SCOLASTICA e PIANO dell'OFFERTA FORMATIVA P.O.F.

La scuola che progetta costruisce la sua identità, si impegna a rispondere ai bisogni di formazione e alle esigenze del contesto sociale in cui opera, promuove e affronta il cambiamento senza improvvisare, ma scegliendo soluzioni pianificate, nell'ottica del miglioramento della qualità del servizio.

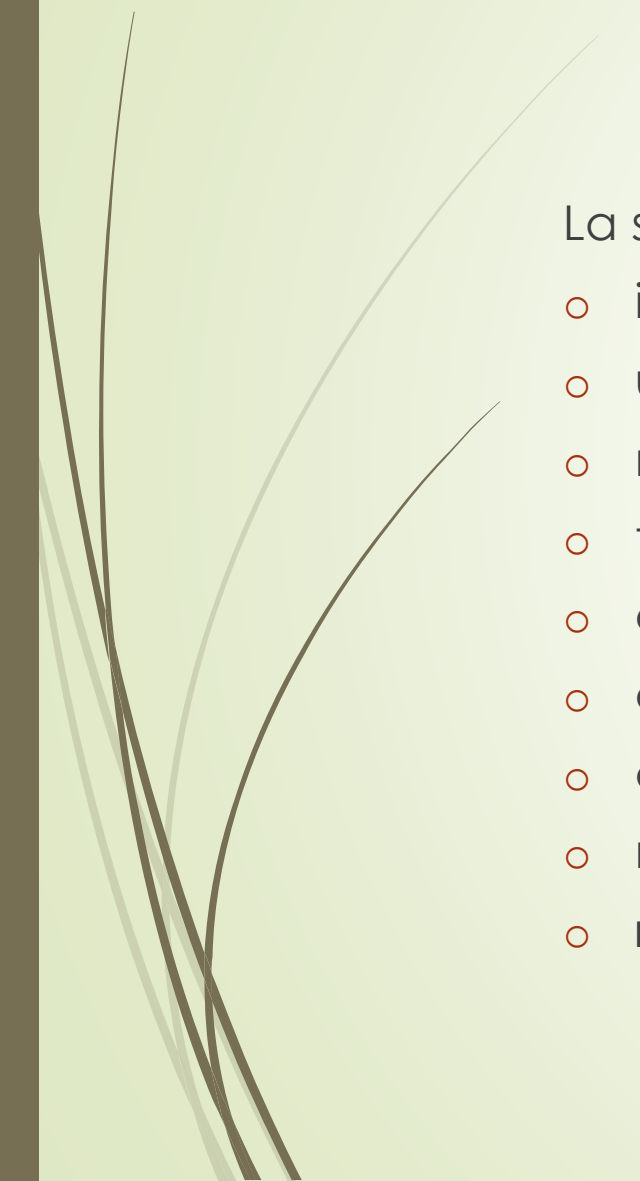
La scuola che progetta coinvolge, mette in moto le sue risorse e si preoccupa di stabilire collegamenti con il territorio. Conosce e interagisce con le realtà formative e lavorative dell'ambiente in cui opera, si integra e integra. Si inserisce nel contesto locale e nazionale, contribuisce, partecipa allo sviluppo mettendo a disposizione e ricevendo risorse.

La scuola che progetta contestualizza e traduce le direttive ministeriali, assumendosi la responsabilità di decisioni collegiali, amministra, sperimenta e realizza l'autonomia. E' disponibile alla condivisione e al confronto. Accetta le sfide, propone, prova, e si corregge.



LA SCUOLA CHE PROGETTA

La scuola che lavora per progetti avvia un processo metodologico in cui:

- individua le competenze, le responsabilità e i ruoli
 - utilizza tecniche innovative
 - mette in campo strumenti di previsione
 - tiene in conto delle aspettative dell'utente
 - contestualizza
 - controlla i tempi
 - controlla i risultati
 - monitora, valuta
 - riprogetta
- 



COME INTERVENIRE A SCUOLA

SAPER GESTIRE DINAMICHE RELAZIONALI NELLA COMUNITA' SCOLASTICA

Mettere in atto tutte le strategie per promuovere l'interesse e la partecipazione dello studente nei confronti delle attività di classe e stabilire un produttivo ambiente di lavoro.

Gestire correttamente la classe per mirare alla conduzione dei rapporti interpersonali e di gruppo volti a promuovere negli alunni un atteggiamento positivo verso la proposta educativa ed in generale verso l'apprendimento.

Stimolare un clima di classe partecipativo, capace di prendersi cura reciprocamente e con responsabilità.

Tendere a rafforzare il senso di appartenenza, dare le condizioni per un apprendimento sociale, emotivo e del sapere.



PERCHE' PROGETTARE A SCUOLA

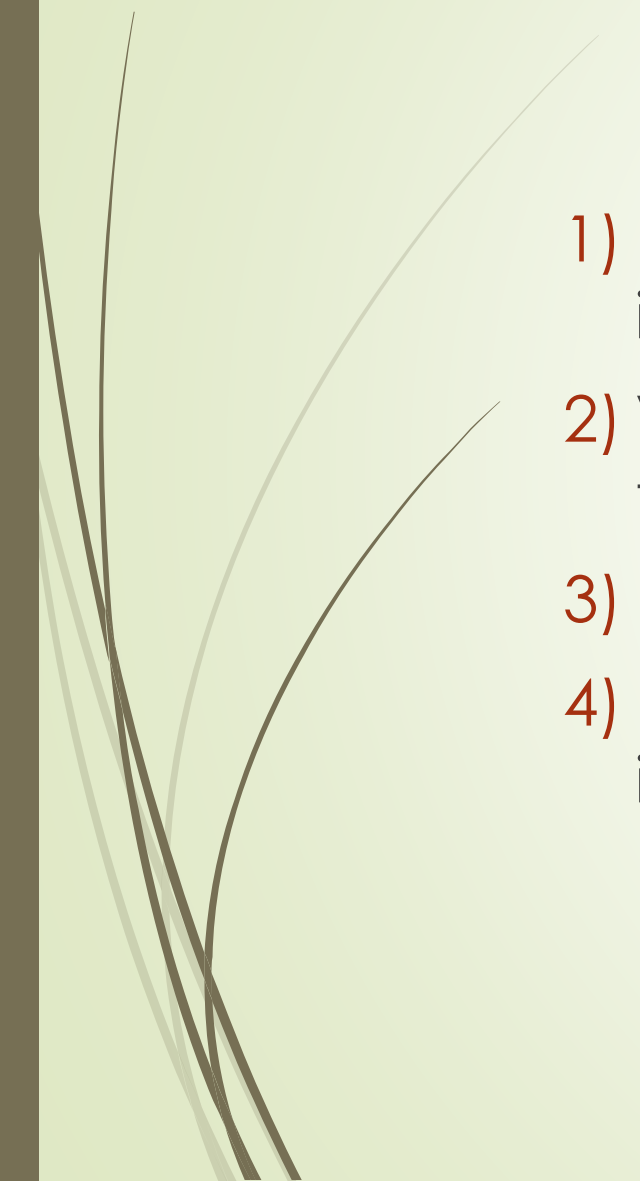
I problemi iniziali per la scuola sono: la consapevolezza e conoscenza della propria realtà e delle sue criticità, da una parte, e la disponibilità a investire in azioni che produrranno un cambiamento, dall'altra.

Il progetto infatti trae origine da un problema, una inadeguatezza, una esigenza, ma è centrato su un "prodotto finale", un "evento" che producono un cambiamento, provocando una trasformazione nell'ambiente e nelle persone.

Parole chiave della progettazione sono: bisogni, vincoli e risorse, ma non in sequenza, devono essere valutate sempre contemporaneamente.



ANALISI DEL BISOGNO

- 1) Riconoscere le caratteristiche del problema: individuare i bisogni
 - 2) Valutare il contesto: reperire le informazioni, selezionare tra le informazioni quelle significative
 - 3) Descrivere il problema
 - 4) Individuare gli elementi caratterizzanti, essenziali, quindi individuare: i punti di forza e i nodi problematici
- 



REALIZZAZIONE DEL PROGETTO

- ✓ Individuare obiettivi legati a contesto, esigenze, problemi da affrontare
- ✓ destinatari
- ✓ struttura del progetto: fasi ed azioni
- ✓ responsabilità e competenze, persone ed ENTI coinvolti
- ✓ metodi e strumenti
- ✓ risultati
- ✓ costi e risorse
- ✓ tempi (cronoprogramma)
- ✓ monitoraggio e valutazione
- ✓ documentazione

EDUCARE AL BENESSERE PSICOLOGICO

AUTONOMIA vs DIPENDENZA/INDIPENDENZA

Lo sviluppo dell'autonomia è senz'altro da ritenere uno degli obiettivi centrali del processo educativo.

Ciò vale in riferimento ad ogni età della vita (anche se in particolare, come è ovvio, in età infantile), sia in campo **educativo sia rieducativo**,

Una delle definizioni principali che i dizionari più accreditati danno del termine **“autonomia”** rinvia **alla capacità di pensare e di agire liberamente**, senza subire influenze esterne,

mentre a proposito del concetto di **“dipendenza”** si fa riferimento ad uno stato di necessità in cui si troverebbe un individuo sia nei confronti di una **persona** alla quale la sua esistenza è legata in maniera indissolubile, sia nei confronti di una cosa (il gioco, per esempio) e/o di una sostanza di cui prova un bisogno invincibile fisico e o psichico.

EDUCARE AL BENESSERE PSICOLOGICO

AUTONOMIA vs DIPENDENZA/INDIPENDENZA

Quindi parlare di autonomia e di dipendenza a proposito della soggettività umana, significa chiedersi quali sono le possibilità per essa di muoversi, di crescere, di modificarsi, senza esservi costretta da fattori interni e/o esterni.

Ci si richiama perciò, e non solo in educazione ovviamente, alla capacità di **autoregolamentarsi**, quindi di organizzare i propri comportamenti e le scelte conseguenti facendo riferimento a se stessi, sia pure in relazione ai numerosissimi fattori che intervengono a limitare la propria libertà.

Da tutto ciò consegue che **l'autonomia** non si sviluppa all'interno di spazi vuoti, né può realizzarsi al di fuori di ogni limitazione, poiché l'altro da sé è sia risorsa, sia limite o vincolo.

Da un punto di vista pedagogico, la nozione di **"autonomia"** rimanda dunque ad **una soggettività, la cui esistenza non è affermabile se non in relazione con ciò che è esterno ad essa** (un oggetto, oppure un altro soggetto) e dentro a un contesto di norme, necessarie alla strutturazione di un gruppo sociale organizzato



EDUCARE AL BENESSERE PSICOLOGICO

AUTONOMIA vs DIPENDENZA/INDIPENDENZA

I due concetti, autonomia e dipendenza, vanno allora opportunamente distinti ma mantenuti in reciproca relazione. Una loro assolutizzazione sarebbe infatti rischiosa, in quanto l'autonomia potrebbe tradursi in un pericoloso solipsismo, mentre la dipendenza rischierebbe di fondarsi su una ragione chiusa e semplificatrice, o peggio.

Da qui diviene centrale il ruolo della «guida», l'adulto guida, accoglie, ascolta, contiene il bambino e il ragazzo favorendo così il naturale processo di indipendenza.



INDIVIDUARE NEL PIANO FORMATIVO SCOLASTICO MOMENTI DEDICATI alla «Promozione del benessere psicologico»

- Cineforum
- Spettacoli di Teatro in linea con le tematiche
- Laboratori teatrali
- Letture mirate
- Incontri con Enti promotori di salute
- Percorsi di formazione, sportelli di ascolto e mediazione rivolti a genitori, docenti e alunni condotti da figure esperte (psicologi, mediatori, medici, educatori, sociologi, altro)

LA MEDIAZIONE A SCUOLA

- ▶ La scuola è uno dei luoghi dove possono più facilmente avvenire conflitti a causa del numero elevato di soggetti che su di esso confluiscano (alunni, insegnanti, genitori, dirigenti, personale non docente, operatori esterni...) tra i quali intervengono relazioni complesse e difficili da gestire.
- ▶ Il mediatore facilita, nelle persone in conflitto, la comprensione delle proprie e delle altrui emozioni, stabilendo un clima di fiducia e offrendo una visione alternativa del conflitto.
- ▶ Il mediatore che opera a scuola è uno specialista della comunicazione e delle relazioni interpersonali. Si rivolge non al singolo individuo, ma al gruppo per le controversie che in esso si sviluppano.
- ▶ Una situazione conflittuale, oltre a demotivare gli alunni e a rallentare l'impegno allo studio, è una delle cause della dispersione scolastica.
- ▶ La mediazione è un effettivo processo educativo, in grado di favorire la crescita relazionale ed emozionale dell'individuo, aprendolo all'accoglienza dell'altro, alla comprensione della diversità e diffondendo modelli alternativi di risoluzione dei conflitti.

LA MEDIAZIONE A SCUOLA

- ▶ Durante l'età scolare i conflitti socio-cognitivi diventano il motore dello sviluppo intellettuale: un individuo riesce a progredire intellettualmente se in lui si crea un conflitto tra il suo punto di vista e quello degli altri. Nell'età evolutiva le fasi dell'ostinazione, attraverso le dinamiche conflittuali, consentono all'individuo di differenziarsi dall'adulto, sviluppando una propria personalità e prendendo coscienza di sé.
- ▶ La mediazione scolastica nasce in parallelo con quella familiare.

Nasce nel 1972, nel 1981 nascono i primi programmi di mediazione scolastica negli USA, a San Francisco per facilitare il dialogo tra genitori e docenti, programmando la formazione alla gestione del conflitto. 1984 NAME National Association for Mediation in Education, la prima associazione nazionale per la diffusione e promozione della mediazione scolastica a cui seguono progetti inglesi, tedesche e australiani.

LA MEDIAZIONE A SCUOLA

- In Italia la mediazione scolastica non è ancora molto praticata, ma esistono vari progetti in diverse regioni d'Italia. Negli ultimi anni il Coordinamento Nazionale dei docenti ha proposto di istituire come figura fissa nella scuola il «difensore/mediatore scolastico, a cui spetta il ruolo di mediare i conflitti intercorsi tra gli studenti o tra questi e i docenti.
- In varie zone d'Italia è stata applicata questa proposta con riferimento ai docenti in organico di potenziamento.
- Alcuni enti di formazione, accreditati dal Ministero della Giustizia, come l'ANPAR, con sede a Salerno, hanno previsto e istituito percorsi di formazione nell'ambito della mediazione scolastica con corsi specifici ai quali poter accedere senza far parte della realtà scolastica.

IL MEDIATORE

- La figura del mediatore scolastico provvede alla risoluzione pacifica dei conflitti scolastici.
- Competenze necessarie: essere neutrale, indipendente e autonomo e avere competenze professionali legate alla conoscenza delle tecniche di comunicazione, di gestione dei conflitti e delle emozioni.
- Possedere caratteristiche etiche e morali, sensibilità nell'accogliere sentimenti, emozioni di chi si trova nella controversia (dolore , rabbia, sofferenza..).



Le modalità di intervento si strutturano in base alla richiesta dell'istituto scolastica e può prevedere alcune fasi:

- ▶ Analisi della situazione
- ▶ Rilevazione dei bisogni
- ▶ Ipotesi di progetto di mediazione scolastica
- ▶ Verifica
- ▶ Valutazione
- ▶ Riformulazione ipotesi

Modalità di intervento

- ▶ Servizio di mediazione, ascolto e consulenza.
- ▶ Interventi sul gruppo classe
- ▶ Laboratorio di mediazione per studenti (mediazione tra pari)
- ▶ Laboratorio per docenti
- ▶ Laboratorio per genitori

Tipologie di intervento

Fasi possibili in cui si può suddividere un progetto:

- ▶ Presentazione progetto ai docenti e ai genitori
- ▶ Sensibilizzazione degli studenti al progetto di mediazione
- ▶ Individuazione mediatori e formazione per eventuale mediatore interno
- ▶ Attività di mediazione teorica e pratica
- ▶ Verifica progetto con tutti i partecipanti (docenti, genitori, studenti, dirigente)

Guida a un
progetto di
mediazione
scolastica

Al fine di struttura un buon metodo di intervento è necessario che il m.s. disponga di un certo numero di tecniche e strumenti di intervento per creare un contesto comunicativo diverso, dove si possa sviluppare la capacità di ascolto attivo (T.Gordon).

L'ascolto attivo è un'alternativa alle modalità comunicative aggressive, di isolamento, di fuga e alle classiche misure disciplinari.

Strumenti e tecniche

ASCOLTO ATTIVO

- L'ASCOLTO ATTIVO *“Parlare è il modo di esprimere se stesso agli altri. Ascoltare è il modo di accogliere gli altri in se stesso”*. (Wen Tzu)

Come promuovere l'ascolto attivo:

- 1) Utilizzare messaggi in prima persona per comunicare i propri sentimenti (“lo sento”, “lo provo”), permette all'alunno di entrare in contatto con i vissuti personali dell'insegnante: sentendo che il docente sta comunicando il proprio stato d'animo con autenticità, l'alunno non assumerà un atteggiamento di difesa.
- 2) Accettazione del pensiero altrui. Non è necessario che le idee di chi parla e di chi ascolta siano convergenti e non è opportuno fare dei tentativi perché vengano modificate. Ciò che conta è dare dignità a ogni verità, anche la più soggettiva.



- ▶ 3) Utilizzare tecniche di rispecchiamento empatico. Si tratta di una modalità di intervento che non interpreta le parole dette dall'altro, ma riflette quanto detto senza modificare la costruzione del discorso o il contenuto emotivo espresso, come un vero e proprio specchio. Ad esempio "mi stai dicendo che...", "se ho ben capito ti sei sentito..." utilizzando poi le stesse parole dell'interlocutore. Utilizzo di segnali di contatto. Questi segnali sono fatti per lo più di sguardi benevoli, sorrisi, cenni di assenso con il capo o con il viso. Sono importanti poiché indicano una presenza incoraggiante e rassicurante, specialmente nei momenti di esitazione e incertezza, senza entrare nel merito dei contenuti della comunicazione.
- ▶ 4) Concedersi un tempo relazionale. Dedicare i primi minuti della giornata alle confidenze degli studenti, uno spazio dove ciascuno può esprimere i suoi vissuti, ansie, preoccupazioni, disagi che, se non comunicati ed elaborati con l'aiuto dell'insegnante e dei compagni, possono passare attraverso un comportamento negativo.

ASCOLTO ATTIVO

LE FASI DI ASCOLTO ATTIVO (Thomas Gordon)

- 1) *Ascolto passivo*: inizialmente è importante ascoltare l'altro restando in silenzio e senza interromperlo. In questo modo stiamo comunicando attenzione nei suoi riguardi e disponibilità all'ascolto. Prestiamo attenzione anche alla comunicazione non verbale, quindi "tendersi" verso l'altro guardandolo negli occhi senza chiudersi (es. braccia conserte).
- 2) *Messaggi di comprensione*: restare in ascolto comunicando messaggi verbali e non verbali che evidenzino il nostro interesse e l'atteggiamento di ascolto. Ad esempio: "Capisco...Ti ascolto... Sto cercando di capire..." e fare cenni con il capo, sorridere, mantenere lo sguardo.
- 3) *Messaggi di incoraggiamento*: sono dei messaggi che incoraggiano calorosamente l'altro ad approfondire ciò che sta dicendo: "Continua pure... Dimmi... Spiegami pure...".
- 4) *Ascolto attivo*: in questa fase è opportuno riflettere il contenuto del messaggio dell'altro restituendoglielo con parole diverse. Questo consente a chi ascolta di verificare se il messaggio è stato compreso e all'altro di sentirsi ascoltato con attenzione.

STRATEGIE DI ASCOLTO ATTIVO

- 1) Parafrasare: consiste nel riformulare i concetti dell'altro utilizzando parole diverse. Ad esempio: "Quindi mi stai dicendo che... Dal tuo punto di vista... Mi pare di capire che...".
- 2) Riflettere i sentimenti dell'altro: "Deve essere stato brutto... Ti sarai sentito male... ". Questo consente all'altro di sentirsi compreso e ascoltato in modo empatico, con partecipazione emotiva.
- 3) Riepilogare: riassumere quanto asserito.

Circle-time

Role-taking

Problem-solving

Role playing

Tecniche di comunicazione efficace

Comunicazione assertiva

Lettura di testi argomentativi

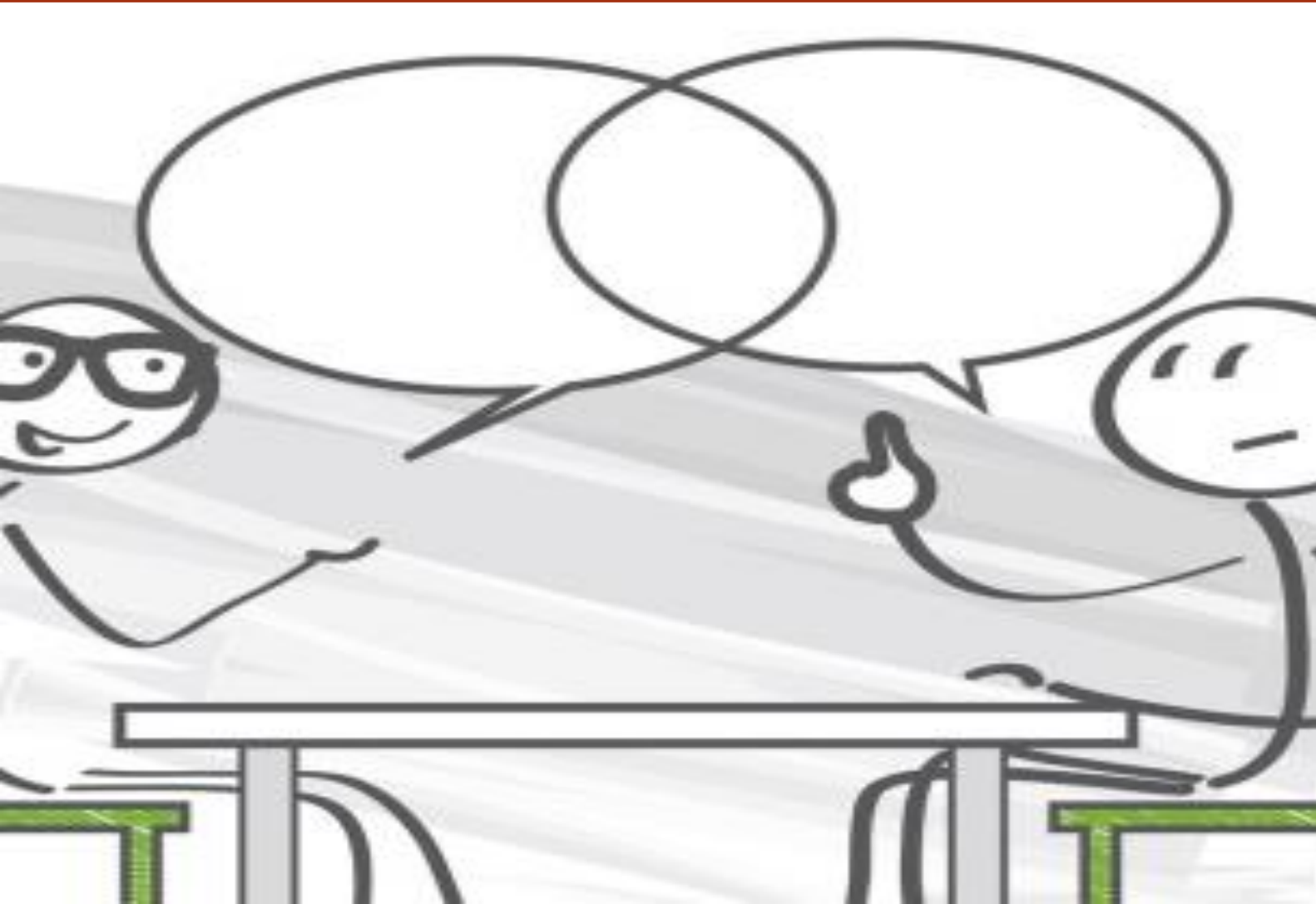
Tecniche di approccio ludico

Testo cinematografico

...

Sempre sulle
tecniche

L'ASSERTIVITA'



Qualità di chi è in grado di far valere le proprie opinioni e diritti pur rispettando quelli degli altri, in accordo con il principio di reciprocità


E' autoaffermazione, un modo fermo e risoluto di affermare se stessi senza compiacere o aggredire





- COMPORTAMENTO/STILE ASSERTIVO: si basa sull'autoaffermazione e l'esplicitazione diretta dei propri bisogni e diritti, in corrispondenza di un riconoscimento di bisogni e diritti altrui ("io sto male quando tu"...))
- COMPORTAMENTO/STILE ANASSERTIVO PASSIVO: comportamenti passivi, inibiti, conformistici e compiacenti, con la tendenza a non esprimere proprie opinioni e adeguandosi in modo eccessivo alle aspettative dell' altro. Senso di inferiorità, bisogno di dipendenza, bisogni degli altri al primo posto (es. "non sono esperto...è stato un caso...sono stato fortunato!"...)
- COMPORTAMENTO/STILE ANASSERTIVO AGGRESSIVO: comportamenti dominio, prevaricazione e svalutazione. Dire cosa si pensa e cosa si vuole a spese dei diritti e sentimenti altrui (es. "Che cosa hai fatto?...Ti conosco come sei!... Sei sempre il solito!... ")

AUMENTANDO LO STILE ASSERTIVO, AUMENTO LE RISPOSTE DA PARTE DEGLI ALTRI, ACCRESCO L'AUTOSTIMA E ACQUISISCO SEMPRE PIU' CAPACITA' ASSERTIVE E AFFERMATIVE.



Passivo	Assertivo	Aggressivo
<ul style="list-style-type: none">• Subisce gli altri• Si sottovaluta• Incapace di esprimere le proprie opinioni e sentimenti• Ritiene sempre gli altri migliori di sé• Ha grandi difficoltà nel prendere decisioni• Dipende dall'approvazione degli altri• Non è capace di rifiutare alcuna richiesta• Si sente direttamente responsabile di sviste ed errori• Teme il giudizio altrui• Agisce secondo il volere altrui	<ul style="list-style-type: none">• Rispetta gli altri, i loro diritti e le loro opinioni• Si valuta correttamente• Esprime serenamente il proprio punto di vista senza subire l'aggressività altrui• Cerca di agire nel miglior modo possibile• Valuta dati con attenzione e prende le decisioni con serenità• È disponibile a modificare le proprie opinioni• Non esige che gli altri si comportino come lui vorrebbe• Si assume le sue responsabilità• Non si sente in diritto di giudicare gli altri• Non è possessivo verso le persone che lo circondano	<ul style="list-style-type: none">• Calpesta i diritti altrui• Si sopravvaluta• Impone con arroganza le sue idee• Si ritiene sempre nel giusto• Decide in modo istintivo basandosi su interpretazioni e non su fatti concreti• È ostinato anche di fronte all'evidenza• Pretende che gli altri agiscano secondo il suo volere• Attribuisce i propri errori e i disagi agli altri• Giudica, colpevolizza e interiorizza gli altri• Impone agli altri il comportamento da tenere



COMPONENTI E PREREQUISITI DELL'ASSERTIVITA'

- la stima di sé
- il saper autorivelarsi
- il saper ascoltare
- l'essere autonomi
- vivere la logica del desiderio
- Il sentimento del potere a somma variabile
- il saper rischiare e chiedere
- il saper dire di no
- il saper criticare
- Il saper rispondere alle critiche e alle obiezioni
- il saper offrire e chiedere apprezzamenti
- il saper realizzare obiettivi concreti

DIRITTI ASSERTIVI

- La persona assertiva rispetta i propri diritti e quelli degli altri allo stesso modo. Il primo a scrivere un decalogo dei diritti assertivi fu lo **psicologo americano Manuel Smith nel lontano 1975**.
- «Voi avete il diritto di dire di no senza sentirvi in colpa»
- 1. **Voi soli avete il diritto di giudicare il vostro comportamento**, i vostri pensieri e le vostre emozioni, e di assumervene la responsabilità accettandone le conseguenze.
- 2. Voi avete il **diritto di non giustificare il vostro comportamento**, adducendo ragioni o scuse.
- 3. Voi avete il **diritto di decidere** se occuparvi dei problemi degli altri, se essere responsabili degli altri.
- 4. Voi avete il **diritto di mutare parere e opinione** [...] di cambiare il vostro modo di pensare.
- 5. Voi avete il **diritto di sbagliare**, assumendovi la responsabilità delle eventuali conseguenze negative.
- 6. Voi avete il diritto di **non farvi coinvolgere dalla benevolenza** che gli altri vi mostrano quando vi chiedono qualcosa.
- 7. Voi avete il diritto di essere illogici nelle vostre scelte.
- 8. **Voi avete il diritto di dire “non so”**, quando vi si chiede una competenza che non avete.
- 9. Voi avete il diritto di dire **“non capisco”** a chi non dice chiaramente che cosa si aspetta da voi.
- 10. **Voi avete il diritto di dire “non mi interessa”**, quando gli altri vi vogliono coinvolgere nelle loro iniziative.

AUTOSTIMA

LA STIMA DI SE' E' ALLA BASE DEL COMPORTAMENTO ASSERTIVO



Un giudizio globale su se stessi e sulle proprie capacità, accompagnata a un senso generale

di autoaccettazione e atteggiamento positivo verso se stessi.

L'autostima è un'esperienza che si origina nella parte più profonda di noi stessi. Si fonda su ciò che pensiamo e percepiamo di noi stessi, su quello che proviamo nei confronti dell'individuo che siamo.

E' l'autovalutazione che facciamo di noi stessi, il concetto di sé e dipende da come crediamo che gli altri mi vedono e non come realmente mi vedono.

La costruzione dell'autostima è un problema e responsabilità che riguarda noi stessi, è un lavoro di sviluppo personale che possiamo compiere per migliorarla anche da adulti.

Chi non crede nel proprio valore agisce in modo anassertivo ed accondiscendente, trincerandosi dietro una falsa ed inutile modestia, oppure reagisce in modo aggressivo nel tentativo di dimostrare agli altri una forza che di fatto non corrisponde.

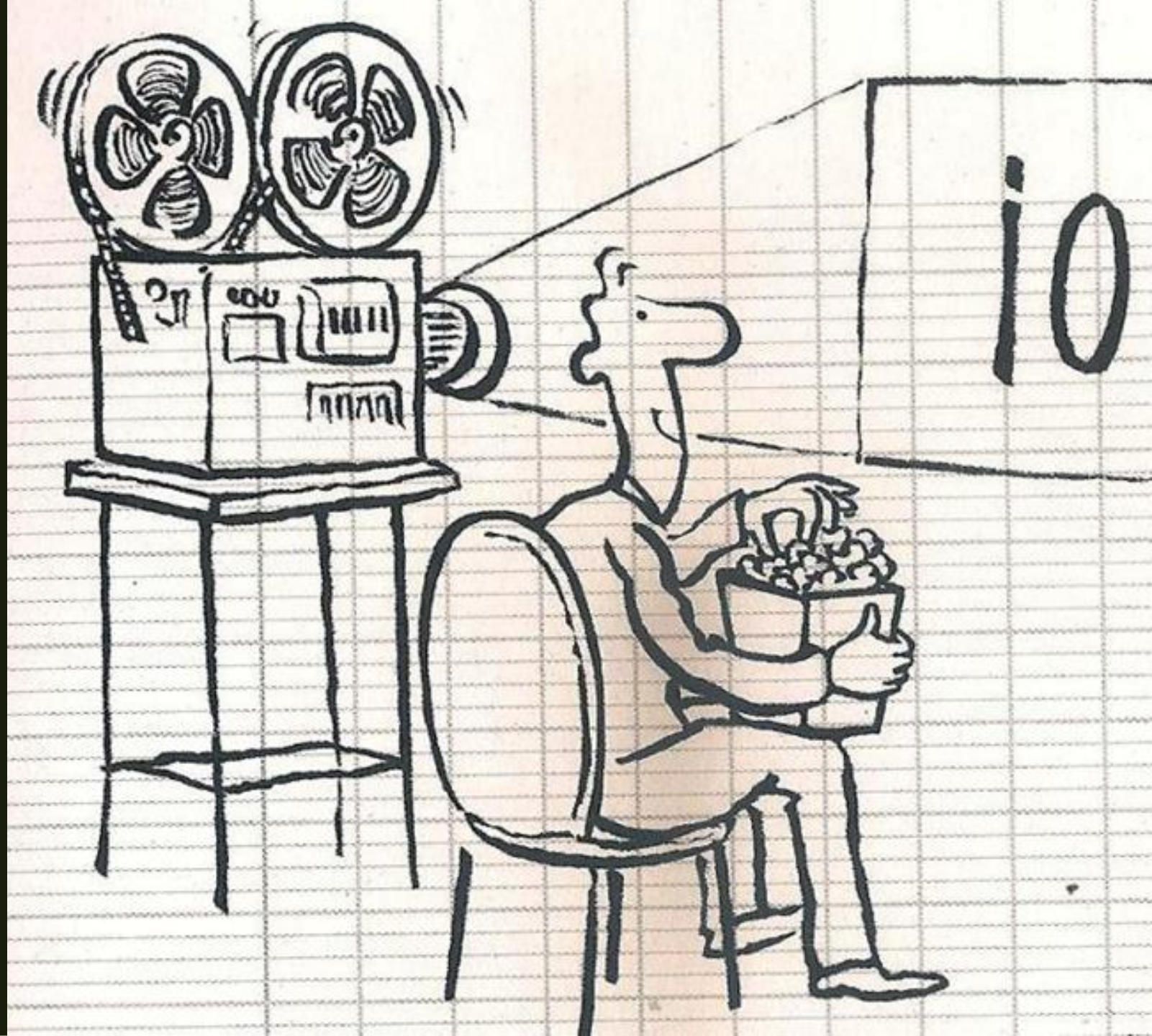


PREREQUISITI DELL'AUTOSTIMA

- l'accreditarsi valore in modo stabile e continuativo nel tempo e nello spazio
- il sentirsi e percepirsi degni di amore, ossia avere la capacità di riconoscere il proprio valore in rapporto a *ciò che si è*
- il sentirsi e percepirsi competenti, ossia la capacità di riconoscersi il proprio valore in rapporto a *ciò che si fa*
- il saper vivere relazioni centrate sull'interdipendenza
- il vivere emozioni autentiche
- la padronanza di un adeguato *locus of control* interno
- l'essere assertivi

L'AUTOSTIMA ALLENIAMOLA!

- Possiamo migliorare l'autostima attraverso: il **DIALOGO**, la **COMUNICAZIONE CON SE STESSI** e **CON GLI ALTRI**, **IMPARANDO UNO STILE ASSERTIVO**, cambiando il proprio comportamento e modo di comunicare.
- Aumentando lo stile assertivo, aumento le risposte da parte degli altri, accresco l'autostima e acquisisco sempre più capacità di essere assertivo.





ALTA/BUONA o BASSA AUTOSTIMA?

- **Tutte le persone hanno gli stessi bisogni, ma sono diverse le modalità con cui si cercano di soddisfare tali bisogni**
- **La persona con ALTA autostima:**
 - Affronta direttamente i conflitti interpersonali
 - Tende a risolvere i problemi con strategie funzionali
 - Sa affermare se stessa senza prevaricare
 - Sa far valere i propri bisogni
 - Sa difendere i propri punti di vista evitando di compiacere, aggredire, accusare l'altro



La persona con bassa autostima

- Tende ad essere passiva e sottomessa nell'adattarsi a richieste e a pressioni dell'ambiente
- Prova spesso senso di inferiorità, impotenza, mancanza di autoaccettazione, vulnerabilità, inadeguatezza, sensi di colpa. Può avere manifestazioni d'ansia, depressione, disturbi psicosomatici
- Ha difficoltà a vivere relazioni centrate sull'interdipendenza e sviluppa relazioni simbiotiche e di dipendenza con altro - Ha difficoltà a resistere a pressioni sociali
- Fatica a manifestare il proprio dissenso e se la prende molto se viene criticata
- Tende a non farsi notare quando si trova in gruppo e non assume la posizione di leader, ma assume uno stile gregario o uno stile dominante
- Dà scarsa rilevanza ai giudizi positivi che riceve dagli altri, rimanendo focalizzata sui propri difetti reali o immaginari
- Tende ad essere eccessivamente attenta ai propri difetti quando parla con altri. Si sente intimamente non degna di amore

Comportamenti e atteggiamenti fondamentali per mantenere una buona autostima o aumentarla:

- accettare le nostre caratteristiche, qualità e sentimenti senza paragonarci agli altri;
- vivere in modo attivo, sia dal punto di vista fisico che mentale;
- sentirsi responsabili delle proprie azioni e decisioni, senza dare agli altri la colpa di ciò che ci succede, cercando di pensare che cosa si possa fare per migliorare il proprio benessere;
- imparare ad affrancarsi dal giudizio e dalle aspettative degli altri;
- cercare di individuare cosa vogliamo realmente fare della nostra vita e cosa dobbiamo fare per ottenerlo;
- comportarsi in modo integro e onesto.



TECNICHE DI COMUNICAZIONE EFFICACE PER MIGLIORARE L'AUTOSTIMA

Scoprire i pensieri negativi che distorcono il modo di vedere noi stessi e progettare e scoprire i modi per fermarli.

- - l'importanza di riconoscere in se stessi **i pensieri distorti** (per es., "Sono un disastro", "Non riuscirò mai a ... ", "Nessuno mi apprezza veramente", ecc.) e cercare di scoprire quando abbiamo pensieri di questo tipo;
- - necessità di acquisire la consapevolezza che questi pensieri non sono incontrollabili o inevitabili, ma sono **messaggi che mandiamo a noi stessi**: possiamo cambiare e frenarli con frasi corte (*Stop! Basta! Smettila!*) cercando pensieri più razionali (per es., al posto di "Sono incapace" usare "Questa attività non mi si addice, sono meglio in quest'altra", al posto di "Non riuscirò mai" l'alternativa "Questo mi sembra difficile ... vediamo come posso affrontarlo")...



Usare affermazioni positive e che motivano

- Costruire e ripetere affermazioni positive e metterle al posto di quelle negative
- per es., al posto di "non so fare questa cosa..." "**posso imparare a fare questa cosa...**"
- Al posto di "sono una buono a nulla, non riesco mai a fare niente..."
- "**sono maldestro oggi a proposito di quello che sto facendo attualmente**"
- Al posto di "sono sbagliato, non capisco niente.."
- "**Questa volta mi sono sbagliato..**"

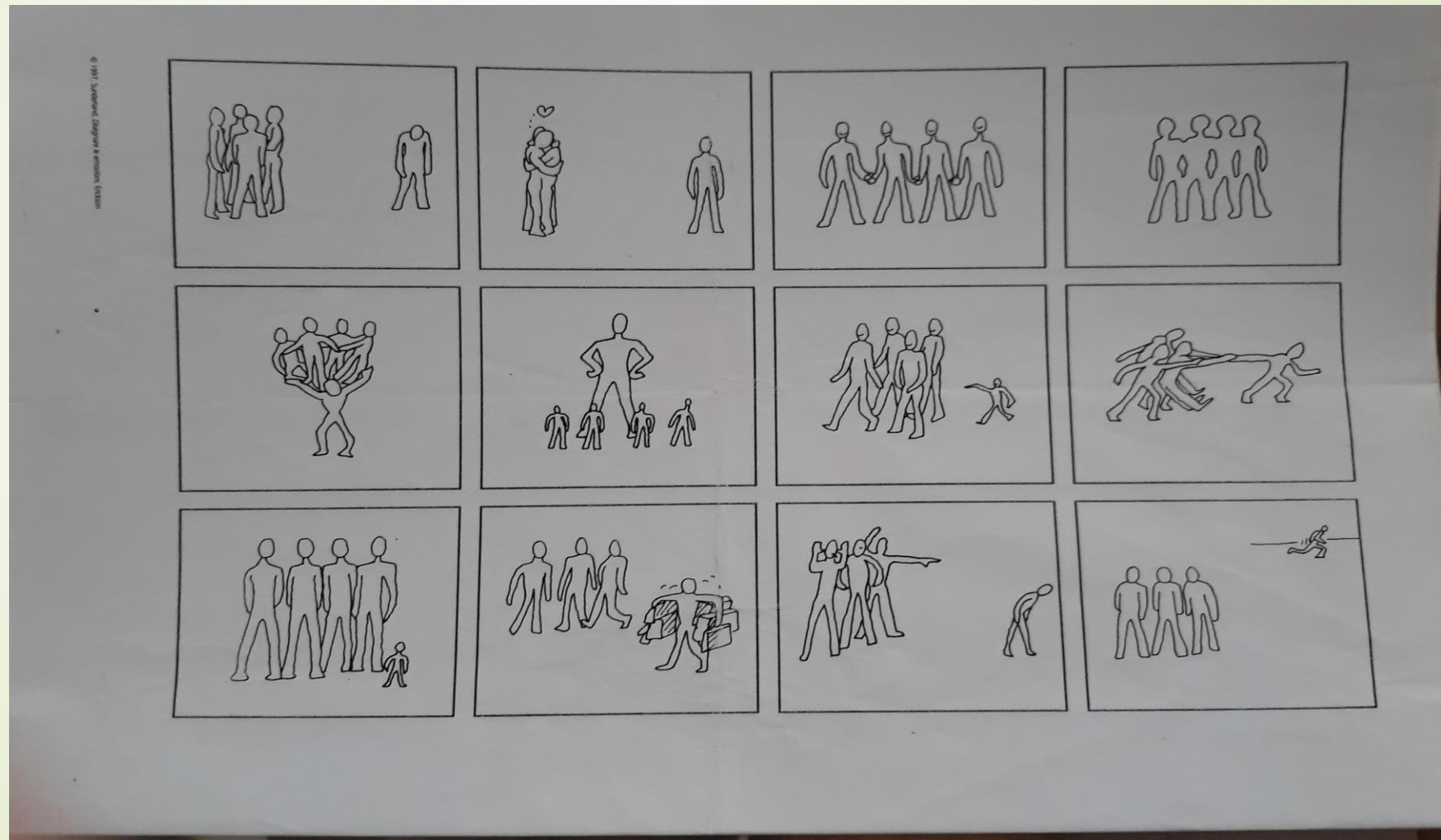


BIBLIOGRAFIA



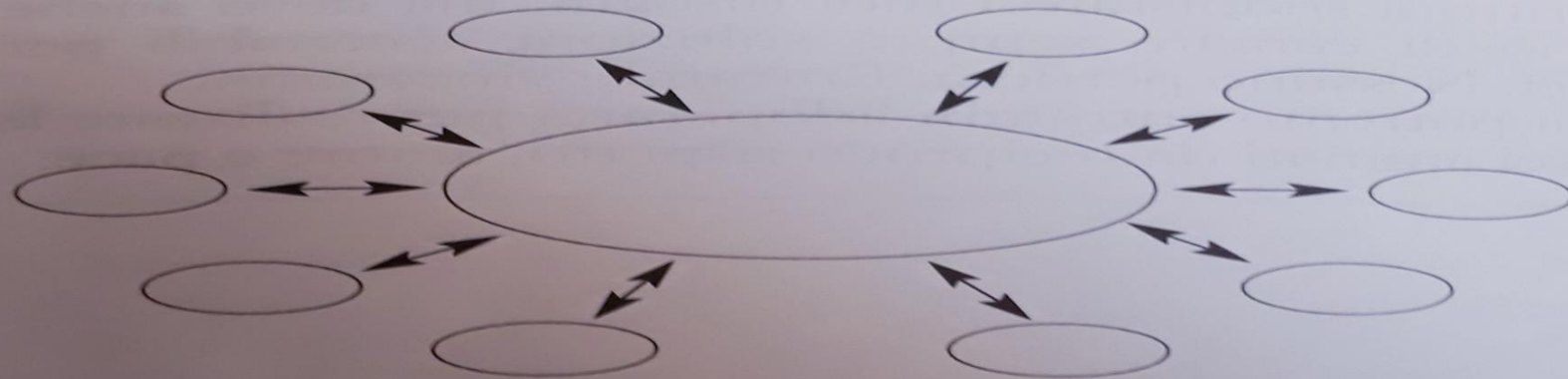
- Anchisi R., Dessy M. «Manuale di assertività. Teoria e pratica delle abilità relazionali: alla scoperta di sé e degli altri», Milano, FrancoAngeli, 2016
- Caprara G., A. Fonzi, «L'età sospesa. Itinerari del viaggio adolescenziale», Firenze, Giunti, 2000
- D'Alò E., Mastro A., Persano L, «La mediazione scolastica», Roma, Armando Editore, 2005
- Di Fabio A., «Bilancio di competenze e orientamento formativo. Il contributo psicologico», Firenze, Giunti OS, 2002
- Gordon T. «Insegnanti efficaci. Il metodo Gordon. Pratiche educative per insegnanti genitori e studenti», Firenze, Giunti, 2013.
- Gordon T. «Relazioni efficaci. Come costruirle, come non pregiudicarle», Molfetta (BA), La Meridiana, 2017
- Francescato D., A. Putton, S. Cudini, «Star bene insieme a scuola», Roma, Carocci Editori, 1986
- Lenoci D., «Il conflitto in classe», Padova, Primiceri Editori, 2018.
- Montesarchio. G., Marzella E. «99 Giochi per la Scuola, il Teatro, l'Azienda... il Gruppo. Strumenti per il lavoro psico-sociale ed educativo». Milano, Franco Angeli, 2008
- Petruccelli F., B. D'Amario, «La mediazione scolastica. Teoria e pratica educativa», Milano, FrancoAngeli, 2011
- Pontecorvo C., A. M. Ajello, C. Zucchermaglio, «Discutendo s'impara», Roma, Carocci Editore, 2007
- Spagnulo P., «Problem solving. L'arte di trovare soluzioni», Ecomind, 2009
- Sunderland M., «Disegnare le emozioni», Trento, Erickson, 1997
- Trevisani, «Ascolto attivo ed empatia. I segreti di una comunicazione efficace», Milano, FrancoAngeli, 2019
- Urso A., M. C. Cipullo, T. Di Bonito, «Lo psicologo va a scuola», Roma, Anicia, 2008

Alcune schede di materiale usato per lavori nel gruppo classe...



Da T. Gordon

Appena vi sentite rilassati e a vostro agio, fate un tentativo e completate il grafico senza trascurare di inserirvi la zia Clelia, anche se a Natale non dimentica mai di mandarvi un papillon.



Una volta riempiti gli spazi nella ruota delle relazioni, contraddistinguetevi con un segno di spunta i nomi delle persone che destano in voi