

PROGETTO:

PRO-MOTION. Gestione sensibile della carriera

Bando: EACEA/34/2019: Inclusione sociale e valori comuni: il contributo nel campo dell'istruzione e della formazione, numero di progetto: 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN

TITOLO DEL DOCUMENTO:

**Deliverable 4.3: Materiale di supporto per i consulenti IFP: esempi di esercizi,
parte 1 - lavoro individuale**

VERSIONE INGLESE

Autori: Karolina Lalka-Sobczuk, Monika Baryła-Matejczuk

Partner: Università WSEI



Scenario 1.

Area: profonda auto-riflessione sui punti di forza e di debolezza

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: L'obiettivo del corso individuale è quello di migliorare la conoscenza dei tratti caratteristici delle persone altamente sensibili. La psicoeducazione sull'alta sensibilità mira a generare curiosità cognitiva, incoraggiare la conoscenza di sé, sviluppare la capacità di comprendere e prendersi cura di sé e l'accettazione di sé.

L'insegnante discute i tratti più caratteristici delle persone altamente sensibili, partendo dagli aspetti positivi della sensibilità, presentandoli come unici, distintivi e vantaggiosi. Di conseguenza, l'insegnante incoraggia lo studente a considerare quali aspetti della sua alta sensibilità gli sono particolarmente vicini e come interagisce con essi.

Evidenziando i vantaggi di essere una persona altamente sensibile, l'insegnante incoraggia l'esplorazione dei punti di forza dello studente e del suo potenziale, che si riflette in competenze specifiche.

Scopo della classe:

- Educare all'alta sensibilità;
- Scoprire il potenziale di una persona altamente sensibile;
- Incoraggiare una profonda auto-riflessione

Risultati dell'apprendimento:

- Conoscenza che fornisce comprensione e accettazione di sé
- Profonda auto-riflessione
- Consapevolezza del proprio potenziale

Materiali e ausili:

- Carta bianca A4
- Penne colorate, matite colorate
- Fogli di lavoro (Allegato 1)

L'insegnante chiede allo studente se ricorda i tratti unici delle persone altamente sensibili. Poi l'insegnante ricorda che i tratti caratteristici possono includere:

1. Maggiore capacità di percepire ed evitare gli errori;
2. Coscienziosità
3. Buona memoria

Esercizio 1.

L'insegnante chiede agli studenti di riflettere su tratti, comportamenti (risposte) che, secondo loro, sono i più tipici.

Chiede se lo studente conosce molte persone che hanno esattamente le stesse caratteristiche o si comportano esattamente nello stesso modo. Insieme si chiedono se tra le caratteristiche elencate ci siano anche quelle altamente sensibili.

Insegnante: Immaginate di essere sottoposti a un esperimento medico che cambierà alcuni dei vostri tratti. Prima di iniziare, vi viene chiesto di compilare un questionario rispondendo alle seguenti domande:

1. Quali sono i vostri tratti più importanti da preservare affinché, dopo l'esperimento, sappiate chi siete?
2. Potete tenere i tre tratti che vi piacciono di più. Quali? Spiegate brevemente.
3. Potete sbarazzarvi delle tre caratteristiche più dirompenti. Quali? Spiegate brevemente.
4. Possiamo fornirvi altri tre tratti (abilità, predisposizioni). Che tipo di persona vorrebbe essere?

Esercizio 2.

L'insegnante chiede di disegnare un autoritratto "Io sono una pianta", sottolineando che può essere ibrido (combinazione di piante diverse in una sola, anche di fantasia).

Successivamente, l'insegnante chiede allo studente di immaginare che la pianta disegnata sia molto delicata e, allo stesso tempo, per le sue caratteristiche uniche, sotto protezione. Il compito

dello studente è quello di spiegare queste "caratteristiche" specifiche e di proporre argomenti a favore della loro utilità per il bene comune e per la loro protezione.

L'insegnante riassume gli esercizi e sottolinea il fatto che, proprio come una pianta che per crescere ha bisogno di condizioni e cure adeguate, anche gli esseri umani possono svilupparsi in un ambiente favorevole. In alcuni luoghi ci sentiamo meglio, in altri abbiamo bisogno di più pace e tranquillità un giorno e il giorno dopo vogliamo parlare con qualcuno. Abbiamo anche attività, compiti e doveri che ci danno piacere, mentre altri non ci danno piacere perché li troviamo stanchi, stressanti o semplicemente noiosi.

Esercizio 3.

1. L'insegnante chiede allo studente di considerare:

Quali attività/compiti/obblighi le piace svolgere e in quali si impegna maggiormente?

2. Quali competenze utilizzate per queste attività?

3. Quando e come ha imparato a farli così bene?

4. Quali delle vostre caratteristiche dimostrate quando svolgete questi compiti?

5. Come pensa che le attività che le piacciono possano essere utili per la sua futura carriera?

Sintesi

L'insegnante e lo studente analizzano questi esercizi e abilità, identificando quelli che risultano da un'elevata sensibilità. L'insegnante può anche chiedere allo studente se queste caratteristiche gli piacciono anche in altre persone e se sono associate ad alcuni valori che apprezza nella vita.

Alla fine della lezione, l'insegnante sottolinea ancora una volta le caratteristiche uniche delle persone altamente sensibili. Esse nascono in questo mondo con la tendenza a notare più dettagli nell'ambiente circostante e a riflettere ulteriormente prima di agire. Elaborano le informazioni ricevute a un livello più profondo. Spesso pensano, analizzano e prevedono. Sono empatiche, intelligenti, creative, coscienziose, prudenti, altamente intuitive e profondamente morali. Le persone altamente sensibili hanno un sistema nervoso diverso da quello delle altre persone. Pertanto, non dovrebbero costruire il loro senso di valore confrontandosi con la maggioranza. Per questo motivo, sarà molto più utile scoprire, coltivare e apprezzare la loro unicità ed eccezionalità.

Compiti a casa.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Lo studente riceve un foglio di lavoro (Allegato 1). Il suo compito è osservare se stesso, i suoi pensieri e le sue emozioni e completare la tabella per una settimana.

Riferimenti

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.



Allegato 1: Tabella delle attività che fanno sentire meglio lo studente

ATTIVITÀ CHE MI FANNO SENTIRE MEGLIO	ATTIVITÀ CHE MI FANNO SENTIRE PEGGIO
	☹️



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



--	--

Scenario 2.

Area: ricerca della zona di comfort

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: L'obiettivo della lezione individuale è quello di migliorare la conoscenza dei tratti caratteristici delle persone altamente sensibili. L'educazione all'alta sensibilità è finalizzata a generare curiosità cognitiva, incoraggiare la conoscenza di sé, sviluppare la capacità di comprendere e prendersi cura di se stessi seguita dall'accettazione di sé.

L'insegnante discute i tratti più caratteristici delle persone altamente sensibili, partendo dagli aspetti positivi della sensibilità, presentandoli come unici, distintivi e vantaggiosi. Di conseguenza, l'insegnante incoraggia lo studente a considerare quali aspetti della sua alta sensibilità gli sono particolarmente vicini e come interagisce con essi.

Evidenziando i vantaggi di essere una persona altamente sensibile, l'insegnante incoraggia l'esplorazione dei punti di forza dello studente e del suo potenziale, che si riflette in competenze specifiche.

Scopo delle attività:

- Educare all'alta sensibilità;
- Scoprire il potenziale di una persona altamente sensibile;
- Incoraggiare una profonda auto-riflessione

Risultati dell'apprendimento:

- Conoscenza che fornisce comprensione e accettazione di sé
- Profonda auto-riflessione
- Consapevolezza del proprio potenziale

Materiali e ausili:

- Carta bianca A4
- Penne colorate, matite colorate
- Fogli di lavoro (Allegato 1)

L'insegnante chiede allo studente se ricorda i tratti unici delle persone altamente sensibili. Poi l'insegnante ricorda che i tratti caratteristici possono includere:

4. Maggiore capacità di percepire ed evitare gli errori;
5. Coscienziosità e attenzione ai dettagli;
6. Capacità di concentrazione profonda;
7. Capacità di svolgere compiti che richiedono attenzione, precisione, individuazione di piccole differenze;
8. Capacità di elaborare il materiale a un livello più profondo;
9. Considerazione frequente dei propri pensieri;
10. Capacità di imparare cose diverse quando se ne presenta l'occasione;
11. Un'immaginazione più vivida;
12. Senso dell'[umorismo](#) arguto;
13. Considerazione degli altri;
14. Lettura delle emozioni e delle reazioni degli altri, ampia empatia per adattarsi alle condizioni avverse.

L'insegnante si chiede se essere una persona altamente sensibile abbia solo lati positivi. Lo studente nota le conseguenze dell'alta sensibilità che disturbano la vita quotidiana e, se sì, quali sono?

Tenendo conto della risposta dello studente, l'insegnante indica le difficoltà più comuni che le persone altamente sensibili devono affrontare.

L'insegnante spiega che le persone altamente sensibili, dovendo riconoscere ogni minimo dettaglio delle circostanze in cui si trovano (ad esempio, rumori, profumi, disordine, colori, temperatura, luce), si stancano più facilmente, dovendo elaborare tutti questi dati in entrata. In situazioni molto stimolanti, gli HSP ricevono inevitabilmente più stimoli e si sovraeccitano più rapidamente, il che li fa agire e sentire peggio (provando una sensazione di sovraccarico, stanchezza, instabilità, difficoltà di concentrazione). Poiché è più facile che subiscano stimoli eccessivi, è più probabile che sperimentino fallimenti in situazioni che comportano l'agire sotto pressione o l'essere osservati. Possono quindi non sentirsi soddisfatti di ciò che fanno. Di conseguenza, possono mancare di fiducia in se stessi e di soddisfazione nella vita, diventando invece sensibili alle critiche o timidi. Le persone altamente sensibili tendono a sperimentare più stress e fanno fatica ad accettare i cambiamenti nell'ambiente circostante. Essendo persone

altamente sensibili, assorbono gli stati d'animo degli altri intorno a loro, proprio come una spugna assorbe l'acqua. Le persone HSP possono essere sovraccaricate dalle emozioni altrui e sentirsi in difficoltà. Sia le emozioni positive che quelle negative fluiscono nelle persone altamente sensibili con un'intensità elevata, portando a un'eccitazione eccessiva o a un crollo/congelamento.

Come affrontarlo?

Esercizio 1. Foglio di lavoro (Allegato 1)

Dopo aver completato il foglio di lavoro e aver discusso una situazione esemplificativa, l'insegnante chiede il compito a casa dello studente. Insieme analizzano le attività che hanno fatto sentire bene lo studente.

Esercizio 2.

L'insegnante imposta il timer per 3 minuti e chiede allo studente di scrivere tutti i sentimenti che gli vengono in mente durante questo tempo.

Istruzioni: Per tre minuti, scrivete tutte le emozioni che vi vengono in mente. Scrivete ogni singola idea che vi viene in mente e cercate di raggiungere i sentimenti più profondi. Continuate a scrivere senza preoccuparvi dell'ortografia, della grammatica o dello stile.

Successivamente, si chiede allo studente di stilare un elenco delle persone, dei luoghi e delle attività più importanti della sua vita. Può includere, ad esempio, madre, padre, fratelli/sorelle, migliori amici, conoscenti, fidanzato/fidanzata, nonni, casa, scuola, leggere libri, ascoltare musica, attività extra (hobby), giocare con il telefono, guardare film su Netflix, visitare un posto nuovo, scoprire nuove persone, evento, concerto, esame. L'insegnante può aiutare lo studente a creare questo elenco.

Insegnante: abbinare i sentimenti scritti a ogni persona/luogo/attività.

Quando vi sentite meglio?

Quando vi sentite peggio?

L'insegnante spiega che le persone con cui stiamo, i luoghi che visitiamo o le attività che svolgiamo possono essere la causa di forti emozioni. Nella maggior parte dei casi, cerchiamo di fare queste cose, di camminare o di stare con chi ci dà una sensazione piacevole. Cerchiamo di evitare quelli che ci fanno stare male. Sembra una cosa buona e ragionevole.

Tuttavia, capita che le emozioni diventino dominanti e che ci impediscano di fare ciò che vorremmo, ad esempio volete andare a un evento, una mostra, una palestra, una scenetta, ecc.

ma la probabilità di incontrare nuove persone vi fa pensare che non riuscirete ad andarci. Volete la compagnia dei vostri amici ma avete troppa paura di farlo. Volete partecipare al concorso, ma vi sentite paralizzati dallo stress al solo pensiero.

In questi casi e in altri simili, le emozioni che provate e i pensieri che continuano a volare nella vostra mente vi impediranno di fare ciò che avete paura di fare. Imparare a identificare i pensieri caldi e a dominare le emozioni può aiutare a eliminare queste limitazioni.

Prima di tutto, prendete contatto con voi stessi, imparate ad ascoltarvi e a trattare il vostro corpo con rispetto.

Esercizio 1.

Il tempo per liberare la mente, prendersi cura di sé, "calmare" il cervello stanco è molto importante. La ricerca dimostra che la mindfulness, il tentativo di concentrarsi su se stessi e sulle sensazioni del corpo e dell'interno sono estremamente efficaci durante la rigenerazione. Il secondo metodo efficace è rappresentato dalle tecniche cognitive che consentono di trasformare le idee minacciose in affermazioni più razionali. Si tratta di un passaggio dalle emozioni al livello della testa. È importante stabilire un buon contatto con se stessi, rispettando se stessi. Quando il mio corpo mi dice che non mi sento di fare qualcosa, non sono obbligato a farla, la lascio andare.

Sintesi:

Le persone altamente sensibili sono anche sensibili agli stimoli positivi e possono beneficiarne più dei non HSP. Circondati da persone positive, in un ambiente che rispetta le loro esigenze, legate alla bassa soglia di stimolazione, gli "altamente sensibili" fioriranno, condividendo con gli altri ciò che c'è di meglio in loro: creatività, umorismo, gentilezza, mindfulness, trovando un significato dove gli altri non lo vedono.

In condizioni sfavorevoli, saranno più reattivi ad alcune situazioni con stress, ansia, frustrazione rispetto ad altre. Possono caricarsi delle emozioni altrui e sentirsi sopraffatti da esse.

Riferimenti

Gyoerko, K., Weigartz, P. (2016). *Zwalcz niepokój. Uspokój umysł i odzyskaj swoje życie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Pennebaker, J. W., Smyth, J.M. (2018). *Terapia przez pisanie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.



RUOTA MAGICA

Pensate a ciò che state facendo/avete fatto di recente e a ciò che vi ha fatto sentire bene/benissimo.

Cosa ne pensi?

Che cosa hai fatto?

Cosa hai provato?

Scenario 3.

Area: Cambiare la prospettiva

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: L'obiettivo della lezione è mostrare agli studenti il legame tra pensieri, sentimenti e attività. Rendere i giovani consapevoli che il modo in cui pensiamo a noi stessi a volte si trasforma nel tempo in schemi di pensiero rigidi, creando un filtro attraverso il quale guardiamo il mondo e il nostro futuro. Il modo in cui pensiamo influenza i nostri sentimenti. I pensieri sono fonte di emozioni diverse.

I pensieri piacevoli creano sensazioni piacevoli. I pensieri negativi generano emozioni spiacevoli.

Alcuni sentimenti non sono molto intensi e non persistono a lungo. Ma a volte le sensazioni spiacevoli sono molto forti e ci sembra che durino per sempre. Nelle persone molto sensibili, la sensazione di sovraccarico di emozioni spiacevoli può verificarsi frequentemente. Se queste sensazioni persistono o diventano molto forti, iniziano a influenzare il comportamento.

Scopo della classe:

- Sviluppare le competenze emotive
- Sviluppare l'intelligenza emotiva
- Scoprire il legame tra pensiero, emozioni e comportamento
- Introdurre la psicoeducazione

Risultati di apprendimento:

- Autoconsapevolezza delle emozioni
- Comprendere la relazione tra pensiero, emozioni e comportamento
- Consapevolezza degli errori cognitivi

Materiali e ausili:

- Carta bianca A4
- Penna, matita
- Fogli di lavoro (Allegato 1)

L'insegnante introduce il problema allo studente facendo un piccolo discorso.

Il modo in cui ognuno di noi pensa a se stesso, valuta ciò che fa e predice il proprio futuro, diventa il modello del suo pensiero dopo un certo periodo di tempo. Tali mentalità, rigide e allo stesso tempo forti, sono chiamate convinzioni di base. Si tratta di brevi affermazioni, ad esempio: sono intelligente, sono bravo, sono coerente, sono un gran lavoratore, sono bravo, sono bello/bella.

Le convinzioni positive sono piuttosto comuni.

Se sono intelligente, supererò l'esame.

Se sono bravo, piacerò alla gente.

Se sono coerente, raggiungerò i miei obiettivi.

In generale, le convinzioni di base sono utili. Tuttavia, alcune di esse possono essere meno utili.

Fallisco sempre.

Sono pigro.

Non otterrò mai nulla nella vita.

Nessuno mi amerà mai.

Tutto ciò che faccio, devo farlo perfettamente.

Devo essere il migliore.

Non sono un uomo o una donna attraente.

Queste convinzioni di impotenza ci fanno supporre fin dall'inizio che si verificherà qualcosa di negativo. Ci fanno fallire fin dall'inizio.

Le convinzioni di base, una volta sorte, sono innescate dai cosiddetti pensieri automatici.

Nella nostra testa scorrono continuamente pensieri diversi. I pensieri automatici ci accompagnano sempre, commentando ciò che accade intorno a noi, ciò che stiamo facendo e ciò a cui stiamo pensando. Molti di questi pensieri riguardano noi stessi e per questo influenzano ciò che sentiamo e facciamo.

Attività 1.

Immaginate di essere seduti su un treno, le immagini che vedete dietro il finestrino sono i vostri pensieri automatici, che si muovono costantemente uno dopo l'altro.

Raccontateci quali immagini/pensieri vedete dietro la finestra quando pensate:

te stesso

.....

cosa si fa

.....

il vostro futuro

.....

L'insegnante e lo studente analizzano le risposte verificando quali sono i pensieri automatici più frequenti: quelli positivi o quelli negativi. Si chiedono quali siano le conseguenze di questi pensieri. Come influenzano l'umore e le azioni? Come possono influenzare i piani futuri e la carriera scolastica e professionale?

L'insegnante continua il discorso.

I pensieri negativi automatici sono particolarmente potenti perché:

- sono sempre con noi,
- Non possono essere rifiutati,
- non vengono ascoltati da nessun altro,
- non sono facili da eliminare,
- più le ascoltiamo, più ci crediamo

Alcuni pensieri automatici ci fanno sentire sgradevoli. Si tratta dei cosiddetti "pensieri caldi". Purtroppo, la facilità con cui i pensieri automatici raggiungono la nostra mente e la loro frequenza fanno sì che raramente li fermiamo, li mettiamo in discussione e li controlliamo. Al contrario, ^{più spesso} li sentiamo, più volentieri ci crediamo, cercando la loro conferma. È così che nascono gli errori di pensiero.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Riferimenti

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.

Tra gli errori di pensiero più comuni vi sono i seguenti (Allegato 1)

È interessante verificare quali errori di pensiero commettiamo ogni giorno. L'insegnante incoraggia lo studente a verificare i propri errori cognitivi.

1. Quanto spesso vi concentrate sui lati negativi degli eventi?

Mai A volteMolto spesso

2. Quanto spesso vi concentrate su ciò che è andato storto o su ciò che non è abbastanza buono?

Mai A volteMolto spesso

3. Quante volte ignorate o non riuscite a vedere gli eventi positivi e buoni?

Mai A volteMolto spesso

4. Quanto spesso sminuite l'importanza degli eventi positivi?

Mai A volteMolto spesso

(RIDUTTORI DI BUON UMORE)

1. Quanto spesso pensate in termini di "tutto o niente"?

Mai A volteMolto spesso

2. Quanto spesso esagerate i vostri fallimenti?

Mai A volteMolto spesso

3. Quante volte vi capita che un evento negativo inizi a crescere fino a diventare qualcosa di molto più grande, come una palla di neve?

Mai Qualche voltaMolto spesso

(ESAGERAZIONE)

1. Quanto spesso pensate di sapere cosa gli altri pensano di voi?

Mai Qualche voltaMolto spesso

2. Quanto spesso prevedete i fallimenti?



Mai Qualche volta Molto spesso

(PREVISIONE DI DISASTRI)

1. Quante volte vi sentite dei perdenti che non sanno fare nulla di buono?

Mai A volte Molto spesso

2. Quanto spesso pensate di essere stupidi o cattivi?

Mai A volte Molto spesso

(PENSIERO EMOZIONALE)

1. Quanto spesso vi dite "devo", "dovrei" fare questo o quello?

Mai A volte Molto spesso

2. Quante volte pensate che qualcosa non sia abbastanza buono finché non è ideale, perfetto?

Mai A volte Molto spesso

(APPROCCIO ORIENTATO AL FALLIMENTO)

1. Quanto spesso vi rimproverate per ciò che è accaduto o per il fallimento?

(È COLPA MIA!)

L'insegnante incoraggia lo studente a riflettere su se stesso chiedendogli di ricordare situazioni specifiche in cui ha commesso un errore cognitivo. Analizzano insieme questo evento considerando le conseguenze degli errori più frequenti. Alcuni di essi possono essere tipici degli HSP?

Compiti a casa

Lo studente riceve un foglio di lavoro (Allegato 2).

L'insegnante dà le seguenti istruzioni: Per la prossima settimana, create un diario che vi aiuti a identificare i più comuni pensieri automatici e a caldo e gli errori cognitivi che fate. Alla fine della settimana, dedicate 30 minuti a verificare ciò che siete riusciti ad annotare. Pensate fino a che punto crederete alla credibilità dei pensieri emergenti e degli errori commessi.



Allegato 1

RIDUTTORE DEL BUON UMORE Ci concentriamo solo sulle esperienze negative. Vediamo solo le cose che sono andate male o che non sono positive. Tutti gli aspetti positivi vengono ignorati, trattati con incredulità o come non validi.

1. Gli occhiali neri - permettono di vedere solo un lato della medaglia: quello negativo! Se vi divertite o vivete una bella esperienza, gli occhiali neri troveranno qualcosa che è andato storto o che non era abbastanza buono. Sono le cose negative che notate più rapidamente e che ricordate meglio.
2. Gli aspetti positivi non contano - questo errore consiste nel rifiutare qualsiasi aspetto positivo come irrilevante o nel minarlo in qualsiasi altro modo.

ESAGERAZIONE

Esagerare il lato negativo degli eventi li rende più importanti di quanto non siano in realtà.

1. Pensando in termini di "tutto" o "niente" - tutto viene percepito secondo la regola del "tutto" o del "niente", sembra che non ci sia nulla in mezzo a questi estremi. Piccole mancanze e l'incapacità di essere perfetti sono considerati un disastro totale.
2. Esagerazione degli aspetti negativi - enfattizzazione eccessiva della valutazione della validità degli eventi. Gli aspetti negativi sono esagerati e messi in evidenza in modo sproporzionato.
3. L'effetto palla di neve - un singolo evento o un fallimento - cresce rapidamente, spingendo verso un disastro senza fine.

PREVEDERE I DISASTRI

Guardando a ciò che si prevede accadrà, ci aspettiamo il peggio.

1. Leggo la mente di qualcuno - la sensazione di sapere cosa pensano gli altri, ad esempio so che non gli piaccio; presumo che ora tutti stiano ridendo di me.
2. Predire il futuro (Chiaroveggenza) - ci sembra di sapere cosa accadrà, ad esempio so che non sarò in grado di farlo.

PENSIERO EMOTIVO

Le nostre emozioni stanno diventando molto forti e prevalgono sul nostro modo di pensare e di vedere le cose. Ciò che pensiamo dipende da come ci sentiamo piuttosto che da ciò che sta realmente accadendo.



1. Ragionamento emotivo - sentendosi male, essendo tristi e depressi, si presume che anche tutto il resto sia uguale. Le emozioni ci sovrastano e influenzano i nostri pensieri.
2. Separare i rifiuti - ci attribuiamo delle etichette e ci sembra di fare tutto seguendo queste etichette, ad esempio: sono un perdente, sono tutto io, sono semplicemente un buono a nulla, non sono nessuno...

ATTEGGIAMENTO ORIENTATO AL FALLIMENTO

Riguarda gli standard e le aspettative che abbiamo di fronte. Spesso l'asticella è posta così in alto da dare l'impressione di non poterla superare. Identifichiamo quindi la semina con la possibilità di fallire. Diventiamo più consapevoli delle nostre debolezze e delle cose che non abbiamo fatto. Questi pensieri iniziano spesso con le seguenti parole:

- Dovrei, devo, non dovrei, non posso

e finiamo per fissare standard irraggiungibili che poi non riusciamo a rispettare.

È COLPA MIA!

Ci sentiamo responsabili di tutti gli eventi negativi, anche se non abbiamo alcuna influenza su di essi. Tutte le cose negative sono colpa nostra.



Allegato 2.

Day and time	Situation What, where, when and who?	Thoughts What were your thoughts like? Evaluate how much you believe in them.	Feelings How did you feel?	Errors What thinking errors do you make?

Scenario 4.

Area: Sviluppo delle capacità di autoregolazione

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: l'obiettivo della lezione è quello di fornire allo studente una conoscenza del funzionamento del sistema nervoso autonomo (ANS) e della sua influenza su pensieri, sentimenti e attività, al fine di poter sviluppare capacità di autoregolazione.

Il sistema nervoso autonomo è un sistema di monitoraggio continuo con un unico scopo: controllare se intorno a noi c'è sicurezza. Il suo scopo è quello di proteggerci rispondendo a una minaccia o cercando tutti i segnali di sicurezza.

Questa vigilanza dell'ANS avviene molto al di sotto dello stato di coscienza e al di là del nostro controllo. Per capire come avviene il processo di scansione di ciò che è dentro e fuori di noi, dobbiamo osservare più da vicino le nostre esperienze e risposte individuali.

Scopo della classe:

- Approfondire la conoscenza del funzionamento del sistema nervoso autonomo
- Incoraggiare l'auto-riflessione

Risultati dell'apprendimento:

- Consapevolezza dei diversi stati autonomi

Materiali e ausili:

- Carta bianca A4
- Penna, penne colorate, matite colorate
- Foglio di lavoro (Allegato 1)

Il sistema nervoso autonomo, che funziona ininterrottamente 24 ore su 24, è costituito da due parti fondamentali: il sistema simpatico e il sistema parasimpatico.

Il sistema nervoso simpatico ci dà la possibilità di sopravvivere attraverso il movimento e la capacità di agire attivamente o di astenersi dall'agire, cioè di reagire alla lotta. Quando il bisogno di motivazione viene meno, è il sistema parasimpatico che interviene con la sua parte ventrale del nervo vago (responsabile, ad esempio, del riposo, della rigenerazione, del sollievo, della sicurezza, delle relazioni strette).

La seconda parte del sistema simpatico, il cosiddetto ramo dorsale del nervo vago, è responsabile dell'estrema sensazione di pericolo, il congelamento, che è l'ultimo livello di reazione a una situazione di stress. Il nervo vago, il cosiddetto decimo nervo cranico, ha quindi due rami, ventrale e dorsale, ed entrambi appartengono alla parte simpatica del sistema nervoso autonomo.

L'ANS gestisce tutte le nostre esperienze quotidiane. Innanzitutto, cerchiamo sempre di utilizzare il sistema ventrale, cercando di comunicare e di costruire relazioni con gli altri come esseri sociali. Solo quando non riusciamo a stabilire relazioni con gli altri, quando non abbiamo le persone giuste con cui comunicare, il nostro sistema nervoso autonomo abbandona la sicurezza e innesca una risposta lotta-fuga (il sistema simpatico), cercando poi di tornare a una sensazione di sicurezza e impegno. Solo quando la mobilitazione del sistema simpatico fallisce e la minaccia non passa, torniamo a uno stato di collasso, di congelamento - proprio come gli animali che simulano la morte.

Questo ciclo di risposta di transizione da uno stato autonomo a un altro è l'esperienza quotidiana di ciascuno di noi. Questo è il caso di un modello di risposta individuale. Alcuni passano rapidamente a uno stato di mobilitazione e sovraeccitazione. Altri crollano quasi invisibilmente, interrompendo la comunicazione con gli altri.

Sembra che, a causa della loro innata sensibilità agli stimoli sottili e della reazione immediata del sistema nervoso autonomo che spesso opera al di là della coscienza, le persone altamente sensibili si muovano rapidamente attraverso le scale di questi diversi stati, senza sapere dove si trovano attualmente e come trovare la strada per il momento in cui si sentono al sicuro. Questo può portare a una sensazione di smarrimento, alla perdita di controllo, a un costante consumo di energia e, di conseguenza, all'esaurimento.

È necessaria una mappa che permetta di muoversi consapevolmente per raggiungere l'obiettivo desiderato, cioè la sicurezza. La mappa del profilo personale risponde alla seguente domanda: "Dove sono?". Con essa impareremo a riconoscere il nostro stato di autonomia e come si manifesta nel corpo, nel pensiero, nelle emozioni e nell'azione.

Esercizio 1.

Lo studente riceve un foglio di lavoro (Allegato 1). L'insegnante lo informa che si tratta di una scala su cui camminiamo ogni giorno. Salire o scendere la scala non è un valore, non c'è una direzione buona o cattiva. Lo stato vagale ventrale, in cima alla scala, è sicuro e sociale. Lo stato simpatico è caratterizzato dalla mobilitazione e dalla risposta "lotta-fuga". Uno stato dorsale ventrale in fondo alla scala simboleggia l'immobilizzazione e il collasso.

L'insegnante chiede allo studente di scegliere il colore che meglio corrisponde al suo stato autonomo. Quale colore associa al pericolo simpatico, alla mobilitazione, alla risposta lotta-fuga? Quale colore, secondo voi, corrisponde alla minaccia così forte da avere l'impressione che non si possa fare nulla? Quale colore rappresenta un senso di sicurezza e di impegno ventrale? Lo studente sceglie tre penne colorate che utilizzerà.

Ognuno ha un proprio modello di risposta, noto come profilo neuronale. L'insegnante chiede allo studente di scrivere il proprio nome sul foglio di lavoro nella casella vuota che, secondo lui, corrisponde meglio alla fase della scala.

L'insegnante informa lo studente che continuerà a completare la mappa del profilo personale durante la lezione successiva.

Nel frattempo, l'insegnante chiede allo studente di identificare e nominare il suo stato attuale, i pensieri e i sentimenti che stanno emergendo. L'insegnante chiede se lo studente si trova spesso in questo stato, quali altre situazioni gli vengono in mente in cui si è sentito in modo simile.

Compiti a casa

Allo studente viene chiesto di portare tre oggetti che rappresentino ogni Stato autonomo.

Suggerimenti

* questo scenario deve essere introdotto dopo la classe 9 che presenta i fondamenti della teoria polivagale

Riferimenti

Dana, D. (2020). *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dana, D. (2021). *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Porges, S.W. (2020). *Teoria poliwagalna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



Allegato 1 MAPPA DEL PROFILO PERSONALE

Stato vagale ventrale	
Sicuro	
Sociale	
Stato simpatico	
Mobilizzazione	
Lotta alla fuga	
Stato vagale dorsale	
Immobilizzazione	
Crollo	



Scenario 5.

Area: Ricerca di fonti di supporto interne ed esterne

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: la lezione sarà dedicata alla pianificazione della carriera scolastica e professionale. Lo studente, con il supporto dell'insegnante, cercherà le risposte alle seguenti domande:

1. Per quali professioni le mie caratteristiche di persona altamente sensibile possono portare vantaggi?
2. Quali professioni, mansioni, compiti possono essere particolarmente gravosi o addirittura impossibili per me?
3. È possibile conciliare il mio percorso professionale con le mie caratteristiche specifiche?

Scopo della classe:

- Preparare gli studenti a prendere una buona decisione professionale e formativa.
- Sostenere lo sviluppo di interessi e competenze
- Conoscere le proprie risorse

Risultati dell'apprendimento:

- Conoscenza dei fattori che provocano la sovraccitazione

Materiali e ausili:

- Carta bianca A4
- Penna, penne colorate, matite colorate
- Foglio di lavoro (Allegato 1)

L'insegnante introduce l'argomento della lezione allo studente informandolo che si tratta di un seguito della lezione precedente. L'insegnante chiede gli oggetti che lo studente avrebbe dovuto portare in classe, che rappresentano diversi stati di autonomia. Il compito dello studente è quello di dire qualche parola su ogni oggetto, descrivere i ricordi legati ad esso e le sue caratteristiche in base alle quali è stato scelto come simbolo di un particolare stato.

L'insegnante incoraggia lo studente a tenere sempre con sé un oggetto che rappresenti uno stato vagale ventrale (sensazione di sicurezza, relazioni con gli altri, sensazione di benessere) per ricordargli che tale stato esiste e che può trovare la strada per raggiungerlo.

Esercizio 1.

Basato su un foglio di lavoro della mappa del profilo personale (classe precedente, allegato 1).

L'insegnante chiede allo studente: riempi una parte di ogni stato scrivendo sul foglio di lavoro come lo senti, com'è, che suoni usa. Cosa succede al tuo corpo?

Cosa provate? Cosa pensate? Cosa fate?

L'insegnante facilita il compito allo studente, mettendolo in uno stato particolare leggendo le seguenti descrizioni.

1. Sistema nervoso simpatico. Ricordate una situazione in cui avete sentito di avere troppa energia e vi siete sentiti a disagio per questo motivo. Avete avuto l'impressione che questa energia cominciasse a sopraffarvi e che, più ne arrivava, più perdevate il controllo di voi stessi. Il sistema nervoso simpatico può attivarsi quando si è sotto pressione, si viene ignorati, ci si sente persi o responsabili di troppe cose, ecc.

2. Stato vagale dorsale. Pensate a una situazione in cui avete troppa poca energia per funzionare bene. Anche in una stanza piena di persone, si ha l'impressione di essere separati da loro da un vetro spesso, di poterli vedere ma di non poterli contattare. È quindi difficile conservare pensieri positivi e di speranza. Il sistema vagale dorsale prende il controllo del corpo quando ci si sente intrappolati, significativi/insignificanti, si ha la sensazione di non contare molto/contare molto e quando ci si sente alienati.

3. Stato vagale ventrale. Pensate a una situazione in cui avete sentito di stare abbastanza bene. Né eccellente né perfetto, ma semplicemente bene. Il mondo è abbastanza sicuro e ci si muove liberamente. Il sistema vagale ventrale si attiva quando pensate alle persone importanti per voi, ascoltate la musica, fate le vostre scelte, camminate nella foresta, accarezzate un cane o un gatto o bevete un tè con gli amici.

Una volta completata ogni parte successiva, l'insegnante chiede allo studente di completare la seguente frase: "Io sono..." e "Il mondo è...". Una volta completata l'intera mappa, l'insegnante chiede allo studente di descrivere ogni parte.



Esercizio 2.

Mappa dei Trigger e dei Glimmers (Allegato 2). L'insegnante spiega allo studente la seconda mappa che utilizzerà. Il suo scopo è quello di aiutare a scoprire cosa fa cambiare lo stato di autonomia dello studente e di mostrare che l'esperienza di autonomia può essere prevedibile. Questa mappa permette di dare un significato a ciò che ci sta accadendo in un determinato momento. La conoscenza delle ragioni di ogni stato permette di conoscere il meccanismo di entrata e uscita da ogni stato. È possibile rispondere alla seguente domanda: "Perché reagisco in questo modo?".

Trigger: sono fattori che vanno oltre uno stato di stimolazione ottimale. Creano un senso di pericolo, di rivalità, di pericolo di vita e attivano la risposta di mobilitazione o di immobilizzazione.

Lampi: calmano il sistema nervoso, creano un senso di sicurezza, accettazione, equilibrio.

Lo studente completa la seconda mappa sulla base della sua esperienza individuale.

Completando la mappa, lo studente è incoraggiato a prestare attenzione a ciò che accade al suo corpo, all'ambiente circostante, alle relazioni con gli altri. I trigger e gli spiragli sono eventi/esperienze/attività specifiche che fanno salire o scendere lo studente sulla scala degli stati di autonomia.

Le ricerche possono essere avviate dalle seguenti domande: Cosa mi ha portato in questo luogo? Cosa mi ha spinto a stare qui?

Conclusione

L'insegnante sottolinea l'importanza degli spiragli, cioè di tutto ciò che ci fa sentire bene, sicuri, in relazione con gli altri. L'insegnante incoraggia a praticare tutto ciò che genera emozioni positive: anche se questa esperienza piacevole è breve, può essere una fonte di risorse stabili per l'organismo.

Riferimenti

Dana, D. (2020). *Teoria poliwalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dana, D. (2021). *Teoria poliwalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Porges, S.W. (2020). *Teoria poliwalna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego....



Allegato 1

MAPPA DEL PROFILO PERSONALE

Vagale ventrale	Bagliori	
Sicuro		
Sociale		
Simpatico		
Mobilitato		
Lotta/Fuga		
Dorsale vagale		
Immobilizzato		
Crollato		

Scenario 6.

Aprire le ali

Area: Sviluppare la capacità di identificare le risorse necessarie per raggiungere gli obiettivi educativi e professionali.

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: la lezione sarà dedicata alla pianificazione della carriera scolastica e professionale. Lo studente, con il supporto dell'insegnante, cercherà le risposte alle seguenti domande:

4. Per quali professioni le mie caratteristiche di persona altamente sensibile possono portare vantaggi?
5. Quali professioni, mansioni, compiti possono essere particolarmente gravosi o addirittura impossibili per me?
6. È possibile conciliare il mio percorso professionale con le mie caratteristiche specifiche?

Scopo della classe:

- Preparare gli studenti a prendere una buona decisione professionale e formativa,
- Migliorare l'immagine positiva di sé,
- Sviluppare le capacità di autovalutazione,
- Sviluppare la capacità di gestire le priorità

Risultati di apprendimento:

- Conoscenza delle proprie potenzialità, risorse e talenti,
- Identificare le proprie competenze,
- Consapevolezza e accettazione delle restrizioni,
- Comprendere l'alta sensibilità in termini di sensibilità percepita come un vantaggio anche nel mercato del lavoro

Materiali e ausili:

- Carta bianca A4
- Penna, penne colorate, matite colorate
- Foglio di lavoro (Allegato 1)



L'insegnante inizia la lezione avviando una conversazione informale, partendo dalla seguente domanda: C'è qualcosa di unico in ognuno di noi?

L'insegnante chiede poi allo studente di riflettere su quali caratteristiche delle persone altamente sensibili considera uniche. Quali di queste caratteristiche possiede e quali sono i punti di forza da utilizzare in futuro (all'università, al lavoro)?

L'insegnante sottolinea che i migliori studi/lavori per le persone altamente sensibili sono quelli associati

al loro potenziale innato. Ricorda allo studente che:

- Poiché gli HSP sono per lo più consapevoli delle loro debolezze, pretendono molto da se stessi, continuano a imparare, sviluppano le loro capacità e competenze, cercano la perfezione.
- Non amano l'ozio, anzi dimostrano duro lavoro, creatività, sono fonte di ispirazione per gli altri, oltre a essere coscienti e precisi.
- Amano agire secondo i piani e raramente sono impulsivi o imprudenti. Sono riluttanti a correre un rischio, ma se decidono di farlo, questo è supportato da un'analisi approfondita precedente.
- Hanno una buona memoria.
- Hanno una capacità analitica. Creano possibili scenari di eventi e soluzioni nella loro mente prima di agire. Raccolgono informazioni, prestano attenzione ai dettagli, le elaborano accuratamente, combinano i fatti e poi usano queste conoscenze per fare previsioni migliori sul futuro.
- Sono empirici. Sostengono, consolano e forniscono sempre consigli e sostegno con una conversazione e danno una mano (a volte anche a proprie spese). Percepiscono anche l'atmosfera tra le persone, i loro stati d'animo e le relazioni tra di loro.
- Hanno un'intuizione perfetta.
- Non amano sbagliare. Cercano la perfezione in tutto ciò che fanno. Quando si impegnano in un compito, lo fanno con tutto il cuore.
- Ascoltano bene.
- Hanno un senso estetico.
- Rappresentano un alto livello di moralità. Sono sensibili all'ingiustizia, alla violazione delle regole, alla disobbedienza dei diritti, alla disuguaglianza, all'intolleranza.

Lo studente, con il supporto dell'insegnante, pensa ai campi di studio e alle professioni in cui le persone altamente sensibili potrebbero sfruttare il loro potenziale.

L'insegnante può suggerire che è stato Aron a identificare le aree in cui gli HSP sono bravi. Questi includono l'insegnamento, la medicina, la legge, l'arte, la consulenza, la religione. Quando si analizzano le varie professioni, è utile prendere in considerazione professioni molto conosciute come l'autista, il medico, il muratore, l'infermiere, l'architetto, l'avvocato, il soldato, il venditore, l'insegnante, il

fotografo, l'agente di polizia, il meccanico, lo psicologo, lo specialista in informatica, il programmatore, il musicista, l'attore, ecc.

L'insegnante ricorda che esiste anche l'altra faccia della medaglia dell'alta sensibilità. Alcune caratteristiche degli HSP possono rendere difficile o addirittura impossibile un rendimento ottimale anche in ambito educativo e professionale.

- Le persone altamente sensibili sono spesso emotive nelle situazioni sociali.
- Sono riservati nei contatti. Non amano le relazioni superficiali e le chiacchiere.
- Sono soggetti a stress, sovraccarico ed esaurimento emotivo.
- Hanno una sensazione di stanchezza fisica e/o emotiva dopo aver incontrato persone diverse quando capita molto.
- Sono lenti nel prendere decisioni, non amano i cambiamenti e le sorprese. Hanno difficoltà ad adattarsi alle nuove circostanze.
- Non amano agire sotto la pressione del tempo e mentre sono osservati.
- Non sopporto i fallimenti e le critiche.

Come nel caso dei punti di forza delle HSP, l'insegnante chiede allo studente di riflettere su quali professioni, mansioni, compiti possano essere particolarmente gravosi o addirittura impossibili da svolgere per lui o per altre persone altamente sensibili.

L'insegnante può suggerire che le persone sensibili hanno probabilmente difficoltà a trovarsi in tutte le attività professionali che sono caratterizzate da un costante ed elevato livello di stimolazione, un'atmosfera tesa, un ritmo di lavoro veloce, rumore, rivalità, chiacchiere, rapacità.

Esercizio 1.

L'insegnante chiede allo studente di ricordare la situazione in cui ha ottenuto un successo, quindi pone le domande seguenti una per una:

1. Può parlarci di questa situazione?
2. Cosa avete provato? (Quali emozioni avete provato?)
3. Cosa avete dovuto fare per raggiungere questo successo?
4. Cosa ti ha aiutato?
5. Di cosa avete bisogno per esercitarvi?
6. Qual è stata la difficoltà maggiore?

L'insegnante riassume l'esercizio ponendo allo studente le seguenti domande: Per che cosa sei solitamente lodato? Per quale motivo sei più spesso orgoglioso?

L'insegnante chiede allo studente se conosce il concetto di "flusso" e a cosa lo associa.

Presenta la figura di Mihály Csikszentmihályi, psicologo americano di origine ungherese, che definisce lo stato di "flusso" (uno stato di "concentrazione, avere le ali") come un'esperienza di completo assorbimento nell'attività svolta. È probabile che tutti abbiano sperimentato il flusso - uno stato di concentrazione.

Il compito dello studente è quello di riflettere se si tratta di un sentimento a lui vicino o se gli capita di essere completamente assorbito da ciò che fa e di utilizzare tutto il suo potenziale, divertendosi allo stesso tempo. Ci sono attività che vi attraggono in modo tale da non stancarvi o da farvi perdere il senso del tempo? Ce ne parli.

Esercizio 2 (Compito a casa)

Per i 7 giorni successivi, la sera, scrivete sul foglio di lavoro (Allegato 1) le attività che avete svolto e segnate su una scala da 0 a 7 quanto vi sono piaciute, dove 0 significa che non avete trovato piacere in esse e 7 significa che sono state piacevoli. Gli appunti raccolti nell'arco di una settimana vi permetteranno di identificare i tipi di attività che vi piace fare. Pensate a cosa vi ha fatto immergere in questa attività? Di cosa avete bisogno per tornare a questo stato? Sarete in grado di utilizzare queste attività nel vostro futuro formativo e professionale? O forse vi daranno un messaggio chiaro su come svilupparvi e su quale professione (gruppo di professioni) è adatta a voi?

Una volta che lo studente ha identificato ciò che gli piace fare, è utile riflettere su ciò che non gli piace, e/o su quali attività sono difficili per lui e non portano i risultati desiderati.

Quali materie trova difficili da imparare?

Quali attività non le piacciono?

Cosa non le piacerebbe fare nella vita?

Insieme, riflettono su un'area professionale in cui lo studente si sentirebbe a suo agio.

Riassumendo i contenuti della classe e conoscendo gli interessi dello studente, le sue potenzialità, le attività che gli piacciono e quelle che gli creano difficoltà e che quindi non ama svolgere, si può tentare di elaborare un piano di sviluppo professionale iniziale (Allegato 2).

Conclusione

Albert Einstein ha detto: Tutti sono geni. Ma se si giudica un pesce in base alla sua capacità di arrampicarsi su un albero, vivrà tutta la vita credendo di essere stupido.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Riferimenti

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Csikszentmihályi M. (2022). *Flusso. Stan przepływu*. Wydawnictwo Feeria.

Kania, I. (2010). *Jak towarzyszyć uczniom w rozwoju społeczno-zawodowym. Gry szkoleniowe i scenariusze do pracy z młodzieżą*. Wydawnictwo Difin.



Allegato 1

Per i 7 giorni successivi, la sera, scrivete sul foglio di lavoro (Allegato 1) le attività che avete svolto e segnate su una scala da 0 a 7 quanto vi sono piaciute, dove 0 significa che non avete trovato piacere in esse e 7 significa che sono state piacevoli. Gli appunti raccolti nell'arco di una settimana vi permetteranno di identificare i tipi di attività che vi piace fare. Pensate a cosa vi ha fatto immergere in questa attività. Di cosa avete bisogno per tornare a questo stato? Sarete in grado di utilizzare queste attività nel vostro futuro formativo e professionale? O forse vi daranno un messaggio chiaro su come svilupparvi e su quale professione (gruppo di professioni) è adatta a voi?

GIORNO DELLA SETTIMANA	DESCRIZIONE DELL'AZIONE	Punti 0-7
Lunedì		
Martedì		
Mercoledì		
Giovedì		
Venerdì		



Giorno di festa		
Domenica		

Allegato 2

1. Il vostro obiettivo: cosa vorreste imparare nei prossimi giorni, mesi, anni? Quali competenze/conoscenze vorreste sviluppare, acquisire?

Giorni -

Mesi -

Anni -

2. Le vostre tre risorse (punti di forza, interessi, competenze, abilità) per aiutarvi a raggiungere l'obiettivo.
3. Quali risorse vi mancano?
4. Elencate tre ostacoli che vedete nel raggiungimento dell'obiettivo.
5. Avete idee/metodi per superare gli ostacoli che vedete?
6. Come potete usare la vostra sensibilità ora e in futuro per raggiungere l'obiettivo?

PROGETTO:

PRO-MOTION. Gestione sensibile della carriera

Bando: EACEA/34/2019: Inclusione sociale e valori comuni: il contributo nel campo dell'istruzione e della formazione, numero di progetto: 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN

TITOLO DEL DOCUMENTO:

**Deliverable 4.3: Materiale di supporto per i consulenti IFP:
esempi di esercizi, parte 2 - scenari di gruppo**

VERSIONE INGLESE

Autori: Karolina Lalka-Sobczuk, Monika Baryła-Matejczuk

Partner: Università WSEI



Scenario 1.

Alta sensibilità, ovvero cosa significa esattamente?

Area: Comprendere la sensibilità temperamentale

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: L'obiettivo della lezione è far conoscere agli studenti il concetto di HSP (persona altamente sensibile) e i tratti specifici (caratteristici) delle persone altamente sensibili. La conoscenza del modo in cui l'alta sensibilità si manifesta nelle attività quotidiane permette di presentare le sue diverse dimensioni in modo accessibile per i giovani, in altre parole, permette loro di cogliere il vero significato di alta sensibilità.

L'insegnante incoraggia gli studenti a riflettere se gli aspetti presentati dell'alta sensibilità sembrano loro familiari, se possono trovare questi tratti in loro stessi, nei loro parenti stretti, conoscenti o partner. Va sottolineato, tuttavia, che le persone altamente sensibili costituiscono circa il 15-20% della popolazione totale, con un numero di studenti altamente sensibili in classe pari a 1-3. Un numero simile può essere riferito agli individui con alta sensibilità. Un numero simile può riferirsi agli individui con sensibilità moderata. Inoltre, si può supporre che tutti siano a volte molto sensibili - è stato il periodo della pandemia, l'apprendimento a distanza e l'isolamento sociale che, per un numero molto elevato di persone, ha rivelato la loro sensibilità. Nella maggior parte delle persone, l'aspetto della sensibilità è quindi evidente in determinate situazioni. Alla luce di quanto detto, la conoscenza dell'alta sensibilità è preziosa per tutti, in quanto consente di conoscere meglio se stessi e di comprendere i propri pensieri, emozioni e comportamenti.

Scopo della classe:

- Acquisire familiarità con le informazioni sull'alta sensibilità,
- Comprendere le differenze tra le persone in termini di stimolazione del sistema nervoso,
- Fornire alcune conoscenze di base sulle caratteristiche delle persone altamente sensibili,
- Incoraggiare una profonda auto-riflessione.

Risultati dell'apprendimento:

- Gli adolescenti conoscono il livello di stimolazione del sistema nervoso e ne comprendono l'impatto sul comportamento umano;



- Gli adolescenti comprendono che la sensibilità all'elaborazione sensoriale non è né un disturbo né un difetto. Sanno che si tratta di una caratteristica biologicamente dipendente e radicata nel sistema nervoso.
- Gli adolescenti sanno che a volte tutti sono sovrastimolati e sovraccarichi. Imparano ad auto-osservarsi.
- Gli adolescenti acquisiscono la conoscenza della soglia di stimolazione ottimale di un HSP e di un non-HSP.
- Gli adolescenti vedono il potenziale della sensibilità.

Materiali e ausili:

1. Copia stampata dell'Allegato 1
2. Copia stampata dell'Allegato 2
3. Presentazione

Prima parte

L'insegnante inizia la lezione con il seguente esercizio:

Esercizio 1. (5-10 min)

L'insegnante chiede agli studenti di formare gruppi di quattro persone. Il loro compito è quello di completare le frasi (Allegato 1) con il numero possibile di definizioni che vengono loro in mente.

Il rappresentante di ogni gruppo legge le frasi completate dal gruppo. L'insegnante (o lo studente) scrive le proposte sulla lavagna a fogli mobili. Segue una discussione moderata dall'insegnante sulle definizioni ricorrenti di sensibilità e sui tratti caratteristici delle persone sensibili.

Parte seconda

Sulla base delle presentazioni.

L'insegnante spiega che la sensibilità all'elaborazione sensoriale è un tratto che si riferisce alle differenze interpersonali nella sensibilità ambientale. Si tratta di una caratteristica temperamentale ereditaria, strettamente legata al nostro sistema nervoso. Esistono differenze di sensibilità sia nel

mondo umano che in quello animale. Ciò significa che alcune persone sono più sensibili di altre. Le persone la cui sensibilità all'elaborazione sensoriale è più elevata sono le persone altamente sensibili (HSP), cioè quelle che reagiscono in modo più intenso a tutto ciò che le circonda, prestando maggiore attenzione a molti dettagli. La struttura del sistema nervoso delle persone altamente sensibili permette, ad esempio, di vedere i più piccoli dettagli dell'ambiente circostante e di riconoscere gli stati d'animo delle altre persone. L'insegnante osserva che una grande quantità di informazioni acquisite e analizzate è spesso faticosa.

L'insegnante chiede agli studenti: Perché pensate che succeda?

L'insegnante introduce il concetto di soglia di stimolazione e spiega agli studenti che, indipendentemente dal fatto che gli esseri umani siano altamente sensibili o meno, si sentono meglio quando il loro sistema nervoso è moderatamente stimolato. La mancanza di stimoli rende gli esseri umani noiosi, annoiati, inefficaci. Una stimolazione troppo forte rende le persone stressate, nervose e inclini a perdere il controllo su se stesse. Il livello di stimolazione desiderato, cosiddetto ottimale, si colloca a metà strada.

L'insegnante chiede agli studenti se, secondo loro, il livello ottimale di stimolazione significa la stessa cosa per tutti.

Esercizio 2. (5-10 min)

L'insegnante distribuisce agli studenti le schede con le domande (Allegato 2) e legge le istruzioni:

Leggete attentamente le domande che seguono e provate a rispondere tenendo conto dell'ultimo mese della vostra vita. Tra le parentesi sono riportati diversi esempi di reazioni di persone, che possono essere simili alle vostre, oppure potete reagire in modo completamente diverso. Non ci sono risposte negative o positive.

Ciò che conta è la vostra esperienza individuale.

Al termine del tempo dedicato al lavoro individuale, l'insegnante chiede se qualcuno vuole condividere i propri pensieri. Indipendentemente dal fatto che ci siano volontari o che gli studenti preferiscano lasciare le informazioni per sé, va sottolineato che lo scopo dell'esercizio era principalmente quello di

incoraggiare i ragazzi a identificare le situazioni in cui non ci sentiamo bene perché la nostra soglia di stimolazione è stata superata.

Tornando al concetto di alta sensibilità, l'insegnante spiega agli studenti che gli HSP hanno una bassa soglia di stimolazione, cioè non hanno bisogno di molto per raggiungere il livello ottimale. Mentre per la maggior parte delle persone la situazione può essere moderatamente stimolante, per gli HSP è altamente stimolante. Il prezzo più alto della sensibilità è quindi un sovraccarico piuttosto rapido del sistema nervoso. Ognuno di noi ha una capacità limitata di ricevere informazioni e stimoli, sperimentiamo il sovraccarico, la sovrastimolazione e il sovraccarico nel momento in cui vengono superati. Senza dubbio, le persone altamente sensibili raggiungono questo punto più velocemente di altre.

L'alta sensibilità è caratterizzata da una maggiore attenzione ai dettagli, da un'elaborazione più accurata delle informazioni, dal collegamento dei fatti e dall'utilizzo di questa conoscenza per fare migliori previsioni future. Le persone altamente sensibili sono anche ben consapevoli dell'atmosfera che si respira tra le persone, dei loro sentimenti e delle relazioni che intercorrono tra loro. Può essere paragonato a un regalo che porta benefici, ma che un'altra volta viene percepito come uno sforzo in più che semplicemente non viene ripagato.

Sintesi:

L'insegnante conclude che l'alta sensibilità è comunemente definita come ipersensibilità, ipersensibilità, lacrimazione, impotenza di fronte alla vita, pignoleria, tendenza allo stress, delicatezza, timidezza, paura, emotività, empatia (altri termini più frequentemente indicati dagli studenti). L'insegnante sottolinea, tuttavia, che alcuni di questi tratti corrispondono ad alcune dimensioni dell'alta sensibilità, ma alcuni di essi sono percepiti come etichette dannose.

Non importa se siamo HSP o meno, a nessuno piacciono gli stimoli eccessivi. Ci sentiamo come se le cose fossero fuori dal nostro controllo, non riusciamo a raccogliere i pensieri, siamo stanchi, irritati e stufi. È importante imparare a riconoscere quando raggiungiamo il nostro livello ottimale di stimolazione necessario per dare il meglio di noi e conoscere i modi per mantenerlo.

Rischi e raccomandazioni

A causa della grande quantità di materiale da trattare in 45 minuti, si raccomanda di continuare l'argomento durante la lezione successiva e/o di distribuire agli studenti l'Allegato 2 da completare a casa e da discutere durante la lezione successiva.

Riferimenti

Aron, E.N. (2017) . *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwe dziecko. Jak zrozumieć dziecko i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?* Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2020). *Naucz się kochać wysoką wrażliwość Ćwiczenia*. La Feeria di Wydawnictwo

Baryła-Matejczuk, M. (2021). *Wspieranie rozwoju dzieci wysoko wrażliwych*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji. ISBN 978-83-959429-9-0

Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S. e Acevedo, B.P. (2020). Esiti sanitari e sociali nelle persone altamente sensibili. In B. P. Acevedo (red.). *Il cervello altamente sensibile. Ricerca, valutazione e trattamento della sensibilità di elaborazione sensoriale* (s. 75-107).

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.



Allegato 1

1. L'alta sensibilità è...
2. Una persona molto sensibile è una persona che...
3. Se la sensibilità fosse un animale, sarebbe...
4. Se la sensibilità fosse un colore, sarebbe...
5. Se la sensibilità fosse un fiore, sarebbe...
6. Se la sensibilità fosse un personaggio di un film o di un cartone animato, sarebbe...
7. Se la sensibilità fosse una figura da libro/fumetto, sarebbe...



Allegato 2.

1. Ricordate quando avete avuto la sensazione che ce ne fosse troppo e che quello che stava accadendo fuori e dentro di voi fosse travolgente. Descrivetelo in poche parole.
2. In quali circostanze vi siete stancati della frequenza e/o dell'intensità degli stimoli emergenti (sapori, suoni, profumi, immagini, pensieri, informazioni, eventi)? Nominateli.
3. Come ha reagito il vostro corpo in quel momento? (vertigini, mal di testa, soffocamento, battito cardiaco accelerato, dolore al petto, nausea, tensione allo stomaco, diarrea, ecc;)
4. Cosa ne pensate? (è troppo, mi sono perso, voglio scappare da qui, sono confuso...);
5. Che cosa avete provato? (Mi sento a disagio, sono sopraffatto, stanco, irritato, sto perdendo il controllo di me stesso, perderò il controllo tra poco, esploderò...);
6. Come si è comportato? (Non riesco a concentrarmi, perdo facilmente le staffe, dicevo cose cattive agli altri, piangevo...)

Scenario 2.

Area: Espansione dell'intuizione

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: L'obiettivo della lezione è quello di sensibilizzare gli studenti all'alta sensibilità caratterizzando i quattro tratti chiave delle persone altamente sensibili inclusi nell'acronimo DOES. La presentazione e la discussione di ciascuna delle quattro dimensioni dell'alta sensibilità e il riferimento al funzionamento quotidiano aiuteranno a comprendere i vantaggi di questa caratteristica. Gli studenti saranno anche consapevoli che alcuni aspetti dell'alta sensibilità possono essere un peso o addirittura un ostacolo nella vita.

Vale la pena sottolineare che è del tutto naturale che molte caratteristiche abbiano "due facce della medaglia", tutto dipende dalle circostanze in cui le persone si trovano e dalla consapevolezza dei loro punti di forza e di debolezza. L'insegnante incoraggia gli studenti a comprendere meglio i tratti caratteristici delle persone altamente sensibili e cerca di fare riferimento a se stessi e ai propri familiari, amici e partner. Tale analisi può essere un'occasione per riflettere sui propri pensieri, emozioni e reazioni, non sempre comprensibili. La conoscenza delle cause del comportamento umano porta alla conoscenza di sé e all'accettazione.

Scopo della classe:

- Acquisire familiarità con i quattro tratti fondamentali delle persone altamente sensibili (acronimo DOES).
- Stimolare la curiosità cognitiva per conoscere se stessi e gli altri.
- Per comprendere meglio se stessi e il mondo circostante.
- Identificare gli aspetti positivi dell'alta sensibilità e il suo potenziale.
- Costruire un'immagine positiva di sé

Risultati dell'apprendimento:

- Gli adolescenti conoscono e comprendono i tratti caratteristici delle persone altamente sensibili;
- Gli adolescenti capiscono che l'alta sensibilità non è una disfunzione o un disturbo;
- Gli adolescenti intraprendono una riflessione su se stessi.
- Gli adolescenti imparano ad accettare se stessi, comprendendo che ognuno ha caratteristiche che possono essere desiderabili in alcune circostanze e diventare pesanti in altre.

Materiali e ausili:

4. Copia stampata dell'Allegato 1
5. Presentazione

Parte I

Basato sulle presentazioni

L'insegnante introduce l'argomento dell'alta sensibilità agli studenti fornendo le informazioni più importanti al riguardo, quindi chiede agli studenti cosa ricordano dell'alta sensibilità.

Dopodiché l'insegnante riassume brevemente e ricorda che si tratta di una caratteristica innata ed ereditaria che si manifesta in circa il 15-30 % della popolazione. I maschi ereditano questa caratteristica con la stessa frequenza delle femmine. Dato che il sistema nervoso sensibile è abbastanza comune e si trova in persone di razze diverse e in popolazioni di altre specie, non può essere un disturbo o un errore genetico. L'esistenza di un'elevata sensibilità è giustificata, e cercheremo di approfondirla.

L'insegnante spiega che il concetto di persona altamente sensibile è stato introdotto da Elaine Aron. Per capire come funzionano le persone altamente sensibili, è necessario comprendere meglio il concetto stesso. Elaine Aron ha utilizzato l'acronimo DOES per presentare chiaramente le caratteristiche principali delle persone altamente sensibili. Ha attribuito a ciascuna lettera i comportamenti che indicano le diverse caratteristiche dell'alta sensibilità.

D - profondità di elaborazione,

O - sovrastimolazione,

E - reattività emotiva ed empatia,

S - sensibilità alle sottigliezze.

La profondità dell'elaborazione è una propensione a elaborare ulteriormente le informazioni. Le persone altamente sensibili cercano una relazione tra ciò che percepiscono, l'esperienza in un momento specifico, tra il passato e tutte le situazioni simili. Le HSP hanno la capacità di ricordare e analizzare molti dettagli, prestando attenzione a ciò che non è ovvio. Alcune informazioni ed emozioni sono "in ritardo" nelle HSP, il che si traduce in un apprendimento più efficace dalla propria esperienza, ripetutamente sottoposta a trattamento mentale. Questa attività, che può esprimersi in un processo decisionale lento, porta a un'analisi più profonda e a conclusioni ponderate. È anche seguita da

domande profonde e provocatorie o dalla considerazione di molti aspetti della vita. La profondità dell'elaborazione si esprime in caratteristiche quali l'attenzione agli altri, la coscienza delle azioni intraprese, l'intensità dell'esperienza. È anche associata a sogni più vividi, a un'immaginazione più ricca, a un senso dell'umorismo arguto.

A causa della facilità di stimolazione, di riconoscimento e di analisi di così tanti dettagli, gli HSP si stancano e si sovraccaricano più facilmente. Le HSP sono spesso stimolate con incentivi, il che rappresenta un disagio. Si sentono male e non riescono ad agire in situazioni diverse quando c'è molto da fare. Non amano agire sotto la pressione del tempo mentre sono osservati dagli altri.

Reattività emotiva ed empatia. Le persone altamente sensibili leggono bene le emozioni degli altri e sono attente al loro stato d'animo. Sono caratterizzate da un'elevata empatia e compassione, che rendono piacevole stare in loro compagnia. Le HSP assorbono gli stati d'animo delle persone come una spugna. Tuttavia, la reattività emotiva delle persone sensibili fa sì che le emozioni provate vengano elaborate più intensamente e più a lungo, il che può portare a un sovraccarico. Inoltre, tendono a sperimentare più stress. Non sempre è possibile distinguere le emozioni "assorbite" dagli altri dai propri sentimenti. La reattività emotiva non è solo un'intensificazione delle emozioni spiacevoli come la rabbia o la paura, ma anche di quelle piacevoli.

Sensibilità alle sottigliezze. Le persone altamente sensibili vedono i dettagli e le sottigliezze. Registrano sfumature che agli altri sfuggono. Spesso hanno un senso estetico ben sviluppato e vedere la bellezza li rende felici.

L'insegnante chiede agli studenti: Avete una delle caratteristiche sopra citate e vorreste dire qualcosa al riguardo? Oppure lo vedete in alcuni dei vostri amici o familiari? Gli studenti rispondono, ma quando non sono disposti a parlare, lasciano delle riflessioni per loro stessi.

Esercizio 1. (7-10 min.)

L'insegnante chiede agli studenti di formare gruppi di quattro e distribuisce delle schede con le istruzioni (Allegato 1). Il compito di ogni gruppo è quello di descrivere due situazioni secondo le istruzioni fornite nell'allegato. Un rappresentante di ciascun gruppo legge le risposte. La discussione è moderata dall'insegnante, con particolare attenzione al fatto che, come nel caso dell'alta sensibilità, molte caratteristiche hanno "due facce della medaglia", tutte dipendenti dalle circostanze in cui ci troviamo.

L'insegnante presenta un contesto culturale di alta sensibilità e sottolinea che in alcune culture, ad esempio in Cina, gli studenti timidi e sensibili sono tra i più rispettati e amati. L'opposto è il Canada. I rappresentanti delle culture espansionistiche tendono ad apprezzare le persone mentalmente resistenti, disposte a rischiare e a lavorare per molte ore. La diffusa tendenza a ridurre i costi per aumentare la competitività fa sì che in molte aree siano più apprezzati coloro che sono in grado di lavorare a lungo sotto pressione, spesso in condizioni difficili.

D'altra parte, ci sono molti ambiti in cui le caratteristiche delle persone altamente sensibili possono essere molto utili o addirittura insostituibili, come la capacità di percepire ed evitare gli errori, la coscienziosità, la precisione dei movimenti, la buona memoria, l'apprendimento di cose diverse quando se ne presenta l'occasione.

Ognuno di noi ha delle capacità, delle abilità, dei talenti che può utilizzare in diversi ambiti della vita. Molte caratteristiche, da un lato, possono essere molto utili, ma dall'altro possono disturbare la nostra vita personale e professionale. Ne abbiamo già parlato analizzando le caratteristiche dell'acronimo DOES.

L'insegnante chiede agli studenti: Pensate a una caratteristica che avete e che può essere considerata sia un punto di forza che di debolezza. Gli esempi vengono scritti sulla lavagna o sulla lavagna a fogli mobili per favorire una discussione libera.

Conclusione

In molte situazioni, la sensibilità è un vantaggio e può servire a molteplici obiettivi. D'altra parte, in alcune circostanze può diventare un peso e ostacolare l'attuazione dei piani. Questo è del tutto naturale.

Va sottolineato che anche le persone che non hanno le caratteristiche di una HSP sono inclini a essere sensibili, poiché si tratta di un tratto su un certo continuum. Le persone altamente sensibili si trovano semplicemente a una delle sue estremità.

La consapevolezza delle proprie caratteristiche, comprese quelle delle persone altamente sensibili, è il primo passo verso un migliore funzionamento a diversi livelli. Sapendo cosa ci piace, in cosa siamo bravi, come reagiamo alle diverse situazioni, in quali luoghi e circostanze ci sentiamo bene, possiamo prendere le decisioni migliori per noi, comprese quelle educative e professionali. Allo stesso tempo, questa conoscenza ci permetterà di individuare le aree in cui non siamo all'altezza o in cui non riusciamo a trovarci. Forse decideremo di fare uno sforzo consapevole sulle nostre competenze personali e professionali per poter raggiungere gli obiettivi prefissati. È certamente un modo per scoprire il potenziale personale sia di chi è HSP sia di chi funziona in modo tipico.

Riferimenti

Aron, E.N. (2002). *Il bambino altamente sensibile: Aiutare i nostri figli a prosperare quando il mondo li travolge*. Armonia.

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwe dziecko. Jak zrozumieć dziecko i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?* Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2020). *Naucz się kochać wysoką wrażliwość Ćwiczenia*. Wydawnictwo Feeria.

Baryła-Matejczuk, M. (2021). *Wspieranie rozwoju dzieci wysoko wrażliwych*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji. ISBN 978-83-959429-9-0



Allegato 1

1. Selezionate una caratteristica delle persone altamente sensibili e descrivete una situazione in cui può essere molto utile e necessaria.
2. Riflettete un attimo e descrivete una situazione in cui la stessa caratteristica può rappresentare un ostacolo o un inconveniente.

Scenario 3.

Le mie competenze emotive

Area: Competenza emotiva

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: L'obiettivo del corso è quello di rendere gli adolescenti consapevoli del valore e dei benefici del processo di auto-scoperta.

L'insegnante incoraggia gli studenti a compiere uno sforzo di sviluppo personale, sottolineandone l'importanza per la loro vita personale e professionale.

Il programma offre agli studenti l'opportunità di verificare, attraverso un breve test, se sono altamente sensibili e in quali dimensioni si manifesta la loro sensibilità, sottolineando il fatto che ognuno ha il suo posto nel continuum della sensibilità.

L'insegnante rende gli studenti consapevoli del fatto che la conoscenza di noi stessi è un prerequisito per funzionare in modo ottimale nel mondo, costruire buone relazioni con gli altri, perseguire i nostri progetti, raggiungere gli obiettivi.

Scopo della classe:

- Familiarizzare gli studenti con il tema dell'intelligenza emotiva,
- Evidenziare l'importanza dell'intelligenza emotiva nella vita personale, educativa e professionale,
- Incoraggiare gli adolescenti a riflettere sulle loro competenze emotive e sulle opportunità di sviluppo.

Risultati dell'apprendimento:

- Gli studenti verificano da soli se hanno i tratti caratteristici delle persone altamente sensibili,
- Gli studenti sono in grado di identificare le funzioni cognitive delle emozioni,
- Gli studenti comprendono il concetto di empatia e il suo ruolo nella comunicazione interpersonale,
- Gli studenti imparano ad accettare se stessi, comprendendo che ognuno ha caratteristiche che in alcune circostanze possono essere desiderabili, mentre in altre diventano un ostacolo.

Materiali e ausili:

6. Copie stampate dell'Allegato 1
7. Carta A4, penne, penne colorate
8. Lavagna a fogli mobili
9. Presentazione

La lezione inizia con il completamento della seguente frase da parte di ogni studente: "Oggi mi sento come...".

L'insegnante ricorda agli studenti che l'alta sensibilità è un tratto che si colloca su un certo continuum e che le persone altamente sensibili si trovano a una delle estremità. D'altra parte, anche le persone che non hanno le caratteristiche di una HSP sono inclini a essere sensibili.

Eleine Aron ha sviluppato uno strumento che può aiutare a identificare le caratteristiche delle HSP.

Test (7-10 min.)

L'insegnante chiede l'impressione degli studenti sulle domande del test e sul risultato ottenuto. Incoraggia tutti a riflettere sulla propria sensibilità e su come si manifesta nella vita. L'insegnante chiede agli studenti se alcuni tratti della sensibilità all'elaborazione sensoriale sono una sorpresa per loro o se ne sono consapevoli, ad esempio la riluttanza al cambiamento, la difficoltà a svolgere compiti mentre si è osservati o quando si è sotto pressione, o se una bassa soglia del dolore può essere un segno della nostra sensibilità.

L'insegnante spiega l'etimologia della parola "emozionale", che deriva dalla parola latina *emovere* (le emozioni ci mettono in movimento) e chiede agli studenti di elencare le loro emozioni (ad esempio, rabbia, felicità, amore, collera, frustrazione).

Dopodiché, l'insegnante li scrive alla lavagna e spiega la differenza tra emozioni e sentimenti, affermando che i sentimenti sono più complessi e contengono le cosiddette emozioni di base. Esiste un certo numero di emozioni che possiamo provare, ma non esiste un numero massimo di sentimenti.

Le emozioni provengono principalmente dalla parte limbica, più antica, del nostro cervello. I sentimenti sono il risultato del pensiero astratto, cioè di un'attività caratteristica della corteccia cerebrale (l'area più giovane del cervello, che nell'uomo si è sviluppata solo nel corso dell'evoluzione). I sentimenti sono quindi la cosa successiva alle emozioni, una risposta alle emozioni che include il contenuto cognitivo.

Come si creano le emozioni? L'insegnante spiega che:



- ✓ Le emozioni sono il risultato di una lunga evoluzione iniziata nei nostri antenati. È così che sono nate le emozioni, che sono comuni a tutti noi. Le emozioni contengono informazioni sui nostri bisogni e ci permettono di soddisfarli.
- ✓ Eventi e situazioni diverse nella nostra vita portano a emozioni che sono specifiche di un solo individuo.

Le emozioni possono sorgere in risposta a determinati eventi o stimoli, come risultato dei processi di apprendimento e dell'acquisizione di esperienze individuali. Lo stesso evento può non provocare emozioni in una persona, ma provocare un'emozione molto forte in un'altra. Le caratteristiche di un luogo o altre circostanze possono scatenare una reazione emotiva, ad esempio se una volta siamo stati morsi da un cane, ci spaventiamo alla sua vista o sentendo abbaiare un cane.

L'insegnante chiede agli studenti se riescono a pensare ad altre situazioni in cui si scatenano le emozioni. Potrebbero aver imparato a reagire con le proprie emozioni in seguito a un'esperienza specifica.

Le emozioni di base, dette core, si riferiscono a una tipologia basata su ricerche condotte tra persone di diverse parti del mondo (Europa, Asia, Sud America, Israele, Nuova Guinea, Stati Uniti).

Il ricercatore e psicologo Paul Ekman ha analizzato il comportamento non verbale delle persone che vivono in queste aree. Sulla base dei risultati, ha identificato sei emozioni di base che sono universali per le persone, indipendentemente dalla razza, dall'età, dal sesso o dalla cultura.

Le emozioni di base comprendono: felicità, paura, tristezza, rabbia, disgusto, vergogna (il senso di colpa).

Come facciamo a sapere cosa prova una persona?

Esercizio 1.

Gli studenti, in squadre di due o tre, ricevono una scheda con un'emozione di base (Allegato 1) e hanno il compito di:

1. Scrivete le informazioni che dimostrano che qualcuno sta provando una particolare emozione;
2. Cercate la funzione di questa emozione nell'uomo primitivo;
3. Indicate il ruolo di questa emozione ora, che cosa ci può informare.

Una volta elencate le correlazioni fisiologiche, ogni gruppo presenta le proprie descrizioni davanti agli altri, dove possono essere ulteriormente discusse.



Riassunto dell'esercizio: Quando una persona prova un'emozione, questa è accompagnata da reazioni specifiche

del corpo: sudorazione, brividi, arrossamento, accelerazione del battito cardiaco, muscoli tesi, mal di stomaco, vertigini, ma anche espressione del viso, postura del corpo, tono della voce. Quando, ad esempio, ci arrabbiamo, sentiamo tensione nei muscoli, battito cardiaco accelerato, respirazione rapida; in altre parole, la parte evolutivamente più antica del cervello si sveglia e prepara il corpo alla risposta "lotta-fuga". Riconosciamo questa emozione osservando le labbra serrate, gli occhi fissi su qualcosa, le sopracciglia aggrottate e abbassate. La funzione principale della rabbia è quella di proteggere i nostri confini quando qualcuno vuole superarli. Reagisce anche alla frustrazione, al danno e al trattamento ingiusto.

Esercizio 1 (5 min)

L'insegnante chiede agli studenti di dividersi in gruppi di quattro e di pensare a cosa associano il concetto di "intelligenza emotiva". Tutte le idee possono essere scritte alla lavagna. Al termine del tempo, un rappresentante di ciascun gruppo legge i risultati del lavoro di gruppo.

Le associazioni corrette vengono scritte sulla lavagna. È probabile che ricorrano molte idee e che tutti lavorino insieme per scegliere le definizioni più importanti.

Il docente presenta una definizione scientifica di intelligenza emotiva. Il concetto di intelligenza emotiva è stato diffuso da Daniel Goleman negli anni Novanta. Si manifesta in capacità di base come la capacità di riconoscere le proprie emozioni (autoconsapevolezza), la gestione delle emozioni (autoregolazione), la capacità di motivarsi (motivazione), il riconoscimento delle emozioni negli altri, la capacità di sperimentare i sentimenti e i bisogni altrui (empatia, una delle caratteristiche fondamentali delle HSP), l'instaurazione e il mantenimento di relazioni con gli altri (abilità sociali). In breve, l'intelligenza emotiva è la capacità di gestire le emozioni che si manifesta nelle situazioni della vita reale.

Goleman, sulla base di molti anni di ricerca, ha concluso che le competenze emotive sono due volte più importanti dell'intelligenza e della competenza per ottenere risultati nella vita lavorativa. L'intelligenza emotiva è importante per raggiungere il successo sul lavoro, quasi in tutte le professioni e posizioni.

La linea delle capacità condivise corre tra le emozioni e il pensiero. Alcune capacità, come il ragionamento analitico o l'inferenza, sono puramente intellettuali. In altre, il pensiero si fonde con i sentimenti e queste sono le cosiddette "capacità emotive".

Tutto è iniziato con il monitoraggio delle carriere dei laureati di Harvard. La ricerca ha dimostrato che le aziende più potenti non sono gestite dai migliori studenti, ma da persone con un livello di QI medio.

La ricerca è stata condotta nelle più grandi aziende statunitensi per quanto riguarda i tratti che contraddistinguono i loro migliori dipendenti. I leader aziendali hanno dimostrato, ad esempio, di essere all'avanguardia nella gestione delle proprie emozioni.

Altri due psicologi, Peter Salovey e John Mayer, hanno proposto una teoria generale dell'intelligenza emotiva nel 1990. Hanno definito l'intelligenza emotiva come la capacità di riconoscere e regolare le proprie emozioni e quelle degli altri e di usare i sentimenti per orientare il pensiero e l'azione.

L'insegnante chiede agli studenti: Secondo voi, l'intelligenza emotiva in questo senso può essere sviluppata, è qualcosa su cui possiamo lavorare? O forse alcune persone la possiedono semplicemente, mentre altre no, e noi non abbiamo alcuna influenza su di essa?

Secondo Goleman, l'intelligenza emotiva non è una caratteristica innata. Il riconoscimento, la designazione e il controllo delle emozioni possono essere migliorati nel corso della vita. Questa è un'ottima notizia.

Quando impariamo a trattare le nostre emozioni come segnali postali, ci occupiamo meglio dei nostri bisogni, comunichiamo in modo più efficace, costruiamo relazioni interpersonali più soddisfacenti, pianifichiamo e raggiungiamo i nostri obiettivi.

Esercizio 2. (10-15 min)

Agli studenti viene chiesto di riflettere su come esercitare e sviluppare le proprie competenze emotive nella vita quotidiana. L'insegnante ricorda che queste includono: consapevolezza di sé, autoregolazione, motivazione, empatia e abilità sociali.

Le idee migliori vengono scritte sulla lavagna.

Conclusione

L'intelligenza emotiva ha un impatto sul modo in cui utilizziamo le nostre conoscenze e competenze, pertanto svolge un ruolo importante sia nella vita personale che in quella professionale.

L'autoconsapevolezza e l'autoregolazione sono componenti molto importanti dell'intelligenza emotiva (IE). Le persone autoconsapevoli sanno quali emozioni provano e perché le provano. Si rendono conto delle relazioni tra i loro sentimenti e ciò che pensano, fanno e parlano, e di come i loro sentimenti influenzino il loro comportamento. Questo permette loro di comprendere i propri obiettivi, valori e sogni. Controllare le emozioni, invece di disturbare lo svolgimento del compito in corso, facilita l'intero processo per raggiungere l'obiettivo prefissato.

Se una persona altamente sensibile non è consapevole del suo tratto e della sua influenza sulla vita quotidiana, non sarà in grado di gestire il suo potenziale in modo saggio. Ciò può portare all'attribuzione di etichette dannose (piangente, vergognoso, riservato, incapace di gestire lo stress, ecc.) È qui che l'intelligenza emotiva può aiutare. Alcuni elementi dell'IE sono in qualche modo incorporati nell'essenza stessa dell'alta sensibilità, come l'empatia, cioè la capacità di percepire i sentimenti degli altri, dimostrando la capacità di guardare la situazione dal loro punto di vista. Sembra che lo sviluppo delle capacità di autoregolazione da parte degli HSP, unito alla loro sensibilità superiore alla media, possa essere un indicatore di risultati e successi superiori alla media.

Riferimenti

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Goleman, D. (1955). *Inteligencja emocjonalna*. Wydawnictwo Media Rodzina.

LeDoux, J. E. (1996/2000). *Mózg emocjonalny*. Media Rodzina.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia emocji*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.

Lewis, M., Haviland-Jones, J., M. (2005). *Psychologia emocji*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Rischi e raccomandazioni

A causa della grande quantità di materiale da trattare in 45 minuti, si raccomanda di continuare l'argomento durante la lezione successiva e/o di dare l'Esercizio 2 come compito a casa agli studenti.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Allegato n. 1

Felicità

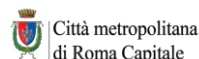
Rabbia

Tristezza

La paura

Disgusto

20



Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. "PRO-MOTION. Gestione delle carriere sensibili" 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IP1-SOC-IN Questa pubblicazione riflette il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Vergogna

Senso di colpa

Scenario 4.

Area: Sviluppo delle competenze emotive

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: L'obiettivo della lezione è quello di rendere gli studenti consapevoli del ruolo che le emozioni svolgono nella loro vita.

L'insegnante incoraggia gli studenti a fare uno sforzo legato all'apprendimento del mondo delle emozioni. Come seguito alla lezione precedente, l'insegnante ricorda quanto siano importanti le competenze emotive per entrare nella vita adulta e nel mercato del lavoro. Queste competenze permettono di scoprire il potenziale degli studenti in diversi ambiti della vita, per poterlo gestire e utilizzare per realizzare i propri progetti e sogni.

Le emozioni sono informazioni interne, definiscono il nostro atteggiamento nei confronti del mondo circostante. Sono tutte necessarie per aiutarci a soddisfare i nostri bisogni.

Scopo della classe:

- Sviluppare la capacità di riconoscere e dare un nome alle emozioni.
- Fornire informazioni sull'impatto delle emozioni sul comportamento umano;
- Sensibilizzare gli studenti sul ruolo dei sentimenti nella vita umana.

Risultati dell'apprendimento:

- Gli studenti possono indicare le funzioni delle emozioni
- Gli studenti sono in grado di riconoscere e nominare le proprie emozioni.
- Gli studenti capiscono il ruolo delle emozioni nella vita dell'uomo
- Gli studenti imparano ad accettare le proprie emozioni senza valutarle in termini di "buone" e "cattive".

Materiali e ausili:

10. Copia stampata dell'Allegato 1 e dell'Allegato 2

La lezione inizia chiedendo agli studenti di ricordare le emozioni di base discusse durante l'ultima lezione. Quindi si passa all'Esercizio 1.

Esercizio 1

Gli studenti, divisi in gruppi di 2 o 3, ricevono un foglio di lavoro con un'emozione di base e la sagoma di un corpo umano. Il loro compito è quello di segnare nel disegno ciò che fa provare a loro stessi questa specifica emozione o a qualcun altro nell'ambiente circostante.

Ogni gruppo presenta le proprie descrizioni davanti agli altri per discuterle ulteriormente.

Riassunto dell'esercizio: Quando una persona prova un'emozione, questa è accompagnata da reazioni corporee specifiche come sudorazione, brividi, arrossamento, battito cardiaco accelerato, muscoli tesi, mal di stomaco, vertigini, ma anche espressioni del viso, postura del corpo, tono della voce. Quando, ad esempio, ci arrabbiamo, avvertiamo tensione muscolare, battito cardiaco accelerato, respirazione rapida, la nostra parte del cervello, evolutivamente più antica, si sveglia e prepara il corpo alla risposta "lotta o fuga". Riconosciamo questa emozione osservando le labbra serrate, gli occhi fissi su qualcosa, le sopracciglia abbassate e raccolte.



L'insegnante spiega che è stato discusso l'aspetto fisiologico delle emozioni. Oltre a questo, esiste anche un aspetto cognitivo e comportamentale.

L'elemento cognitivo si riferisce al pensiero di noi stessi, delle altre persone, della vita o dei compiti da svolgere (ad esempio: "Ho paura che succeda qualcosa di brutto", "Non ce la farò"; "L'insegnante ce l'ha con me!"; "È disgustoso, non posso contare su nessuno", "Posso farcela, sono in grado di farlo"). La componente comportamentale è un'azione che si verifica automaticamente quando si prova un'emozione, ad esempio la fuga, l'attacco, il ritiro, l'evitamento, l'astensione dallo svolgimento di attività. Pertanto, ogni emozione comporta pensieri, reazioni fisiologiche e comportamenti specifici.

L'insegnante chiede agli studenti se le emozioni si possono dividere in buone e cattive.

La spiegazione dell'insegnante:

Le emozioni non devono essere valutate come buone o cattive: ognuna di esse è necessaria e ha una funzione specifica nella vita umana. D'altra parte, le emozioni di base e i loro derivati possono essere suddivisi in piacevoli (ad esempio, la felicità o l'orgoglio) e spiacevoli (ad esempio, la paura, la rabbia, il disgusto o il senso di colpa).

Le emozioni mostrano sempre chi le vive. Anche se appaiono durante la relazione con una persona, riflettono comunque noi e lo stato dei nostri bisogni.

Capita che la stessa persona in una situazione simile, a seconda del nostro stato attuale, ci faccia arrabbiare, a volte divertire o addirittura emozionare un'altra volta. La stessa persona, la stessa azione, reazioni diverse. Perché? Perché le emozioni dicono sempre di noi e se il nostro "serbatoio" è pieno (i bisogni più o meno coperti - emozioni piacevoli, senso di equilibrio) o vuoto (i bisogni rimandati, emozioni spiacevoli, perdita di umore).

L'insegnante chiede agli studenti: Riuscite a pensare a una situazione che ha generato in voi emozioni diverse/estreme? Per motivare gli studenti, l'insegnante fornisce come esempio alcune situazioni della propria vita.

Quali sono dunque le funzioni delle nostre emozioni fondamentali?

Le emozioni ci dicono se i nostri bisogni sono soddisfatti o meno.

La rabbia indica che i nostri limiti sono stati superati o che non riusciamo a ottenere ciò che desideriamo. Ci permette di esprimere emozioni nascoste e di difendere il nostro valore e il nostro territorio.

La tristezza è la risposta di un individuo alla perdita di qualcosa di importante o al mancato raggiungimento di un obiettivo. La caratteristica essenziale della tristezza è che la responsabilità di una tale perdita non può essere attribuita né ad altre persone né a noi stessi - quindi comporta insicurezza, passività ed egocentrismo.

La paura è una risposta a una minaccia fisica diretta e reale (ad esempio, aggressione, incidente, disastro). La causa della paura è definita e spesso considerata giustificata. Il segnale di pericolo ci mobilita alla risposta "combatti o fuggi".

La felicità ci informa che il nostro bisogno è stato soddisfatto e che l'obiettivo è stato raggiunto.

Il disgusto ha lo scopo di allontanarci da un potenziale veleno. Può anche essere di natura morale quando aborriamo una persona che commette tradimento, furto o frode.

La sorpresa è il segnale che si è verificato qualcosa che non avevamo previsto.

Esercizio 2 (5 min).

Gli studenti ricevono un foglio di lavoro (Allegato 2). Il compito di ciascuno è quello di descrivere le tre componenti delle emozioni in relazione a una situazione specifica della propria vita.

Una volta completati tutti gli spazi vuoti, l'insegnante può incoraggiare gli studenti a riflettere sulla funzione dell'emozione provata in una situazione specifica.

Conclusione

Riconoscere le emozioni e i sentimenti è il gruppo di competenze più elementare che deve essere sviluppato. Comprendere le emozioni provate, sia quelle piacevoli che quelle spiacevoli, permette di conoscere meglio se stessi, ma aiuta anche ad affrontarle e a esprimerle in modo controllato. La consapevolezza delle emozioni ci permette di definire obiettivi e sogni. Una persona che sa dare un nome ai propri sentimenti può utilizzarli per realizzare i propri piani.

Una delle caratteristiche delle persone altamente sensibili è la reattività emotiva. Gli HSP hanno un particolare potenziale di beneficiare di eventi e circostanze positive. Le loro reazioni più forti si concentrano soprattutto sulle emozioni positive, per cui apprezzano i risultati piacevoli di azioni specifiche, li ricordano e poi si organizzano in modo da riportarli alla mente. Questa è un'indicazione per tutti: se si vuole davvero avere voglia di fare qualcosa, è necessario avere le giuste motivazioni emotive, e ciò che motiva maggiormente è la sensazione che ciò che facciamo abbia davvero senso e possa essere utile in futuro.

Riferimenti

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2020). *Naucz się kochać wysoką wrażliwość Ćwiczenia*. Wydawnictwo Feeria.

Gyoerkoe, K., Weigartz, P. (2016). *Zwalcz niepokój. Uspokój umysł i odzyskaj swoje życie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia emocji*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Allegato 1

Schema del corpo umano + emozioni di base, ad esempio la rabbia.



Allegato 2

RUOTA MAGICA

Pensate a una situazione accaduta il mese scorso in cui avete **provato rabbia (felicità, paura, disgusto, sorpresa, tristezza)**. Scrivete/disegnate:

Cosa ne pensate?

Che cosa hai fatto?

Qual è stata la reazione del vostro organismo?

Scenario 5.

Gestione delle emozioni

Area: Sviluppo delle capacità di autoregolazione

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: L'obiettivo del corso è insegnare agli adolescenti a controllare le emozioni.

Il docente sottolinea che per conoscere e comprendere il funzionamento delle persone altamente sensibili, con particolare attenzione al loro funzionamento a livello educativo e professionale, è necessario approfondire il mondo delle emozioni, dei bisogni e dei valori. Si tratta di aspetti fondamentali di ogni vita umana. Pertanto, gli argomenti dei nostri corsi sono importanti per le persone che si trovano in diversi punti del continuum della sensibilità.

La lezione precedente è stata dedicata all'intelligenza emotiva e al suo significato nella vita personale e professionale. Si tratta soprattutto della capacità di gestire correttamente le proprie emozioni e di riconoscere gli stati emotivi degli altri. L'intelligenza emotiva è un segnale per costruire relazioni con gli altri e per orientarsi verso gli obiettivi prefissati.

Le persone possono sviluppare le proprie competenze emotive nel corso della vita. L'apprendimento della gestione delle emozioni, il cuore dell'intelligenza emotiva, è un allenamento a plasmare la sfera emotiva verso la maturità.

Scopo della classe:

- Sviluppare le capacità di gestione delle emozioni;
- **Essere consapevoli della diversità e della ricchezza delle emozioni provate,**
- Comprendere i propri stati emotivi e quelli degli altri,
- Promuovere lo sviluppo emotivo e sociale,
- Comprendere il significato di empatia,
- Familiarizzare con il concetto di ascolto attivo.

Risultati di apprendimento:

- Gli studenti comprendono il ruolo delle emozioni nella vita;
- Gli studenti imparano a gestire le emozioni;



- Gli studenti imparano ad accettare i propri sentimenti;
- Gli studenti comprendono il significato di empatia e la sua importanza nelle relazioni interpersonali;
- Gli studenti sanno ascoltare gli altri.

Materiali e ausili:

11. Copia stampata dell'Allegato 1 e dell'Allegato 2
12. Fogli di carta
13. Evidenziatori, penne colorate

L'insegnante rende gli studenti consapevoli del fatto che riconoscere e nominare le proprie emozioni non equivale alla capacità di gestirle. Essere consapevoli di ciò che proviamo in una determinata situazione e dare un nome ai nostri sentimenti non è sufficiente per assumerne il controllo. C'è una differenza fondamentale tra essere di cattivo umore e affrontarlo in modo costruttivo. Affermare semplicemente che "oggi sono di cattivo umore" non porta ad agire per cambiare il mio stato d'animo.

L'autocontrollo emotivo non deve essere confuso con un eccessivo controllo su noi stessi e con il trattenere i sentimenti. Possiamo pagarne le conseguenze con la nostra salute fisica e mentale. Per gestire le nostre emozioni, è importante dare il consenso a una particolare emozione, darle un nome, riconoscerla. Una volta accettato il fatto che le nostre emozioni sono qualcosa di naturale, appaiono per un motivo specifico e sono necessarie, possiamo decidere cosa farne.

Molto spesso le emozioni spiacevoli vengono trattate come nemici, come se volessero minacciarci. In quel momento vogliamo buttarle via, nasconderle. Troviamo diversi modi per negare i sentimenti, evitarli, non affrontarli. Tuttavia, queste emozioni indesiderate e inascoltate finiscono per farsi sentire comunque, spesso in modo incontrollato.

Le persone emotivamente mature sono in grado di guardarsi dentro e spesso si chiedono cosa provano in un determinato momento.

Esercizio 1. (5-7 min)

Gli studenti ricevono i fogli di lavoro (Allegato 1). Il loro compito è quello di rispondere a tutte le domande presenti. L'insegnante informa gli studenti che non dovranno condividere le loro risposte davanti a tutta la classe.

L'insegnante pone agli studenti le seguenti domande: Il compito era difficile? Vi ponete spesso domande di questo tipo? Quali sono state le domande più difficili e per quali di esse le risposte sono arrivate rapidamente? Avete delle riflessioni su questo esercizio? Può servire a qualcosa?

L'insegnante conclude dicendo che, sebbene le emozioni siano naturali come il respiro, non sempre ne siamo consapevoli. Quando iniziamo a pensarci, ci rendiamo conto che non ne abbiamo una conoscenza sufficiente.

Una delle caratteristiche delle persone altamente sensibili, associata alla profondità di elaborazione che ne deriva, è una maggiore attività del cosiddetto centro della coscienza. Le HSP sono più consapevoli di ciò che accade al loro interno, organizzano meglio le informazioni sui loro stati interni e sulle loro emozioni. Hanno maggiore familiarità con il mondo delle emozioni, ma questo non significa che siano in grado di gestirle meglio. Il controllo delle emozioni è quindi un'abilità che deve essere sviluppata indipendentemente dal livello di sensibilità.

Non solo la capacità di riconoscere le proprie emozioni è importante. La capacità di riconoscere le emozioni negli altri è altrettanto importante. Combinata con la compassione, si chiama empatia. Come sappiamo dalla lezione precedente, l'empatia è una delle caratteristiche uniche delle persone altamente sensibili. Come nessun altro, gli HSP sono in grado di sentire e capire la situazione degli altri. L'empatia consiste nel percepire i sentimenti e i punti di vista degli altri e nel mostrare interesse attivo per le loro preoccupazioni, ansie e timori, compresa la capacità di ascoltare.

Esercizio 2.

L'insegnante informa gli studenti: 'Immaginate che la nostra classe sia divisa a metà, sul lato destro c'è l'ANGOSCIA e sul lato sinistro c'è la PACE (l'insegnante attacca i fogli con i sentimenti appropriati in un posto visibile)'.

L'insegnante dice agli studenti che leggerà le descrizioni di diverse situazioni, mentre il loro compito è quello di occupare la parte della classe che descrive più accuratamente la loro risposta all'evento.

L'insegnante legge (Allegato 2)

L'insegnante riassume l'esercizio. La chiave per conoscere l'area emotiva degli altri è una buona conoscenza delle proprie emozioni e la consapevolezza del fatto che il modo in cui percepiamo la realtà, come reagiamo e cosa proviamo è influenzato da molti fattori. L'empatia ci permette di comprendere e accettare gli altri che differiscono in modo significativo da noi. Se ci troviamo negli stessi panni, possiamo reagire in modi completamente diversi.

Una persona empatica sa anche ascoltare. L'arte dell'ascolto attivo è un'abilità essenziale per costruire relazioni soddisfacenti tra le persone. L'insegnante chiede agli studenti come dovrebbe comportarsi uno studente ideale. (Le idee vengono scritte alla lavagna).

L'insegnante fa ulteriori commenti. Un buon ascoltatore è fisicamente orientato verso l'oratore, mantiene il contatto visivo e non fa movimenti di deconcentrazione, come ad esempio dare un'occhiata allo schermo del telefono. L'ascoltatore tratta l'oratore con rispetto, non interrompe il suo

30

discorso, non finisce le sue frasi, non interferisce con i suoi racconti. L'ascoltatore cerca di verificare se ha capito bene l'oratore. Per i discorsi più lunghi o che riguardano argomenti difficili, si può ricorrere alla cosiddetta parafrasi, cioè alla ricostruzione con parole proprie di ciò che l'oratore ha appena detto.

Esercizio 3. (5 min)

L'insegnante lascia che gli studenti scelgano le loro coppie in modo che si sentano liberi di stare in compagnia, poi li informa che l'esercizio si svolgerà senza parole. Una persona di ogni coppia sarà una persona in piedi davanti allo specchio, l'altra sarà il suo riflesso. Per un minuto, la persona in piedi davanti allo specchio fa dei movimenti, l'altra - "lo specchio" - deve ripeterli, non subito, ma con ritardo. Per tutto il tempo, gli studenti si guardano negli occhi.

L'insegnante chiede le osservazioni degli studenti.

L'insegnante conclude. Molto spesso ci è difficile aspettare che qualcuno concluda il suo discorso. Abbiamo la tendenza a interrompere, ad accelerare, a non essere attenti. L'ascolto attento, come le altre componenti dell'intelligenza emotiva, può essere esercitato. Uno dei propositi fondamentali che dovrebbe guidarci è quello di ascoltare gli altri nella maniera in cui vorremmo essere ascoltati noi stessi.

Conclusione

Le emozioni nella nostra vita sono come i semafori, solo un po' più sofisticati nella loro struttura. Ogni emozione è "per qualcosa", ognuna di esse è importante e ci parla di qualcosa. Alcune ci dicono di fermarci definitivamente, altre di prepararci e altre ancora ci dicono: "Vai avanti, ci siamo, fallo subito". Ogni emozione ci insegna qualcosa su noi stessi, sugli altri, sulla nostra vita. La gestione delle emozioni inizia riconoscendo, nominando e accettando le nostre emozioni e comprendendo il loro ruolo nella nostra vita. Che cosa non è certamente la gestione delle emozioni?

La gestione delle emozioni non lo è:

- negando le emozioni e la loro esistenza,
- pretendendo che non proviamo qualcosa o che non c'è alcuna emozione,
- Trattenere o nascondere le emozioni, ad esempio sotto una maschera di sorriso,
- calma con droghe o comportamenti a rischio,
- Lasciare uscire le emozioni sotto forma di aggressività, critica, odio, commozone;



-fuggire concentrandosi troppo sui compiti, dimostrando un maggiore senso di controllo, perfezionismo.

Il tema dell'intelligenza emotiva sta diventando sempre più comune nel contesto del mercato del lavoro e del conseguimento di successi professionali. Nella vita le persone sono guidate principalmente dalle emozioni mentre prendono decisioni, quindi la capacità di usarle correttamente è inestimabile, soprattutto in un ambiente professionale.

Rischi e raccomandazioni

* Il gruppo in questa fase dovrebbe essere già formato sulla base della fiducia reciproca - siamo cauti se la dinamica del gruppo è diversa; c'è il rischio di essere derisi, ritenuti colpevoli di qualcosa, presi in giro

Data la grande quantità di materiale da completare in 45 minuti, si consiglia di continuare l'argomento durante la lezione successiva. Inoltre, l'Esercizio 1 (Allegato 1) può essere omesso e consegnato agli studenti come compito a casa, distribuendo la scheda delle domande alla fine della lezione.

Riferimenti

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Goleman, D. (1995). *Inteligencja emocjonalna*. Wydawnictwo Media Rodzina.

Kud, M., Skolimowska, K. (2018). *Wychowanie do osobistego rozwoju cz. 1, cz. 2*. Wydawnictwo Difin.

Łosiak, W. (2008). *Psicologia emocji*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Allegato n. 1

- Quanto spesso vi chiedete cosa provate?

-In quali situazioni lo fate più spesso?

-Quali sono le emozioni più probabili da scoprire?

-Riesci a trovare le ragioni per cui sono stati fatti?

-Qual è la sua emozione preferita?

-Quale emozione non accettate di più?

-Quali sono le emozioni più probabili?

-Quali sono le emozioni che gestite meglio?

-Quale emozione affronta peggio?



-Quali emozioni nascondete più spesso all'ambiente?

Allegato n. 2

1. Qualcuno salta la fila davanti a voi.
2. Il vostro familiare mangia l'ultimo dolce che volevate.
3. Il collega copia le risposte del test.
4. La collega inizia a frequentare il ragazzo che le piace.
5. I genitori controllano il telefono.
6. I colleghi non parlano più con voi e non sapete perché.
7. Correte al negozio per comprare un caricabatterie e vedete che l'operaio sta chiudendo il negozio.
8. Viaggiate in autobus con le cuffie e all'improvviso qualcuno vi tocca.
9. Siete tornati da scuola per avere pace e tranquillità e vostra madre vi dà una lista di compiti da fare nel pomeriggio.
10. Il sabato dormite tranquillamente e all'improvviso il vostro vicino di casa inizia i lavori di ristrutturazione.
11. Si torna a casa dopo la scuola e improvvisamente la prima domanda dei genitori è: "Com'è andata a scuola?".
12. Siete a lezione, sentite suonare la campanella e l'insegnante dice: La campanella è per l'insegnante.
13. Racconti a qualcuno qualcosa di importante per te, fai una domanda e questa persona ti dice: "Scusa, cosa hai detto?".
14. Comprate un nuovo maglione, arrivate a scuola il giorno dopo e il vostro collega di classe indossa esattamente lo stesso maglione.

Scenario 6.

35

"So cosa sento e di cosa ho bisogno".

Area: Consapevolezza e comprensione dei bisogni

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: L'obiettivo del corso è quello di sviluppare l'autoconsapevolezza dei bisogni e del loro impatto sulla vita.

L'insegnante ricorda che la gestione delle emozioni è la capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, nonché la capacità di rispondere in modo appropriato alle diverse emozioni.

L'empatia, cioè la capacità di immaginare come vivono e sentono gli altri, è essenziale anche per costruire un rapporto soddisfacente tra le persone. L'empatia permette di comprendere e accettare chi è diverso da noi.

Un aspetto necessario delle nostre competenze emotive è anche l'autoconsapevolezza, cioè la capacità di conoscere noi stessi, i nostri punti di forza e di debolezza, ciò che ci piace e ciò che non ci piace. Nel processo di scoperta di noi stessi, dobbiamo raggiungere i nostri bisogni. Essi sono la pietra angolare di ogni azione umana e il suo impulso fondamentale: ogni comportamento umano serve a soddisfare i bisogni.

Scopo della classe:

- **Comprendere il ruolo dei bisogni nella vita umana**
- **Individuare il legame: bisogni - emozioni - azione**
- Sviluppare la capacità di identificare i propri bisogni.
- Insegnare la sensibilità ai propri bisogni e a quelli degli altri.

Risultati dell'apprendimento:

- Gli studenti conoscono la gerarchia dei bisogni;
- Gli studenti comprendono il ruolo dei bisogni nella vita umana;
- Gli studenti sono in grado di riconoscere i propri bisogni;
- Gli studenti parlano delle loro esigenze,
- Gli studenti comprendono le esigenze degli altri,

- Gli studenti utilizzano la conoscenza dei bisogni per scoprire se stessi e per raggiungere gli obiettivi.

Materiali e ausili:

14. Copia stampata dell'Allegato 1 e dell'Allegato 2
15. Fogli di carta
16. Evidenziatori, penne colorate

L'insegnante informa gli studenti che ogni emozione contiene informazioni su ciò che è importante per noi. Sono le emozioni che ci segnalano se i nostri bisogni sono soddisfatti, e in tal caso proviamo emozioni piacevoli, mentre quando le abbiamo rimandate o trascurate, ci ritroviamo con emozioni spiacevoli.

La classificazione dei bisogni più nota è la cosiddetta Gerarchia dei bisogni di Abraham Maslov.

Alla base di questa piramide ci sono i bisogni fisiologici più elementari, come cibo, sonno, acqua, calore. I bisogni di sicurezza sono leggermente più alti, ad esempio la libertà dall'ansia e dalla paura, un riparo, la stabilità. Il bisogno di amore e di appartenenza occupa una posizione ancora più elevata, ad esempio la sensazione di essere un membro della famiglia, di avere un amico, di essere accettato. Il bisogno di autostima si trova appena sopra, ad esempio essere rispettati dagli altri, avere rispetto per se stessi, indipendenza. Il bisogno di auto-realizzazione, ossia l'accettazione di sé, degli altri e la realizzazione delle proprie capacità, si trova in alto nella gerarchia. Al vertice ci sono bisogni di alto livello che vanno oltre i bisogni personali dell'individuo, come la ricerca della giustizia, della fede e della pace. Secondo Abraham Maslow, solo quando un individuo soddisfa i bisogni di livello inferiore (ad esempio, il sonno, il cibo), può passare ai livelli superiori e soddisfare i bisogni dei piani successivi. Non è possibile invertire questa gerarchia, ad eccezione di situazioni eroiche come dare la vita a una patria amata o a una persona.

L'insegnante pone agli studenti le seguenti domande: Secondo voi, quali sono i bisogni più importanti? È possibile valorizzarli o possono essere trascurati a scapito di altri? Quali dei bisogni più comuni soddisfatte?



L'insegnante riassume la discussione dicendo che tutti i bisogni sono davvero importanti. Soddisfare alcuni di essi determina la possibilità di soddisfare gli altri. Molto spesso trascuriamo i nostri bisogni primari, come il bisogno di dormire o di riposare, e poi ci sorprendiamo di non riuscire a imparare qualcosa o che le nostre relazioni con gli altri non funzionino bene. A prima vista, potremmo non vedere il collegamento. Ma se, in linea con la teoria di Maslow, guardiamo più da vicino ai nostri bisogni, vediamo che la privazione di questi bisogni fondamentali può impedire un funzionamento ottimale in altre sfere della vita.

In particolare, le persone altamente sensibili dovrebbero tenere sempre presente se i loro bisogni primari non soddisfatti non contribuiscano alla sovrastimolazione. Come sappiamo, è facile che le persone altamente sensibili superino la soglia di stimolazione. Quando si verificano emozioni spiacevoli o non si riesce a svolgere un compito secondo le proprie aspettative, ci si dovrebbe chiedere: "Ho voglia di mangiare qualcosa?", "Ho dormito bene?", "Ho troppo caldo o troppo freddo?", "Mi sento a rischio?" o "Sono sovraccaricato dalle emozioni degli altri?".

I bisogni sono la fonte delle nostre emozioni. Il mancato soddisfacimento dei nostri bisogni si esprime con le emozioni. Quando proviamo paura, rabbia, felicità o tristezza, è certamente uno dei bisogni che dovrebbe essere al centro delle nostre preoccupazioni. Basta imparare bene a riconoscerli.

L'insegnante distribuisce agli studenti fogli di carta e penne.

Poi l'insegnante informa gli studenti che le seguenti domande possono aiutarci a identificare i bisogni:

Se ora sento quello che sento, cosa mi manca?

Se ora sento quello che sento - cosa ho di troppo?

Se ora sento quello che sento - cosa mi basta?

Se ora sento quello che sento, cosa mi manca?

Se ora mi sento come mi sento, di cosa dovrei occuparmi?

L'insegnante concede agli studenti un momento per cercare di rispondere alle domande precedenti. A tal fine, l'insegnante rilegge lentamente ciascuna di esse.

Dopodiché, l'insegnante chiede agli studenti: "Cosa avete trovato più difficile in questo esercizio?".

L'insegnante spiega cosa sono i bisogni. I bisogni non sono qualcosa di esterno a noi, né oggetti né cose, non sono cose materiali. Per trovare i vostri bisogni, dovete guardare dentro di voi. I bisogni sono interni. Un bisogno non soddisfatto è fonte di emozioni spiacevoli e porta a comportamenti indesiderati. Quando impariamo a identificare i nostri bisogni, a esprimerli correttamente e a percepire il comportamento degli altri in termini di bisogni, allora vivremo meglio.

Esercizio 1.

L'insegnante distribuisce agli studenti le schede (Allegato 1), quindi chiede loro di selezionare due emozioni e di completare ogni colonna. Sul retro della scheda c'è un elenco di bisogni che possono

utilizzare. Questa scheda è un ottimo esercizio per identificare i propri bisogni. Gli studenti possono completare la tabella con altre emozioni come compito a casa. Un suggerimento interessante è quello di invitare i membri della famiglia (genitori, fratelli o sorelle) e gli amici a completare la tabella. Può essere davvero interessante condividere le proprie riflessioni.

L'insegnante chiede agli studenti se, sulla base di quanto discusso, sono in grado di identificare i bisogni che possono essere particolarmente importanti per le persone altamente sensibili, oppure se viene loro in mente qualcun altro al di fuori dell'elenco.

Tutte le idee vengono scritte sulla lavagna per essere discusse ulteriormente.

L'insegnante sottolinea il ruolo dei bisogni nella comunicazione interpersonale. La capacità di riconoscere i bisogni è anche la base per avere un buon rapporto con gli altri, sia di natura personale che professionale. Ciò che gli altri dicono o fanno non è la causa delle nostre emozioni. Assumersi la responsabilità dei propri sentimenti riconoscendo i propri bisogni e rifiutando di attribuire agli altri la responsabilità di non aver soddisfatto le nostre aspettative evita molti conflitti inutili. Parlare delle nostre emozioni e dei nostri bisogni e ascoltare gli altri in questo modo aiuta a creare un dialogo che permette ai suoi partecipanti di incontrarsi.

La comunicazione basata sul rispetto e sulla comprensione è quella in cui ogni parte aderisce ai seguenti principi:

1. Siate sempre pronti ad accettare che qualcuno non sia d'accordo con la soluzione che proponete.
2. Se il vostro obiettivo è far sì che l'altra persona si comporti come vi aspettate, violate le regole della comunicazione efficace. L'idea è quella di cercare compromessi e soluzioni comuni.
3. Considerate ciò che vi aspettate. Rispondete alle domande: Cosa può provare l'altra persona in questa situazione? Cosa può pensare l'altra persona? Considerate se la soluzione che proponete sarà fattibile per qualcuno e se funziona bene anche per lui/lei.
4. Cercate di evitare le seguenti frasi: 'devi....., voglio che tu..., dovresti..., mi merito che tu.... , pretendo che tu lo faccia.... Cercate invece di usare le seguenti frasi: "Potresti.... Cosa ne pensi di una soluzione del genere, Cosa ne pensi di , È possibile che tu.....?"

Esercizio 2

L'insegnante chiede agli studenti di citare le opinioni più irritanti che sentono più spesso, espresse da:

1. Genitori
2. Insegnanti
3. Coetanei
4. Membri della famiglia
5. Altre persone dell'ambiente circostante.

Le idee vengono scritte alla lavagna.

L'insegnante chiede agli studenti di contare da 1 a 5 e poi tutti gli studenti con il numero 1 si riuniscono, con il numero 2 si siedono insieme..., ecc. Il compito di ogni gruppo è quello di scegliere una frase (il gruppo 1 la frase fatta dai genitori, il gruppo 2 quella fatta dagli insegnanti, ecc.

L'insegnante chiede agli studenti se il tentativo di comprendere un'altra persona in termini di bisogni cambia qualcosa. Come può influire sulle nostre relazioni, sulla comunicazione? La consapevolezza può aiutare le persone altamente sensibili ad accettarsi? D'altra parte, la conoscenza dei bisogni specifici delle HSP permetterà loro di essere meglio comprese dall'ambiente e non etichettate?

L'insegnante ricorda quali sono le etichette più frequentemente affibbate alle HSP: lamentoso, smemorato, infelice, ipersensibile, timoroso, riservato, filosofo... Gli studenti elencano le loro associazioni.

Ognuno di questi termini fa riferimento al comportamento delle persone altamente sensibili in base ai loro bisogni. Riconoscerli e prendersene cura contribuirà certamente a mantenere l'equilibrio e a non superare la soglia di eccitazione con un'escalation di emozioni quando i bisogni non vengono ascoltati e disattesi.

Conclusione

I bisogni ci informano sempre su ciò che è importante per noi in questo momento. Quelli non soddisfatti non scompaiono. Messi da parte e trascurati, sono fonte di emozioni spiacevoli e verranno alla luce in modo sempre più difficile e meno controllato. Possono andare da una piccola irritazione a una forte rabbia, da una delicata ansia a una grande paura, da un piccolo malumore a una grande tristezza, da una leggera stanchezza a uno scatto d'ira. È necessario ascoltare i propri bisogni e le emozioni che essi segnalano, in modo da potersi sviluppare attraverso il loro soddisfacimento consapevole, rispettando allo stesso tempo i bisogni degli altri.

La gerarchia dei bisogni di ogni individuo può essere diversa, ciò che manca alle persone dipende da molti fattori. Inoltre, i nostri bisogni cambiano continuamente, quindi la nostra piramide viene costantemente ricostruita. Tuttavia, essa ha le sue fondamenta permanenti: i bisogni fisiologici, i bisogni di sicurezza e i piani superiori che devono essere tenuti in considerazione.



Rischi e raccomandazioni

L'esercizio 1 e il suo allegato possono essere assegnati agli studenti come compiti a casa. L'insegnante incoraggia gli studenti a chiedere ai loro parenti di svolgere il compito.

Riferimenti

Leu, L. (2022). *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia*. Czarna Owca.

Maslow, A. (2014). *Motywacja i osobowość*. Wydawnictwo Naukowe PWN

Maslow, A. (2017). *Una teoria della motivazione umana*. Www.Bnpublishing.com

Rosenberg, M. B., Markocka-Pepol, M. (2016). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Czarna Owca.

Rosenberg, M. B. (2022). *W świecie Porozumienia bez Przemocy*. Czarna Owca.

Allegato 1



Rabbia, felicità, tristezza, sorpresa, paura, vergogna, senso di colpa			
SENTO QUANDO...	ALLORA PENSO.....	E POI LO FACCIAMO...	ALLORA HO BISOGNO DI...
Ad esempio, la rabbia I miei genitori mi vietano di tornare a casa tardi	che mi trattano come una bambina - non mi rispettano e non si fidano di me	discutere con loro	Essere compresi, ascoltati, ricevere attenzione, fiducia, libertà, spazio.

--	--	--	--

Elenco dei bisogni di Marshall Rosenberg

Bisogni fisici• Aria• Cibo• Acqua• Riparo• Movimento• Ricreazione• Sonno• Espressione della sessualità• Tatto• Sicurezza fisica

Interazione con se stessi• Autenticità• Sfide• Apprendimento• Chiarezza• Consapevolezza • Competenze• Creatività• Integrità• Autosviluppo/crescita• Autoespressione• Autostima Autoaccettazione Realizzazioni Privacy Senso Sentimento di agency e impatto sulla vita Interezza Coesione Sviluppo Stimolazione/Emozione Sentimento di agency e impatto sulla vita •• Rispetto di sé• Risultati• Privacy• Senso• Sentimento di agency e impatto sulla vita• Il tutto• Coesione• Sviluppo• Stimolazione/Emozione• Fiducia• Celebrazione dei bisogni soddisfatti, sogni, progetti e piangere per quelli non realizzati• Obiettivi

Gioia di vivere• Divertimento• Umorismo• Felicità• Facilità• Avventura• Diversità/Varietà• Ispirazione• Semplicità• Benessere fisico/emotivo• Comfort• Speranza

Autonomia• scegliere i propri piani, obiettivi, sogni e valori• scegliere il proprio modo di raggiungerli• libertà• spazio• spontaneità indipendenza•

Relazione con gli altri• Contribuire ad arricchire la vita• feedback se le nostre attività hanno contribuito ad arricchire la vita• Appartenenza• Supporto• Comunità• Contatto con gli altri• Compagnia• Vicinanza• Condivisione di alti e bassi, talenti e capacità• Legami• Attenzione/Essere ascoltati• Sicurezza emotiva• Sincerità• Empatia• Interdipendenza• Pari opportunità• Essere visti• Capire ed essere capiti• Fiducia• Calore• Conforto• Amore intimo• Forza collaborativa• Cooperazione di• Mutualità



Rapporto con il mondo • Bellezza • Contatto con la natura • Armonia • Ordine • Coesione • Pace

Scenario 7

Chi sono? I miei compiti e obiettivi

Area: pianificazione dello sviluppo personale

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: L'obiettivo della lezione è quello di rendere gli studenti consapevoli dei compiti di sviluppo che devono affrontare e di sviluppare le competenze che li aiuteranno a raggiungerli.

Ogni periodo della vita è legato a specifici compiti di sviluppo. Il raggiungimento di questi obiettivi e compiti è, in qualche modo, una preparazione all'età adulta. I compiti di sviluppo del periodo adolescenziale sono i seguenti:

1. Acquisizione della maturità fisica, compresa la maturità sessuale;
2. Sviluppare la propria individualità;
3. Dare forma agli impegni sociali;
4. Ottenere l'autonomia;
5. Uscire dall'egocentrismo;
6. Riorganizzazione del sistema di valori

Scopo della classe:

- Introdurre le tematiche relative ai compiti e agli obiettivi di sviluppo dell'adolescenza.
- Sensibilizzare sui vantaggi di un'implementazione di successo.
- Identificare gli strumenti che aiutano a sviluppare l'individualità
- Incoraggiare l'auto-riflessione, l'auto-scoperta e l'auto-sviluppo.

Risultati dell'apprendimento:

- Gli studenti imparano a conoscere i compiti di sviluppo che devono affrontare.

- Gli studenti sono consapevoli delle sfide dell'adolescenza
- Gli studenti aumentano la motivazione all'autosviluppo
- Gli studenti sviluppano competenze interpersonali

Materiali e ausili:

17. Copia stampata dell'Allegato 1 (Raggiungimento degli obiettivi)
18. Fogli di carta
19. Matite colorate, penne colorate, matite
20. Borsa con circa 30 piccoli oggetti diversi

L'insegnante introduce agli studenti il tema dei compiti di sviluppo dell'adolescenza. Ogni arco di vita è legato a compiti di sviluppo specifici. Svolgerli è, in qualche modo, una preparazione al loro raggiungimento e al successo in età adulta.

I compiti di sviluppo combinano le esigenze della società con i bisogni, gli interessi e gli obiettivi dell'individuo.

L'insegnante elenca i compiti di sviluppo dell'adolescenza, sottolineando che sono tutti ugualmente importanti. Tuttavia, a causa dell'argomento della nostra classe, ci concentreremo sullo sviluppo dell'individualismo cercando di rispondere alla domanda "Chi sono e chi vorrei essere?".

Il raggiungimento degli obiettivi e dei compiti di sviluppo richiede lo sviluppo di alcune abilità di vita, come stabilire relazioni interpersonali, fare scelte, prendere decisioni, affrontare varie difficoltà o perseguire interessi.

Esercizio 1. (10 min)

L'insegnante passa in classe con un sacchetto contenente diversi piccoli oggetti. Ogni studente pesca un oggetto specifico dal sacchetto e deve completare la frase: "Sono come (il nome dell'oggetto che ha disegnato) perché...".

L'insegnante chiede agli studenti le loro impressioni sull'attività. Insieme, pensano se uno dei termini che hanno usato è associato a un alto grado di sensibilità.

L'insegnante chiede agli studenti quale pensano sia la sfida più grande del periodo dell'adolescenza. Le competenze discusse durante la lezione precedente possono aiutarvi ad affrontare le difficoltà del periodo adolescenziale (gestione delle emozioni, identificazione dei bisogni, empatia, relazioni soddisfacenti, comunicazione basata sul rispetto e sulla comprensione).

Per cercare di rispondere alla domanda: "Chi sono io?", è necessario conoscere bene se stessi.

Esercizio 2. (10 min)

L'insegnante chiede agli studenti di disegnare la sagoma del loro autoritratto al centro della pagina. Poi gli studenti hanno il compito di dividere la pagina a metà, tracciando una linea uniforme lungo la pagina.

Istruzioni:

A sinistra, scrivete i vostri tratti e comportamenti che rispondono alla domanda: Chi sono?

A destra, scrivete i tratti e i comportamenti che rispondono alla domanda: Cosa mi piacerebbe essere?

L'insegnante chiede agli studenti di scegliere un tratto/comportamento dal lato destro del disegno che sembra loro il più importante al momento.

La seguente frase è scritta alla lavagna:

Potrei essere,

se fossi/siano in grado di.....

Gli studenti lavorano a coppie. Mentre completano la prima parte della frase con la caratteristica/comportamento scelto, lavorano insieme per trovare le risposte a quali abilità sarebbero utili per ottenere il cambiamento.

Non è certo facile determinare esattamente chi vorremmo essere e ancora più difficile è trovare gli strumenti che ci aiutino a ottenerlo. Molte delle difficoltà che si incontrano nella vita si verificano perché non si sa esattamente dove andare e cosa si vuole ottenere. L'atto di pianificare il raggiungimento dell'obiettivo che avete scelto vi aiuterà a ridurre l'incertezza e la frustrazione, oltre a fornirvi uno strumento utile per svolgere i compiti che dovete affrontare.

Esercizio 3 (10 min)

L'insegnante distribuisce le schede di lavoro (Allegato 3) e chiede agli studenti di completarle.

La prima attività consiste nel selezionare uno dei loro obiettivi educativi e professionali che vorrebbero raggiungere nel prossimo futuro. L'insegnante spiega che, dato che ci stiamo preparando

per un ruolo professionale, è stata scelta quest'area della vita. In futuro, gli studenti potranno utilizzare questo metodo per pianificare il raggiungimento di obiettivi in altre aree.

Una volta svolto l'esercizio, ciò che segue è una discussione libera sul grado di difficoltà, sulla motivazione a realizzare il progetto, che può aiutare a perseguire l'obiettivo in modo persistente.

Conclusione

A causa della natura del corso e dei vincoli di tempo, verrà discussa solo una piccola parte delle questioni relative a specifici compiti di sviluppo. Si tratta di un'indicazione per le direzioni che possono essere seguite durante la costruzione della propria identità.

Raccomandazioni: L'esercizio 3 può essere un ottimo compito a casa. Tuttavia, è importante che l'insegnante spieghi bene lo scopo dell'esercizio e le modalità di svolgimento.

Riferimenti

Gaś, Z. B. (1995). *Pomoc psychologiczna młodzieży*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Gaś, Z. B. (2006). *Profilaktyka w szkole*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Obuchowska, I. (2002). Adolescencja. W: Harwas-Napierała, B., Trempała, J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (Tom 2). Wydawnictwa Naukowe PWN.

Zakrzewski, J. (1991). Zadania rozwojowe w okresie dorastania. *Psychologia Wychowawcza*, 5, 385-392.



Allegato 1

Raggiungimento degli obiettivi

Selezionate uno dei vostri obiettivi formativi e professionali che vorreste raggiungere nel prossimo futuro.

.....

1. Su una scala da 1 a 10 (dove "1" significa che avete solo iniziato a raggiungere il vostro obiettivo) e "10" significa che l'obiettivo è stato completamente raggiunto) spuntare il luogo in cui ci si trova adesso

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Dove vorresti trovarti tra un mese?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Come farete a sapere che siete qui?

.....
.....

4. Cosa potete fare la prossima settimana per avvicinarvi al vostro obiettivo?

.....
.....

5. Per poterlo fare la prossima settimana, cosa potete fare domani?

.....
.....

6. Per poterlo fare domani, cosa potete fare oggi?

.....
.....

Scenario 8

A cosa ci serve questo stress?

Area: L'importanza dello stress e i metodi per affrontarlo (in risposta allo stress legato alla pianificazione del futuro)

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: L'obiettivo della lezione è quello di rendere gli studenti consapevoli di quando possiamo trarre vantaggio dallo stress come fonte di motivazione e di quando abbiamo bisogno di essere protetti da esso e di essere curati.

Lo stress è la reazione naturale di un organismo a un evento o a un fattore esterno che mette fuori equilibrio un individuo. Lo stress non è di per sé dannoso. Uno stress lieve o moderato può aiutare a mantenere la prudenza e l'attenzione. Il problema sorge quando una persona è esposta allo stress per un lungo periodo di tempo o vive in uno stato di stress costante: in questo caso è dannoso e impedisce un funzionamento ottimale.

È importante capire cosa succede al corpo in situazioni di stress. Un elemento cruciale è la consapevolezza delle conseguenze dello stress permanente, che può influire sulla capacità dell'organismo di mantenere l'equilibrio.

Scopo della classe:

- **Spiegare agli studenti il meccanismo dello stress: lo stress come risposta a una minaccia.**
- Familiarizzare con le informazioni di base sulla neurobiologia dello stress
- Attirare l'attenzione degli studenti sugli effetti positivi e negativi dello stress e sul loro impatto sulla salute, sul benessere e sull'efficienza psicosociale;

Risultati dell'apprendimento:

- Gli studenti comprendono l'essenza dello stress e il ruolo che esso svolge nella vita umana.
- Gli studenti apprenderanno le informazioni di base sul **sistema** nervoso autonomo.
- Gli studenti identificano i segni dello stress a livello di emozioni, pensieri, sintomi somatici.
- Gli studenti sono in grado di identificare le situazioni che causano stress.

Materiali e ausili:



1. Fogli di carta A4
2. Matite colorate, penne colorate

Esercizio 1 (10 min)

L'insegnante chiede agli studenti di disegnare come immaginano il loro stress. Dopo 5 minuti, l'insegnante chiede ai volontari di mostrare il disegno e di descriverlo (il disegno può essere attaccato alla lavagna con una calamita in modo che tutti possano vederlo).

Poi l'insegnante riassume l'esercizio chiedendo agli studenti di definire lo stress in base a ciò che hanno detto. Le risposte vengono scritte alla lavagna.

L'insegnante dà una definizione di stress come risposta naturale dell'organismo a una serie di fattori e situazioni che alterano l'equilibrio, dopodiché chiede agli studenti di dire cosa succede loro quando sono sotto stress.

Quali sono i segnali del corpo?

Quali sono le emozioni?

Quali pensieri vi vengono in mente?

Le risposte vengono scritte alla lavagna.

Esercizio 2.

L'insegnante chiede agli studenti di dividersi in gruppi di quattro. Ognuno di loro ha il compito di fornire esempi di due diverse situazioni che causano stress quotidiano e una che potrebbe essere particolarmente stressante per una persona altamente sensibile.

I rappresentanti del gruppo leggono queste situazioni, dando vita a una discussione sui fattori di stress comuni a tutti. L'insegnante chiede agli studenti se gli HSP sono più spesso sotto stress e se lo sentono più forte.

L'insegnante spiega che il nostro sistema nervoso autonomo, che agisce al di sotto del livello di coscienza, monitora continuamente l'ambiente per individuare tempestivamente i potenziali pericoli: si tratta della cosiddetta neurocezione, che porta il sistema nervoso a una modalità specifica. Tutto ciò che accade intorno viene costantemente valutato come sicuro, pericoloso o pericoloso per la vita.



Il sistema nervoso autonomo, indipendente dalla nostra volontà, è costituito dal sistema simpatico e dal sistema parasimpatico.

Come gli animali, abbiamo due modi fondamentali per reagire a una situazione che giudichiamo una risposta di lotta contro la fuga.

Durante la risposta, si attiva la parte simpatica (responsabile della mobilitazione).

Gli ormoni dello stress che vengono rilasciati hanno lo scopo di garantire la prontezza dell'organismo in situazioni di emergenza. I principali sono l'adrenalina, la noradrenalina e il cortizolo.

Gli ormoni rilasciati dall'organismo durante lo stress agiscono positivamente, ma solo quando lo stress dura poco e, di conseguenza, quando gli ormoni agiscono solo per un certo periodo di tempo e in piccole quantità.

Una volta passato il pericolo, interviene il sistema parasimpatico con la sua parte ventrale del nervo vago (responsabile, ad esempio, del riposo, della rigenerazione, della calma, della sicurezza, delle relazioni strette).

La seconda parte del sistema simpatico, il cosiddetto ramo dorsale del nervo vago, è responsabile della sensazione di pericolo estremo, il freezing, l'ultimo livello di reazione a un evento stressante.

Il nervo vago, il cosiddetto decimo nervo cranico, ha quindi due rami, ventrale e dorsale, entrambi appartenenti alla parte parasimpatica del sistema nervoso autonomo.

Questa neurocezione, cioè la scansione dell'ambiente circostante da parte del sistema nervoso per verificare se è sicuro, avviene a livello inconscio. La neurocezione è un'esperienza senza parole. Prima che il nostro cervello comprenda l'evento e lo renda significativo, il sistema nervoso autonomo ha già valutato la situazione (ad esempio, non ce la faccio, non sono buono a nulla, sto sbagliando tutto) e ha avviato una reazione (ad esempio, battito cardiaco, sudorazione, mani tremanti, crampi allo stomaco, flusso di coscienza, difficoltà di concentrazione, ecc.)

Esistono quindi tre livelli di risposta allo stress: la parte ventrale del nervo vago, che ci dà un senso di rilassamento, di sicurezza, di coinvolgimento del pubblico; il sistema simpatico (risposta "fight-to-flight", mobilitazione) e la parte dorsale del nervo vago, che è responsabile della reazione di congelamento, chiusura, senso di disperazione e depressione.

La cosa più importante è essere consapevoli del fatto che nessuno di questi sistemi è negativo, non c'è nulla come una reazione inappropriata del corpo. Più siamo assidui a certi livelli, più uno stato temporaneo si trasforma in uno stato permanente.

Un sistema nervoso disregolato, incapace di inibire le reazioni difensive, continua ad attivare lo stato di mobilitazione (sovraeccitazione), cioè come se avessimo premuto il pedale dell'acceleratore,



oppure l'immobilizzazione (sottostimolazione) - un freno a mano tirato, che si traduce in malattie somatiche, difficoltà di relazione, disturbi delle funzioni cognitive e continua ricerca di sicurezza.

Hans Selye, che ha introdotto il concetto di stress nelle scienze della salute, identifica tre fasi della risposta allo stress:

Fase I: fase di allarme:

secondi, minuti - forte stress, l'organismo mobilita tutte le forze disponibili (ad esempio, aumento della pressione sanguigna, aumento della temperatura corporea, sudorazione);

Fase II: resistenza o adattamento

minuti, ore - un individuo affronta abbastanza bene i fattori di stress, ma è meno tollerante nei confronti di stimoli aggiuntivi che prima erano innocui (ad esempio, suoni, profumi, sensazione di fame);

Esaurimento della fase III

ore, giorni, mesi - i fattori di stress sono troppo intensi o lunghi. Le capacità di difesa vengono meno e le funzioni fisiologiche vengono interrotte. Nella fase finale, possono verificarsi cambiamenti negativi permanenti nell'organismo.

Esercizio 3

In quale fase vi trovate?

- Avete pensato a qualcosa che vi preoccupa durante la lezione precedente?
- Avete pensato a qualcosa che temete?

Perché le zebre non si ammalano di ulcera

Mentre assapora la deliziosa erba verde, una zebra si trova ad affrontare una minaccia. All'improvviso, un leone appare nella pianura e attacca il branco. La zebra inizia a correre più veloce che può. Riesce a fuggire. Lo stress degli animali è di solito brusco e transitorio.

Quando il pericolo scompare, la zebra si scrolla di dosso lo stress e torna a mangiare l'erba. La zebra non tiene a mente lo stress per un tempo indefinito. Lo stress finisce e la zebra torna all'equilibrio mentale.

Tuttavia, le persone non si comportano come zebre. Al di là della fase di diagnosi e risposta alla minaccia, spesso non torniamo all'equilibrio mentale e fisico. Passiamo molto tempo a pensare a minacce potenziali (non necessariamente reali), a ripercorrere esperienze negative del passato, a fare previsioni, a criticare se stessi, a prevedere. Siamo quindi sotto stress non solo quando si presenta una minaccia e nella misura necessaria a risolvere il problema, ma anche molto prima e dopo.

Se la nostra mente e il nostro corpo non si accorgono che la minaccia è scomparsa, non scomparirà. Quando lo stress è un ospite frequente del nostro corpo, anche gli eventi positivi o neutri possono sembrare stressanti e opprimenti. Il nostro corpo lavora con il pilota automatico, in qualche modo rintraccia i potenziali pericoli. Quando viviamo in una situazione di stress costante, il cervello crea immagini che ci minacciano (se spengo il ferro da stiro, domani ho un compito di matematica, ieri ho detto troppo ad Anna, Michał mi ignora completamente, ecc. La risposta allo stress arriva quindi indipendentemente dal fatto che ne abbiamo bisogno o meno.

Nel processo di elaborazione profonda di tutte le informazioni provenienti dal mondo esterno e dall'interno del corpo, gli esperti sono, come già sappiamo, persone altamente sensibili. La scansione dell'ambiente e l'analisi delle informazioni in arrivo è una delle **caratteristiche fondamentali degli HSP. Il loro sistema nervoso sensibile superiore alla media valuta se sono al sicuro o in pericolo con un'intensità ancora maggiore. La neurocezione degli HSP, cioè il processo automatico e subconscio che reagisce a immagini, suoni, profumi, emozioni e segnali del corpo, è quindi estremamente sensibile.**

Lo stress provoca cambiamenti nel funzionamento dell'organismo nelle tre sfere seguenti:

indicatori fisiologici: polso accelerato, midriasi, aumento della sudorazione, palpitazioni, tensione muscolare di braccia e gambe, rigidità del collo, secchezza della cavità orale, tensione alla gola, stimolazione psicomotoria, sensazione alternata di caldo e freddo, flusso di coscienza;

indicatori psicologici: irritazione, sospetto, ostilità, sensazione di ansia indefinita, apatia, depressione, sensazione di solitudine, difficoltà a prendere decisioni, bassa autostima;

indicatori comportamentali (cambiamenti nel comportamento): aumento della stimolazione, tic nervosi, impulsività, perdita di appetito o sensazione di fame continua, disturbi del sonno (insonnia o aumento della sonnolenza), improvvisi scatti d'ira o di pianto, predisposizione agli incidenti, abuso di alcol, fumo eccessivo, tendenza a litigare con gli altri, mancanza di soddisfazione lavorativa, riduzione della produttività)

Conclusione

La vita quotidiana dimostra che non possiamo evitare lo stress. Dipende in larga misura da noi come lo affronteremo. Va chiarito che non è lo stress in sé, ma la nostra risposta ad esso ad essere dannosa per noi. Come disse Selye: Lo stress è la spezia della vita. Non è lo stress che ci uccide, ma la nostra risposta ad esso. Per essere sani e operare a un livello ottimale, è essenziale sviluppare la capacità di affrontarlo.

Riferimenti

Dana, D. (2020). *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dana, D. (2021). *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Heszen, I. (2013). *Psicologia stresu*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). *Osobowość, stres a zdrowie*. Difin.

Sapolsky, R. M. (2011). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psicofizjologia stresu*. Wydawnictwa Naukowe PWN.

Porges, S. W. (2020). *Teoria poliwalgalna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Rosenberg, S. (2020). *Terapeutyczna moc nerwu błędnego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Scenariò 9

Stress da "taglio"

Area: Sviluppo delle capacità di autoregolazione

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: L'obiettivo della lezione è presentare agli studenti diversi modi per affrontare lo stress e richiamare la loro attenzione sul rapporto mente-corpo.

Lo stress è un ospite fisso della nostra vita. Non riguarda solo la nostra mente, ma lo sperimentiamo anche nel corpo. In risposta all'imminente esame, alla prova di guida o al numero di compiti da svolgere nel prossimo futuro abbiamo mal di stomaco, mal di testa, crampi allo stomaco, il cuore batte più velocemente che può. Per ridurre lo stress, dobbiamo capire il nostro corpo e usare la sua saggezza.

Scopo della classe:

- Migliorare la conoscenza del fenomeno dello stress sulla base della teoria polivagale
- Imparare le tecniche di rilassamento
- Migliorare la capacità di gestire lo stress in situazioni difficili.

Risultati dell'apprendimento:

- Gli studenti notano e riflettono sulle situazioni di stress
- Gli studenti identificano gli stati autonomi
- Gli studenti affrontano le situazioni di stress
- Gli studenti attenuano consapevolmente gli effetti dello stress eccessivo.

Materiali e ausili:

21. Copia stampata dell'Allegato 1
22. Copia stampata dell'Allegato 2
23. Presentazione

L'insegnante ricorda agli studenti che lo stress è una reazione naturale del nostro corpo. È parte integrante della vita di una persona, in molte situazioni ci mette in guardia dai pericoli, permettendo la sopravvivenza. È questa la sua funzione evolutiva.

Lo stress non è una minaccia in sé, ma il modo in cui vi rispondiamo. Come ognuno di noi sceglie il suo stile di abbigliamento preferito, i suoi piatti preferiti, facciamo la stessa cosa con i metodi che utilizziamo per affrontare lo stress. Utilizziamo le nostre strategie preferite in modo più o meno consapevole.

Esercizio 1

L'insegnante divide la classe in gruppi più piccoli. A ciascun gruppo viene fornita la descrizione di una situazione specifica (Allegato 1). Il suo compito è quello di proporre strategie per affrontare la situazione di stress.

La strategia migliore per affrontare le situazioni difficili è scritta alla lavagna.

L'insegnante richiama il concetto di "neurocezione" come il nostro sistema di monitoraggio personale, attivo 24 ore su 24, che controlla l'ambiente per assicurarsi che sia sicuro. Grazie ad esso, valutiamo rapidamente i rischi e accettiamo o abbandoniamo la sfida. La neurocezione dà forma a ogni singola risposta. È molto veloce e incondizionata. Prima che il nostro cervello comprenda un'esperienza, la neurocezione avvisa il sistema nervoso autonomo che avvia una risposta indipendente dalla nostra volontà. Allora il nostro cuore inizia a battere molto velocemente, diventiamo rossi, sudiamo, il nostro respiro accelera, le mani tremano, abbiamo crampi allo stomaco o ci gira la testa.

Quindi, cosa possiamo fare?

L'essenza della neurocezione è che di solito non siamo consapevoli del suo funzionamento, ma nella maggior parte dei casi siamo consapevoli della reazione del nostro corpo. Abbiamo bisogno di sapere come funziona realmente il veicolo che utilizziamo nel corso della nostra vita.

Tutte le nostre esperienze quotidiane vengono recepite dal sistema nervoso autonomo e interpretate come sicure o pericolose. Questo, a sua volta, scatena delle reazioni e attiva un determinato stato. Ogni giorno saliamo costantemente su una scala: in cima c'è uno stato sicuro e sociale, al centro c'è lo stato di mobilitazione, la risposta di lotta o fuga, e in fondo lo stato di collasso e immobilizzazione.

La consapevolezza di trovarsi su un determinato gradino della scala permette di dare un senso alla risposta del nostro corpo, di trovare le cause che ci hanno portato lì e di trovare il modo di rimanervi o di passare a un altro più vantaggioso per noi.

Come possiamo aiutare il nostro corpo a trovare l'equilibrio?

La parte simpatica è il pedale del gas, mentre la parte parasimpatica è il freno. Per affrontare bene le situazioni di stress, bisogna essere in grado di guidare il veicolo con due piedi. Altrimenti, quando si preme il pedale del gas - si ha un attacco di panico, quando si schiaccia il freno - si sviene. Abbiamo accesso alla regolazione di questo meccanismo attraverso la respirazione.

Ogni respiro è una delicata pressione del pedale del gas: la pressione sanguigna aumenta leggermente, i bronchi si dilatano, diventiamo ansiosi e mobilitati. Ogni espirazione è una delicata pressione del pedale del freno: il cuore rallenta e ci sentiamo più rilassati. Una respirazione ritmica e sostenibile permette di trarre vantaggio da queste due opzioni: premere un po' il pedale del gas durante l'inspirazione e poi premere un po' il pedale del freno durante l'espirazione.

Esercizio 2

Una pausa per respirare

L'insegnante chiede agli studenti di mettersi comodi. Può chiudere gli occhi o lasciarli aperti. Chiede loro di sentire i piedi che toccano il pavimento, che entrano in contatto con il suolo. Possono immaginare come se stessero mettendo delle radici che dai loro piedi entrano naturalmente in profondità nella terra.

L'insegnante legge le seguenti istruzioni (Allegato 2):

Respiro 1.

1. Rilassare l'addome.
2. Respirare lentamente ma profondamente.
3. Dare il tempo di riempire gradualmente lo scrigno.
4. Godetevi l'inspirazione senza fretta e senza pressione.
5. Quando sentite di essere pronti per l'espirazione, rilasciate l'aria con calma.
6. Svuotare gradualmente il torace, trattenere delicatamente l'addome per svuotare i polmoni.

56



7. Ripetere più volte, senza fretta, con calma. WOW!

Respiro 2.

1. Rilassare l'addome e il torace.
2. Respirate e immaginate come l'onda d'aria passi nel vostro corpo e lo riempi da dentro.
3. Osservare il respiro per diversi cicli (circa 5), inspirare-esprire, inspirare-esprire, inspirare-esprire.
4. Respirate a pieni polmoni e fermate l'aria per un momento (quanto basta).
5. Espirare completamente, spingendo tutta l'aria fuori dai polmoni.
6. Quando sentite di essere pronti per l'espiazione, rilasciate l'aria con calma.
7. Ripetere più volte, senza fretta, con calma. WOW!

Respiro 3.

1. Rilassare l'addome e il torace.
2. Respirate e immaginate come la buona energia passi nel vostro corpo e lo riempi da dentro.
3. Osservare il respiro per 5 cicli.
4. Svuotare gradualmente il torace, trattenere delicatamente l'addome per svuotare i polmoni.
5. Mentre rilasciate l'aria, pronunciate le parole: "calma" o "gratitudine" (o altre più appropriate per voi).
6. Ripetere più volte, senza fretta, con calma. WOW!

Respiro 4.

Dedicate un po' di tempo ad alcuni respiri più profondi. Poi inclinate lentamente la testa da un lato all'altro, facendo alcuni respiri più lunghi a ogni inclinazione. Con calma e lentamente. Non c'è bisogno di affrettarsi. Poi muovete un po' il corpo, magari le braccia, i piedi, le dita delle mani e dei piedi... Respirate profondamente. Sentite il corpo che si muove. WOW!

Tutti noi a volte ci sentiamo stressati e poi inconsciamente portiamo con noi immagini stressanti. Quando proviamo un forte stress, o lo immaginiamo soltanto, assomigliamo a un cervello ansioso che si spegne alla ricerca di minacce. Quando siamo alla ricerca di minacce, perdiamo tutto il resto. Anche gli eventi neutri possono generare in noi immagini e reazioni stressanti. Adattarsi a ciò che accade intorno, notando questi aspetti della realtà che sono positivi per noi, evita la tendenza del nostro cervello stressato a cercare ciò che non è positivo.

Esercizio 3.

L'insegnante legge le seguenti istruzioni (Allegato 3)

1. Guardarsi intorno. Lasciate che i vostri occhi esaminino l'ambiente circostante. Non abbiate fretta di vedere ciò che vi circonda e ciò che non avete potuto vedere prima. Lasciate che i vostri occhi



scelgano qualcosa e fissate lo sguardo su di esso per qualche istante. Si godono questo momento. Bravi!

2. Trovate qualcosa di bello intorno a voi, qualcosa che vi piace guardare. Lasciate che i vostri occhi si fissino su di esso. Poi mettete le mani sull'addome e lasciate che il prossimo respiro riempia i polmoni. Espirando l'aria, permettete ai polmoni di svuotarsi completamente. Verificate cosa sentite nel vostro corpo quando fissate qualcosa di veramente bello. Prestate particolare attenzione alle zone del corpo meno tese di altre. Fate un respiro profondo. Fermatevi quando ne avete bisogno. Buona fortuna!

3. Cercate intorno a voi qualcosa che non contribuisca allo stress. Un albero, un fiore, un raggio di sole, un animale, una persona, un bel quadro. Un panorama davvero piacevole da vedere. Sentite che questa pausa si ripercuote sul vostro corpo? Sentite e vedete le parti del corpo che stanno bene, dove non sentite tensione e ansia. Sono semplicemente naturali. Prendete questo momento. Bravi!

4. Sfrugamento delle orecchie - prendiamo un lobo dell'orecchio tra le dita e lo ruotiamo leggermente avanti e indietro (5 volte per lato). Questo movimento, attraverso la vibrazione della membrana, stimola l'area cerebrale responsabile della riduzione degli ormoni dello stress.

Conclusione

Le abilità di autoregolazione forniscono qualcosa di molto prezioso: la presenza qui e ora, il coinvolgimento nel presente. La possibilità di utilizzare strumenti che aiutano a liberarsi dallo stress ci dà una sensazione di sicurezza, che deriva dal fatto che possiamo prenderci cura di noi stessi al meglio. Ognuno di noi ha la capacità di calmare il proprio cervello e il proprio corpo ed è in grado di prendersi cura di sé per sentirsi sicuro.

Riferimenti:

Dana, D. (2020). *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dana, D. (2021). *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Rosenberg, S. (2020). *Terapeutyczna moc nerwu błędnego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Allegato 1



Situazione 1: si sta preparando il test/esame da cui dipende il voto finale. Si nota che più si studia e meno si ricorda. Si ha l'impressione di non sapere nulla. Nella testa si affacciano idee diverse: non ce la farò, diventerò la presa in giro di tutti, non sono buono a nulla, è meglio rinunciare e rassegnarsi.

Strategia per affrontare lo stress:

Situazione 2: state cercando un lavoro per il fine settimana per guadagnare soldi extra. Avete trovato una buona offerta di lavoro, ma siete paralizzati dal pensiero di sostenere un colloquio con il datore di lavoro. D'altra parte, sapete che se non andrete a lavorare, non realizzerete il vostro sogno. Non volete arrendervi perché avete paura.

Strategia per affrontare lo stress:

Situazione 3: Avete promesso di aiutare il vostro collega in matematica. Purtroppo è emerso che avete troppe cose da fare e non troverete abbastanza tempo. Non vi sentite a vostro agio perché siete sempre stati una persona su cui fare affidamento. Allo stesso tempo, sapete che senza il vostro aiuto il vostro collega non supererà il semestre ed è passato un po' di tempo da quando avete promesso di aiutarlo. D'altra parte, dovete fare il vostro dovere. Cosa fare?

Strategia per affrontare lo stress:

Situazione 4: state decidendo cosa fare in futuro. Cercate informazioni su Internet e parlate con i vostri amici. Tuttavia, avete l'impressione che sia inutile, perché i vostri genitori hanno già deciso per voi. Sei già stufo delle continue discussioni in merito. Tuttavia, sai che la professione che hanno scelto non è assolutamente adatta a te.

Strategia per affrontare lo stress:

Allegato 2

Tecniche di respirazione

Respiro 1.

8. Rilassare l'addome.
9. Respirare lentamente ma profondamente.
10. Dare il tempo di riempire gradualmente lo scrigno.
11. Godetevi l'inspirazione senza fretta e senza pressione.
12. Quando sentite di essere pronti per l'espiazione, rilasciate l'aria con calma.
13. Svuotare gradualmente il torace, trattenere delicatamente l'addome per svuotare i polmoni.
14. Ripetere più volte, senza fretta, con calma. WOW!

Respiro 2.

8. Rilassare l'addome e il torace.
9. Respirate e immaginate come l'onda d'aria passi nel vostro corpo e lo riempia dall'interno.
10. Osservare il respiro per diversi cicli (circa 5), inspirare-esalare, inspirare-esalare, inspirare-esalare.
11. Respirate a pieni polmoni e fermate l'aria per un momento (quanto basta).
12. Espirare completamente, spingendo tutta l'aria fuori dai polmoni.
13. Quando sentite di essere pronti per l'espiazione, rilasciate l'aria con calma.
14. Ripetere più volte, senza fretta, con calma. WOW!

Respiro 3.

7. Rilassare l'addome e il torace.
8. Respirate e immaginate come la buona energia passi nel vostro corpo e lo riempia dall'interno.
9. Osservare il respiro per 5 cicli.
10. Svuotare gradualmente il torace, trattenere delicatamente l'addome per svuotare i polmoni.
11. Mentre rilasciate l'aria, pronunciate le parole: "calma" o "gratitudine" (o altre più appropriate per voi).
12. Ripetere più volte, senza fretta, con calma. WOW!

Respiro 4.

Dedicate un po' di tempo ad alcuni respiri più profondi. Poi inclinate lentamente la testa da un lato all'altro, facendo alcuni respiri più lunghi a ogni inclinazione. Con calma e lentamente. Non c'è bisogno di affrettarsi. Poi muovete un po' il corpo, magari le braccia, i piedi, le dita delle mani e dei piedi... Respirate profondamente. Sentite il corpo che si muove. WOW!



Allegato 3.

Autoregolazione.

1. Guardarsi intorno. Lasciate che i vostri occhi esaminino l'ambiente circostante. Non abbiate fretta di vedere ciò che vi circonda e che prima non potevate vedere. Lasciate che i vostri occhi scelgano qualcosa e fissino lo sguardo su di esso per qualche istante. Si godono questo momento. Bravi!
2. Trovate qualcosa di bello intorno a voi, qualcosa che vi piace guardare. Lasciate che i vostri occhi si fissino su di esso. Poi mettete le mani sull'addome e lasciate che il prossimo respiro riempi i polmoni. Espirando l'aria, permettete ai polmoni di svuotarsi completamente. Verificate cosa sentite nel vostro corpo quando fissate qualcosa di veramente bello. Prestate particolare attenzione alle zone del corpo meno tese di altre. Fate un respiro profondo. Fermatevi quando ne avete bisogno. Buona fortuna!
3. Cercate intorno a voi qualcosa che non contribuisca allo stress. Un albero, un fiore, un raggio di sole, un animale, una persona, un bel quadro. Un panorama davvero piacevole da vedere. Sentite che questa pausa si ripercuote sul vostro corpo? Sentite e vedete le parti del corpo che stanno bene, dove non sentite tensione e ansia. Sono semplicemente naturali. Prendete questo momento. Bravi!
4. Sfregamento delle orecchie - prendiamo un lobo dell'orecchio tra le dita e lo ruotiamo leggermente avanti e indietro (5 volte per lato). Questo movimento, attraverso la vibrazione della membrana, stimola l'area cerebrale responsabile della riduzione degli ormoni dello stress.

Scenario 10

Area: Analisi del potenziale professionale

Durata della lezione: 45 min.

Gruppo target: adolescenti di 15-18 anni

Suggerimenti per l'insegnante: L'obiettivo del corso è sviluppare la consapevolezza di sé e rafforzare l'autostima attraverso la consapevolezza del proprio potenziale.

Una volta che riusciamo a chiamare le nostre emozioni, sappiamo che sono radicate nelle cause che impariamo a riconoscere e a curare, quando conosciamo il significato di una buona comunicazione, del rispetto per le esigenze degli altri e dell'empatia. Sviluppiamo la consapevolezza di noi stessi e utilizziamo strumenti che ci aiutano a sentirci a nostro agio con noi stessi, anche in situazioni difficili e stressanti. Questo è il momento giusto per riflettere su ciò che mi piace e voglio fare per essere un adulto felice.

Scopo della classe:

- Analizzare il potenziale professionale degli studenti;
- Sviluppare la conoscenza e la consapevolezza dei propri talenti e delle proprie capacità;
- Aumentare l'autostima imparando a conoscere il potenziale personale.

Risultati dell'apprendimento:

- Gli studenti identificano i propri talenti, interessi e punti di forza;
- Gli studenti organizzano le informazioni su di sé;
- Gli studenti imparano a vedere il loro potenziale;
- Gli studenti traggono conclusioni sulla diversità delle capacità dei loro colleghi di classe, con particolare attenzione alle persone altamente sensibili.

Materiali e ausili:

1. Lavagna a fogli mobili, lavagna
2. Evidenziatori, gessetti
3. Copia stampata degli allegati 1 e 2

L'insegnante chiede agli studenti se conoscono bene se stessi.

Poi l'insegnante modera la discussione sul perché è importante conoscere se stessi e il proprio potenziale (punti di forza, qualità, abilità, preferenze) nel contesto della pianificazione della carriera. I risultati della discussione vengono scritti alla lavagna per tutta la classe.

L'insegnante chiede se ci sono studenti che hanno un'idea precisa di ciò che faranno in futuro. Ci sono studenti che non ne sono ancora pienamente consapevoli? Il lavoro è per voi un tema vicino o lontano? Quali emozioni e pensieri vi vengono in mente quando pensate al vostro futuro?

Esercizio 1.

L'insegnante distribuisce agli studenti le schede di lavoro da completare (Allegato 1).

L'insegnante incoraggia gli studenti a fare auto-riflessione, sottolineando che imparare a conoscere se stessi è uno sforzo economicamente vantaggioso. Ognuno di noi ha delle competenze che può utilizzare nella propria vita scolastica e professionale. Siamo diversi l'uno dall'altro e questo è perfetto, perché c'è posto per tutti nel mercato del lavoro.

Alcuni tratti devono essere addirittura in minoranza, come nel caso dell'alta sensibilità. Le persone meno sensibili del gruppo sono responsabili dell'azione. Le persone più sensibili segnalano i possibili rischi, grazie alla loro capacità di percepire dettagli e sottigliezze. Le persone più sensibili sono impegnate nella pianificazione, nella previsione e nell'avvertimento, mentre quelle meno sensibili agiscono: in questo modo tutti si completano perfettamente.

Successivamente, l'insegnante presenta il concetto di Howard Gardner sugli otto tipi di intelligenza.

Howard Gardner, psicologo americano, ha identificato otto tipi di intelligenza: logico-matematica, linguistica, ambientale, musicale, spaziale, motoria, interpersonale, intrapersonale. La teoria di Gardner parte dal presupposto che esistono diversi stili cognitivi, quindi ci sono molti modi individuali di apprendere e comprendere il mondo.

L'idea principale di Gardner è che ognuno di noi possiede tutti i tipi di intelligenza, ma ne ha sviluppati diversi gradi. Tutti questi tipi di intelligenza si completano a vicenda e possono essere sviluppati attraverso vari esercizi e stimoli appropriati.

Gli studenti ricevono il questionario (Allegato 2) e lo compilano seguendo le istruzioni.

L'insegnante discute i risultati del test con gli studenti, quindi presenta le descrizioni degli otto tipi di intelligenza.

L'insegnante chiede agli studenti di dividersi in gruppi di quattro. Il loro compito è quello di riflettere su come si può sviluppare un determinato tipo di intelligenza e per quali professioni è utile.

Riferimenti

Gardner, H. (2002). *Inteligencja wielorakie. Teoria e pratica*. Wydawnictwo Media Rodzina. Gardner, H. (2006). *Inteligencje wielorakie. Orazioni di teoria e di pratica*. Wydawnictwo Laurum.

Allegato 1

1. Pensate alle vostre competenze. Considerate i vostri interessi, la conoscenza di argomenti specifici, ciò che vi piace fare. Scrivete tutto ciò che vi viene in mente.
2. Per che cosa siete solitamente elogiati? Perché ne siete orgogliosi?
3. Pensate all'impressione che date. Cosa vi rende unici tra gli altri, come vi ricordate?
4. Se non dovessi preoccuparti del denaro, quale sarebbe il tuo lavoro ideale?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



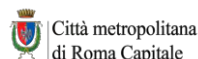
5. Cosa non le piace di più? Che tipo di lavoro non saresti in grado di fare in futuro? Perché?

6. Cosa vorreste imparare nei prossimi anni? Quali competenze/conoscenze sviluppare e acquisire?

7. Come potete utilizzare la vostra sensibilità ora e in futuro?

Allegato 2

65



Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. "PRO-MOTION. Gestione delle carriere sensibili" 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IP1-SOC-IN Questa pubblicazione riflette il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Test di intelligenza basato sul modello MI di Howard Gardner
Assegnate a ciascun argomento il grado appropriato, come segue:

- 1 - Sono fortemente in disaccordo
- 2 - Non sono d'accordo
- 3 - Sono d'accordo
- 4 - Sono fortemente d'accordo

1.	Mi piace imparare a conoscermi, fare test psicologici, ecc.	
2.	Sono in grado di suonare uno strumento musicale	
3.	Preferisco svolgere un lavoro fisico piuttosto che studiare o riflettere	
4.	Spesso "canto" a me stesso nella mia testa	
5.	Gestisco il mio denaro in modo ragionevole e posso pianificare le mie spese con facilità.	
6.	Mi piace inventare storie e racconti	
7.	Ho un'ottima coordinazione motoria	
8.	Le parole sono importanti per me	
9.	Mi piacciono le parole crociate, gli indovinelli, lo scarabeo	
10.	Non mi piace l'ambiguità, mi piace quando qualcuno mi dice esattamente cosa si aspetta da me.	
11.	Mi piacciono i rompicapo logici e matematici e gli indovinelli simili a SUDOKU	



12.	Mi piace aiutare a risolvere le discussioni tra le persone, essere un mediatore nelle controversie	
13.	La musica è molto importante nella mia vita	
14.	Sono persuasivo quando mento (se voglio)	
15.	Mi piace e faccio sport e/o danza	
16.	Mi piacciono i test di interesse, i test psicologici, i test di personalità e i test del QI.	
17.	Sono irritato da un comportamento irrazionale e imprevedibile.	
18.	La musica influenza i miei sentimenti e le mie emozioni	
19.	Sono una persona molto socievole e mi piace trascorrere del tempo con altre persone	
20.	Mi piace essere preciso, sistematico e sempre ben preparato.	
21.	Grafici, diagrammi, diagrammi ed elenchi sono di facile comprensione.	
22.	So nuotare bene, fare giochi di squadra	
23.	Trovo che sia facile ricordare citazioni, frasi, frasi di senso compiuto.	
24.	Identificherò sempre i luoghi in cui sono stato (nonostante il passare del tempo)	
25.	Apprezzo un'ampia gamma di stili e tipi di musica, ascolto diversi tipi di musica	



26.	Quando mi concentro su qualcosa, tendo a disegnare le cose sulla carta.	
27.	Se volessi, potrei manipolare le persone	
28.	Sono in grado di prevedere i miei sentimenti e il mio comportamento in situazioni specifiche.	
29.	Ho successo nel lavoro mentale - matematica e contabilità	
30.	Riesco a distinguere la maggior parte dei suoni senza sapere che cosa li produce	
31.	A scuola, una delle mie materie preferite era/è il polacco.	
32.	Quando risolvo un problema, considero attentamente le conseguenze dell'azione.	
33.	Mi piacciono i dibattiti, le conversazioni e le discussioni	
34.	Amo l'adrenalina, lo sport, le attività pericolose	
35.	Apprezzo soprattutto gli sport individuali	
36.	Mi interessa come si sentono le persone intorno a me	
37.	In casa mia ci sono molti disegni e fotografie.	
38.	Posso svolgere vari lavori manuali e mi piace	
39.	Quando faccio qualcosa, spesso ascolto la musica	



40.	Riesco a ricordare facilmente i numeri di telefono o i numeri di targa delle auto.	
41.	Spesso stabilisco i miei piani e i miei obiettivi per il futuro.	
42.	Sono realista (imparo dall'esperienza)	
43.	Sono in grado di valutare facilmente se piaccio o non piaccio a qualcuno.	
44.	Riesco a immaginare l'aspetto di un oggetto (da una prospettiva/lato diverso)	
45.	Non ho bisogno di utilizzare le istruzioni per disimballare e montare i mobili.	
46.	Trovo facile parlare con gli estranei	
47.	Imparo meglio quando faccio pratica: devo semplicemente mettermi alla prova.	
48.	Quando chiudo gli occhi, riesco a vedere immagini chiare e distinte.	
49.	Posso contare nella memoria	
50.	Spesso parlo con me stesso, nella mia testa o nella mia mente.	
51.	Mi piaceva la musica a scuola	
52.	Quando sono all'estero, posso imparare facilmente le basi di una lingua straniera.	



53.	I giochi di squadra sono facili per me e mi piacciono.	
54.	La mia materia preferita a scuola è la matematica	
55.	So sempre di che umore sono	
56.	Conosco i miei punti di forza e di debolezza	
57.	Scrivo un diario/giornale/blog	
58.	Capisco il linguaggio del corpo degli altri	
59.	Mi sono sempre piaciute / mi piacciono le materie artistiche a scuola	
60.	Leggere libri mi dà un grande piacere	
61.	Leggo molto bene le mappe	
62.	Trovo irritante quando qualcuno piange e io non sono in grado di aiutarlo.	
63.	Posso aiutare a risolvere discussioni e controversie tra gli altri	
64.	Ho sempre sognato di diventare un musicista o un cantante	
65.	Preferisco gli sport di squadra	
66.	La musica mi mette di buon umore	
67.	Non mi sono mai perso quando ero da solo in un posto nuovo	



68.	Quando imparo cose nuove, è facile per me seguire gli schemi.	
69.	Sono felice di trascorrere il mio tempo da solo	
70.	I miei amici possono sempre rivolgersi a me per avere supporto o consigli.	



Chiave:

Nome della categoria	Numeri della domanda	RISULTATO
1	5, 10, 11, 17, 20, 29, 32, 40, 49, 54	Matematico/logico
2	6, 8, 9, 14, 23, 31, 33, 50, 52, 60	linguistico
3	2, 4, 13, 18, 25, 30, 39, 51, 64, 66	musicale
4	3, 7, 15, 22, 34, 38, 42, 45, 47, 53	cinestetico
5	1, 12, 16, 28, 35, 41, 55, 56, 57, 69	interpersonale
6	19, 27, 36, 43, 46, 58, 62, 63, 65, 70	intrapersonale
7	21, 24, 26, 37, 44, 48, 59, 61, 67, 68	Visivo/spaziale

Riferimenti

H. Gardner, *Inteligencje wielorakie - teoria w praktyce*, 2002 Poznań



Descrizione

Intelligenza linguistica

- capacità di utilizzare un linguaggio, modelli e sistemi

Chi preferisce il tipo di intelligenza linguistica:

-Imparare scrivendo, leggendo e dettando;

-Sono sensibili alle parole, ai loro suoni e alla modulazione della voce;

-Avere la capacità di trasferire informazioni in modo accurato, di persuadere e di introdurre un'atmosfera positiva in una conversazione;

-Come le poesie, le rime e gli indovinelli;

-Attribuire grande importanza alla parola parlata e scritta durante l'apprendimento, il lavoro e l'interazione con gli altri;

-Imparare rapidamente gli accenti, assumere le caratteristiche del modo di parlare degli altri;

-Sono buoni ascoltatori;

-Può mostrare la predominanza del sistema di rappresentazione dell'udito.

Intelligenza matematica e logica



- pensiero astratto, amore per la precisione, strutturazione.

Le persone che preferiscono il tipo di intelligenza logico-matematica:

-È facile usare simboli e concetti astratti;

-Imparare rapidamente concetti come tempo, luogo, quantità e numero durante l'infanzia;

-Il loro punto di forza è il pensiero deduttivo, il riconoscimento delle relazioni causa-effetto e della struttura dei fenomeni complessi;

-Utilizzano il pensiero induttivo in modo efficiente, usano spesso le analogie, traggono buone conclusioni da un insieme incompleto di informazioni, sono facili da creare modelli;

-Avere capacità matematiche, come la risoluzione di indovinelli logici.

Le persone che preferiscono il tipo di intelligenza visiva e spaziale:

-Avere una buona coordinazione dei movimenti;

-Hanno capacità di progettazione, sono in grado di costruire oggetti tridimensionali;

-Sono in grado di riprodurre immagini e oggetti nella loro memoria;

-Imparare rapidamente le regole di funzionamento di macchine e apparecchi meccanici;

Intelligenza musicale

- senso del ritmo, sensibilità emotiva.

Chi preferisce il tipo di intelligenza musicale:

-Distinguere e spesso sperimentare sistemi sonori;

-Sono in grado di distinguere il suono di diversi strumenti;

-Il clima della musica ascoltata influenza l'umore;

-Come la musica e l'improvvisazione musicale;

-Sentire il ritmo e reagire al suono ballando, battendo i piedi, scrivendo i testi;

-Sono interessati a sensibilizzare l'opinione pubblica sulla musica.

Intelligenza interpersonale

- sviluppano facilmente relazioni con gli altri, dimostrano capacità di negoziazione, sono comunicativi.

Le persone che preferiscono questo tipo di intelligenza interpersonale:

- Utilizzare efficacemente la comunicazione verbale e non verbale;
- Sono in grado di vedere le diverse prospettive e gli interessi delle diverse parti;
- Stabilire buoni contatti con persone di diversa provenienza;
- Comprendere i pensieri, i sentimenti e le motivazioni del comportamento altrui;
- Sono buoni ascoltatori, disposti a conoscere e ad aiutare gli altri;
- Può influenzare efficacemente il comportamento degli altri;
- Mi piace lavorare in gruppo.

Intelligenza intrapersonale

- dimostrano un alto livello di autoconsapevolezza, un'immagine personale positiva e un'auto-motivazione.

Chi preferisce il tipo di intelligenza intrapersonale:

- Avere un'elevata consapevolezza dei propri pensieri, sentimenti e motivazioni comportamentali;
- Come "filosofia" e ricerca della "sensibilità della vita";
- Cercare di creare la propria vita secondo i propri valori e standard;
 - Lo sviluppo personale è importante per loro;
- Come leggere;
- Dedicare molto tempo al pensiero e alla riflessione.

Intelligenza cinestetica

- hanno capacità manuali, prediligono il senso del tatto, dimostrano una buona coordinazione visiva e motoria e un'ottima organizzazione dello spazio, nonché un buon tempismo.

Le persone che preferiscono il tipo di intelligenza cinestetica:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- Preferiscono la ricezione di sensazioni attraverso il tatto, il movimento, il contatto fisico;
- Imparare attraverso l'azione, la progettazione di modelli, le lezioni pratiche, le escursioni, ecc;
- Mostrare una buona coordinazione visuo-motoria, agilità, equilibrio, buon tempismo;
- Assicurare il benessere fisico e lo sviluppo;
- Raramente si rimane fermi.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

