

VERIFICHE A SCUOLA : *come riconoscere e gestire* *le **EMOZIONI***



20 ottobre 2022

Prof.ssa Ilaria Rodella

Prof.ssa Valeria Scipioni



GIOIA

TRISTEZZA

DISGUSTO

PAURA

RABBIA

SORPRESA

**Dal riconoscere al gestire le emozioni:
a scuola si può!**

Perchè le emozioni sono importanti a scuola?

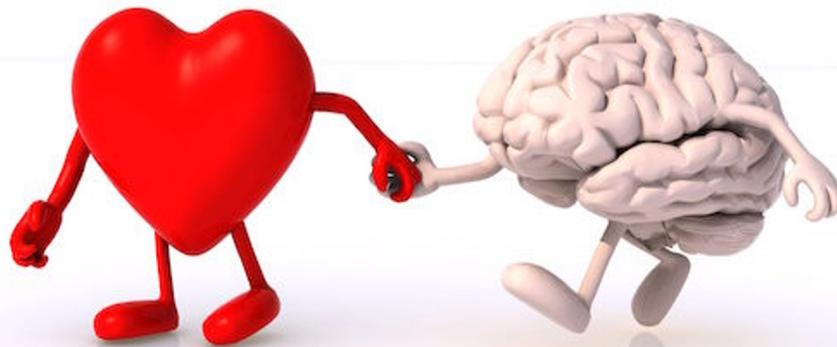
Il benessere e il coinvolgimento nelle attività scolastiche influenzano in generale l'andamento, in termini di apprendimento e di risultati scolastici, di uno studente o di una studentessa?

APPRENDIMENTO

Processi cognitivi:

Stati emotivi:

- Intelligenza (adattabilità e risoluzione dei problemi)
- successo/fallimento
- razionalità
 - interiorizzazione saperi
- strategie di studio e apprendimento
- migliore esperienza
- organizzazione
- pianificazione
 - auto:



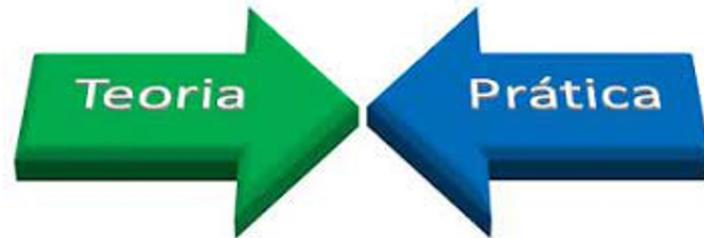
Chi non ricorda la paura prima delle interrogazioni di matematica?

Perché ricordiamo ancora così bene quel professore che riusciva ad ispirarci e a motivarci?

"La memoria è la macchina, ma l'autista sono le emozioni"

"Un incoraggiamento vale più di novantotto rimproveri"

Daniela Lucangeli, 2015



Cosa stavate facendo e che giorno della settimana era...



WARM COGNITION - Relazioni calde



Il **processo di apprendimento** deve essere sostenuto sempre da **emozioni molto positive**, che aiutino a generare nello studente un senso di **autoefficacia**.

Per permettere questo è fondamentale il contributo sia della scuola che della famiglia.

“Le scimmie di Harlow” - 1958

Harlow descrive come i piccoli di scimmia venivano attratti da pezzi di stoffa messi nelle gabbie per renderle più confortevoli. Quando i panni venivano rimossi per essere lavati, i macachi protestavano, si arrabbiavano e diventavano violenti. Inoltre, se nella gabbia veniva riposto un oggetto, anche solo un cono di rete metallica, questi cuccioli crescevano meglio rispetto a quelli che vivevano in una gabbia vuota.

Quindi Harlow decise di costruire una madre surrogato, con un'anima di legno ricoperta da un panno caldo, riposta nella gabbia del piccolo 24 ore su 24.



Nella gabbia venne riposta anche una sagoma identica, non ricoperta con il panno; in alcuni casi era dotata di un meccanismo per nutrire il piccolo, in altri era la “mamma morbida” ad avere anche questa funzione. Ebbene, qualunque fosse la mamma capace di dare il latte, i piccoli tendevano a stare con la “mamma morbida”, calda e accogliente e, se necessario, si spostavano verso l'altra figura solo il tempo necessario a nutrirsi.

APPROACH e AVOIDANCE - sistemi motivazionali di base

Le emozioni positive

(facilitano i compiti)



- il **piacere** di imparare
- il **divertimento** di imparare con sorrisi e risate
- l'**ispirazione** come senso di appagamento e motivazione nei confronti di un compito
- l'**entusiasmo** per gli strumenti di apprendimento
- l'**orgoglio** dei risultati
- la **speranza** del successo
- la **sorpresa** e meraviglia per imparare qualcosa di nuovo o travolgente
- l'**affetto** verso la persona che mi trasmette le conoscenze

Le emozioni negative

(ostacolano il raggiungimento dell'obiettivo)



- paura del giudizio dell'insegnante, dei compagni o dei genitori
- rabbia
- tristezza
- disgusto/disprezzo per un compito o una persona
- ansia
- confusione
- imbarazzo/soggezione in situazioni dove non ci si sente all'altezza

EMOZIONI PRIMARIE

GIOIA stato d'animo positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri genera una risposta di attrazione (avvicinamento) e tentativo di ripetizione dell'esperienza

RABBIA generata dalla frustrazione che si può manifestare attraverso l'aggressività

TRISTEZZA si origina a seguito di una perdita o da uno scopo non raggiunto

PAURA emozione dominata dall'istinto che ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto ad una situazione pericolosa attivando i meccanismi fight, flight, freeze

DISGUSTO/DISPREGIO risposta repulsiva (allontanamento) caratterizzata da un'espressione facciale specifica.

SORPRESA si origina da un evento inaspettato, seguito da paura o gioia;

GIOIA



Facilitatore motivazionale: se vuoi puoi ma anche...se puoi vuoi.
Obiettivi realistici e raggiungibili

Il circuito della ricompensa

Neuroscienze: quando siamo contenti, ad esempio per aver ricevuto una **gratificazione** per il lavoro svolto, il nostro cervello reagisce sollecitando il circuito della **ricompensa**, chiamato anche “*circuito dei reward*”, attivando la dopamina, un neurotrasmettitore legato alla **motivazione**.



DOPO L'INTERROGAZIONE

Feedback formativo

a servizio di una valutazione per l'apprendimento

- informazioni concernenti la qualità dei risultati ottenuti in un compito
- indicazioni migliorative circa i procedimenti e le strategie da seguire per lo svolgimento di un lavoro
- “perché” è stato raggiunto un certo risultato e “come” imparare a controllare ciò che si fa

feedback

migliora lo svolgimento
di un compito

L'insegnante:
formula riscontri,
dà indicazioni correttive;
offre spunti di riflessione agli
studenti.

VS.

**comunicazione di lodi,
rinforzi positivi,
riconoscimenti sociali**

effetti di livello minore
quando i docenti
comunicano lodi,
distribuiscono premi o
punizioni

QUANDO offrire feedback funzionali all'apprendimento?

- correzione di una verifica scritta o orale;
- svolgimento individuale o in gruppo di un compito o un progetto;
- discussione con tutta la classe;
- lezione dialogata

DOPO L'INTERROGAZIONE

Il Feedback formativo

RiProVa*

Tre tipologie di feedback, diversi livelli:

Feedback di correzione o risultato

Si rimanda allo studente la correttezza o meno del compito svolto e dei risultati raggiunti



Feedback di auto-valutazione

Lo studente fa un bilancio di quanto ha imparato tenendo presente il “quando”, il “come” e il “perché” dei procedimenti seguiti e delle conoscenze necessarie per lo svolgimento del compito

Feedback di processo

Lo studente riceve spunti per riesaminare com'è stato svolto il lavoro o parti di esso

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). *The power of feedback*. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112.

*CNOS-FAP 2014, *Il feedback formativo come strategia di gestione inclusiva della classe*, a cura di Giuseppe Tacconi e Maurizio Gentile.
https://www.cnos-fap.it/sites/default/files/materiale_professionale/2017_-_04_-_gestione_della_classe_e_feedback_formativo.pdf

RABBIA



Attivata da situazioni ambientali percepite come un pericolo o una minaccia: FIGHT!

- Non negativa *per sé*
- Funzione adattiva
 - coprire la paura o il dolore
 - attirare l'attenzione
 - punire l'altro
 - vanificare la sensazione di non essere ascoltati
 - ottenere risposte desiderate
 - **esprimere l'ansia**
 - **ridurre stress**

 pervasiva, non limitata al contesto che l'ha prodotta, sproporzionata rispetto all'evento trigger, non porta alcun vantaggio.

 **unico modo** che il soggetto ha per cercare protezione, conforto, sicurezza.

RABBIA tiene occupato il sistema emotivo e somatico assorbendo energia al sistema che quindi non è più a disposizione per l'apprendimento.

Studenti arrabbiati - attribuzioni esterne

Attribuzioni di causalità: ciascun individuo attribuisce le cause agli eventi che lo coinvolgono, indicando fattori o variabili che non sempre vengono percepiti come controllabili dal soggetto stesso.

Ricevo un buon voto dopo un compito in classe e affermo con fierezza che quel giudizio è frutto esclusivamente della mia metodica preparazione a casa.

VS

L'esito del compito è negativo e sostengo che il brutto voto sia causato dal fatto che il professore che "l'abbia con me".

Se non dipende da me...non posso farci nulla.
Comodo ma...alimenta l'**ansia** perché non ho alcun controllo sugli eventi.

TRISTEZZA



Insoddisfazione per mancato risultato: capire dove si è sbagliato

Modelli di comportamento che permettono di associare le aspettative alle possibili conseguenze classificate in base a

- desiderabilità del risultato
- probabilità di successo/insuccesso
- costi-benefici: es. tempo impiegato-valutazione ottenuta

All'interno dell'esperienza scolastica, l'insegnante assume un ruolo importante: **la soddisfazione per l'esperienza scolastica dipende non tanto dalle buone relazioni con i compagni, quanto dalle relazioni positive con gli adulti della scuola che svolgono un ruolo educativo.** Avere relazioni positive con gli adulti al di fuori del contesto familiare permette agli adolescenti di accettare le regole dell'istituzione invece di opporvisi e di sentirsi valorizzati all'interno del contesto sociale più ampio.

Borca, Gabriella & Cattelino, Elena & Bonino, Silvia. (2002). *Insuccesso e insoddisfazione scolastica in adolescenza*. Età Evolutiva. 71. 67-75.

VERIFICA SCRITTA: ISTRUZIONI PER L'USO

Utilizza gli strumenti, il metodo e i contenuti studiati, secondo il tipo di verifica e trova un modo per iniziare (es. per il tema: vinci la “fobia della pagina bianca” usando il brainstorming ed imposta la “scaletta”...).

ATTENZIONE AL FATTORE TEMPO: Tieni sul banco un orologio! Se non sai rispondere alla prima domanda o eseguire il primo esercizio, non lasciarti prendere dal “panico” e passa al secondo lavoro richiesto...

STRATEGIE DI RECUPERO

Se una verifica va male, puoi:

- ❖ Disperarti e piangerti addosso: “Non sono portato per la matematica, sigh!”
- ❖ Far ricadere la colpa su qualcuno / qualcosa di esterno a te:
“La prof. ce l’ha con me” “La verifica era troppo difficile” “Nell’aula a fianco c’era rumore”

oppure:

**Analizzare con obiettività le cause dell’insuccesso:
perché io non ho svolto il compito bene?**

Se vuoi attivare una **strategia di recupero**, devi lavorare su di te e capire cosa devi modificare, non sui fattori esterni che non dipende da te modificare!

Ad esempio:

se non hai capito un argomento, puoi decidere di studiarlo insieme ad un compagno o di chiedere il recupero all’insegnante tramite lo “sportello Help”.

se hai avuto problemi di tempo puoi pensare come velocizzare i tuoi tempi, cosa puoi evitare

per non perdere tempo, esercitarti sulla riduzione dei tempi a casa...

DOPO LA VERIFICA

- Riporta con precisione sul quaderno la valutazione espressa dall'insegnante, segnando ed evidenziando i punti di forza e di debolezza emersi durante la prova
- Potenzia e rinforza i punti a favore (abilità mostrate, conoscenze acquisite sulla disciplina, concetti chiariti)
- Rifletti sulle lacune mostrate e sulle difficoltà incontrate, perché rappresentano l'area di debolezza sulla quale è necessario lavorare con maggiore impegno preparando con cura la prossima prova.

Nel merito:

- Se hai evidenziato difficoltà nell'esposizione (scritta oppure orale), puoi migliorare utilizzando a casa un registratore che ti permetta di ascoltarti e correggerti o esercitandoti per iscritto attraverso riassunti o creazione di mappe concettuali che ti permettano di focalizzarti sul corretto utilizzo del lessico specifico della disciplina.

Strumento di valutazione metacognitiva

AUTOVALUTAZIONE ERRORE

MATERIA: _____

DATA	ERRORE	CORREZIONE	HO FATTO QUESTO ERRORE PERCHÈ	AUTOVALUTAZIONE
			<input type="checkbox"/> per distrazione <input type="checkbox"/> per incomprensione parziale o totale del compito <input type="checkbox"/> non avevo capito la lezione precedente <input type="checkbox"/> non ho portato con me gli strumenti necessari <input type="checkbox"/> per scarsa conoscenza di questo argomento <input type="checkbox"/> sono stato assente alle lezioni precedenti <input type="checkbox"/> ho dimenticato questi argomenti: <input type="checkbox"/> mi sono trovato di fronte alla seguente alternativa e ho sbagliato: <input type="checkbox"/> non mi sono preparato a dovere per questo compito <input type="checkbox"/> sto poco attenta/o alle lezioni	 Ho capito e non sbaglierò più  Non ho capito e chiedo aiuto all'insegnante  È un errore che ripeto spesso. Devo stare più attento
			<input type="checkbox"/> per distrazione <input type="checkbox"/> per incomprensione parziale o totale del compito <input type="checkbox"/> non avevo capito la lezione precedente <input type="checkbox"/> non ho portato con me gli strumenti necessari <input type="checkbox"/> per scarsa conoscenza di questo argomento <input type="checkbox"/> sono stato assente alle lezioni precedenti <input type="checkbox"/> ho dimenticato questi argomenti: <input type="checkbox"/> mi sono trovato di fronte alla seguente alternativa e ho sbagliato: <input type="checkbox"/> non mi sono preparato a dovere per questo compito <input type="checkbox"/> sto poco attenta/o alle lezioni	

			<input type="checkbox"/> per distrazione <input type="checkbox"/> per incomprensione parziale o totale del compito <input type="checkbox"/> non avevo capito la lezione precedente <input type="checkbox"/> non ho portato con me gli strumenti necessari <input type="checkbox"/> per scarsa conoscenza di questo argomento <input type="checkbox"/> sono stato assente alle lezioni precedenti <input type="checkbox"/> ho dimenticato questi argomenti: <input type="checkbox"/> mi sono trovato di fronte alla seguente alternativa e ho sbagliato: <input type="checkbox"/> non mi sono preparato a dovere per questo compito <input type="checkbox"/> sto poco attenta/o alle lezioni	
		<p>STAVOLTA GIUSTO!!!</p> 	<input type="checkbox"/> per distrazione <input type="checkbox"/> per incomprensione parziale o totale del compito <input type="checkbox"/> non avevo capito la lezione precedente <input type="checkbox"/> non ho portato con me gli strumenti necessari <input type="checkbox"/> per scarsa conoscenza di questo argomento <input type="checkbox"/> sono stato assente alle lezioni precedenti <input type="checkbox"/> ho dimenticato questi argomenti: <input type="checkbox"/> mi sono trovato di fronte alla seguente alternativa e ho sbagliato: <input type="checkbox"/> non mi sono preparato a dovere per questo compito <input type="checkbox"/> sto poco attenta/o alle lezioni	



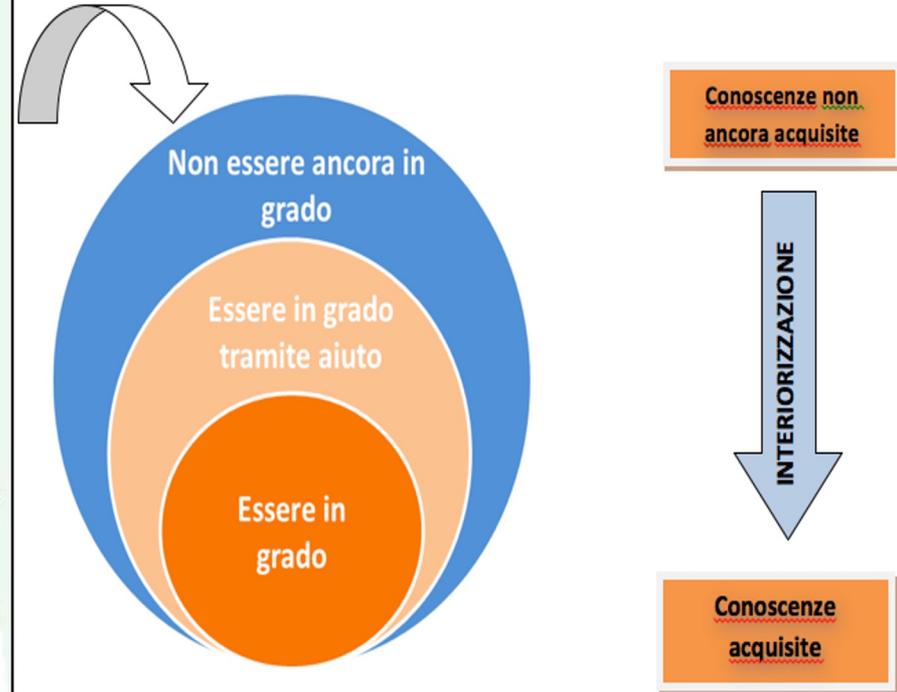
PAURA

“Se uno studente apprende sperimentando la paura, in particolare la **paura di sbagliare**, il suo sistema di sopravvivenza si attiverà in futuro in modo tale da consentirgli **l’evitamento di situazioni analoghe**”. (D. Lucangeli)

LA COMFORT ZONE



ZONA SVILUPPO PROSSIMALE



DURANTE LA PROVA

Anche se lo studente è pronto per sostenere con successo la prova che lo attende, può capitare comunque di provare

I SINTOMI TIPICI DELLA PAURA “DA ESAME”:

- *VUOTI MENTALI...*
- *SUDORAZIONE ECCESSIVA...*
- *SENSO DI GELO ALLE MANI...*



NON VA FOCALIZZATA L'ATTENZIONE esclusivamente SU QUESTE REAZIONI che, di solito, se controllate, spariscono in breve tempo e NON condizionano negativamente l'esito della prova.

Per DIRIGERE nuovamente la CONCENTRAZIONE sul compito, è importante RESPIRARE PROFONDAMENTE, facendo leva sulla seguente convinzione: “MI SONO PREPARATO CORRETTAMENTE E AVRO' OCCASIONE DI DIMOSTRARLO”.

In questo caso, va gestita con padronanza una serie di ABILITA' che con la pianificazione e l'esercizio costante faranno acquisire allo studente un VERO E PROPRIO METODO PER SOSTENERE EFFICACEMENTE L'INTERROGAZIONE.

ALCUNI SUGGERIMENTI UTILI

A. porre particolare attenzione alla prima domanda, fare appello alla RETE di CONOSCENZE e CONCETTI costruiti in FASE PREPARATORIA per superare l'impasse con calma e serenità;

B. prestare attenzione alla

COMUNICAZIONE NON VERBALE

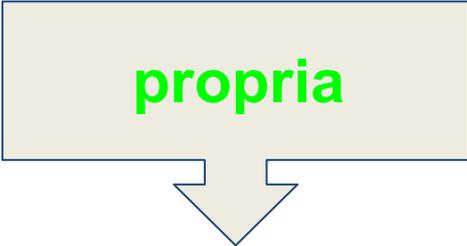
Gestualità e postura del corpo

Espressività (mimica facciale)

Intonazione della voce

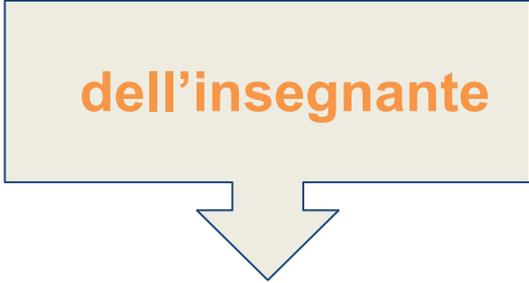
Uso del silenzio

propria



(per IMPARARE a GESTIRE le EMOZIONI)

dell'insegnante



(per COGLIERE i segnali che il docente invia anche senza parlare)

DURANTE LA PROVA DI VERIFICA

1. **Concentrati sulle richieste/ sul lavoro da eseguire**
2. **Attenzione al lessico e all'ordine logico-sintattico:
sforzati di essere preciso!**
3. **Attenzione al tipo di domanda per impostare il tipo di
risposta:**
 - ❖ **domande aperte**
 - ❖ **domande dettaglio**
 - ❖ **domande a rielaborazione personale**

DOMANDE APERTE

Sono introdotte da frasi quali: *“Parlami di...”*, *“Riassumi il pensiero di...”*, *“Illustrami questo pensiero/questa teoria...”*, ecc.

Questo tipo di domande lascia solo apparentemente libero di costruire il proprio discorso, mentre in realtà PRETENDE una PRECISA ORGANIZZAZIONE dei CONCETTI e dei loro COLLEGAMENTI, espressi grazie ad una adeguata CAPACITA' ESPOSITIVA.

COME RISPONDERE?

- **Presentare POCHE IDEE CHIARE**, invece che molte soltanto accennate
- **Rafforzare la chiarezza con ESEMPI e PRECISAZIONI** preparati in precedenza

DOMANDE DETTAGLIO

Sono introdotte da richieste quali: *“Parlami delle classi sociali dominanti nell’Antico Egitto”*, *“Spiegami le regole di scomposizione di un polinomio”*, ecc.

COME RISPONDERE?

- Sforzarsi di ricordare la risposta richiesta
- Esporre con **PRECISIONE** e **RICCHEZZA** di **PARTICOLARI**
- Se non si ha la risposta pronta, non **FARE “SCENA MUTA”**: sforzarsi di trovare una via alternativa che ci rimetta in carreggiata: l’insegnante aiuterà lo studente a ricostruire il percorso

DOMANDE A “RIELABORAZIONE PERSONALE”

Sono introdotte da richieste del tipo: *“Spiega questo concetto /argomento, esprimendo il tuo punto di vista...”*, *“Utilizza quello che sai dell’argomento per collegarlo a...”*, *“Individua le conseguenze (o le cause) di un particolare evento o fenomeno”*, ecc.

Queste domande rappresentano l’esame più approfondito del lavoro di ripensamento e rielaborazione autonoma che lo studente ha effettuato a casa.

COME RISPONDERE?

-Se lo studente ha lavorato con impegno, ha predisposto una serie di RIFLESSIONI e di ANNOTAZIONI PERSONALI che saranno preziose e che potrà ricordare con facilità

-Per quanto riguarda l’esposizione, potrà seguire le indicazioni fornite per le domande aperte.

DISGUSTO



Reazione di difesa finalizzata ad impedire l'assunzione di sostanze potenzialmente nocive attraverso la bocca. CHE SCHIFO!

Cosa porta gli studenti a dire “odio lo studio”?

Se fosse un problema dello studio in generale, tutti odierrebbero studiare. Invece ci sono ragazzi che amano studiare, altri che odiano studiare.

Cos'è che fa la differenza?

Non è l'intelligenza.

Non è nemmeno l'attitudine.

REPULSIONE PER LO STUDIO - ingranaggio inceppato!

- Sono rimasto indietro e troppa fatica nel recupero
- Troppa fatica e scarsi risultati - demotivazione - bassa autostima - abbandono, non mi piace più.

ODIO NON MI PIACE STUDIARE = Metodo di studio poco efficace

STUDIO EFFICACE

- **Lettura efficace** e strategica **riduce il tempo di studio** perché aiuta a comprendere i punti chiave
- L'organizzazione grafica permette di fissare il concetto

PER OTTENERE

- Uso **corretto e bilanciato del tempo e delle energie** rispetto al risultato
- Autocorrezione ed **autogestione** delle strategie
- Risultati attesi, **circolo virtuoso** in cui cresce il senso di autoefficacia, l'autostima e l'impegno...

Ha senso...perché funziona
Ce la posso fare, sono motivato ad andare avanti!

SORPRESA



La sorpresa è l'emozione più breve di tutte.
Attivatore dei circuiti dell'attenzione.

La sorpresa ci permette di orientare la nostra **attenzione** ed attivarci di fronte alle novità innescando il processo di curiosità e avvicinamento per l'elemento nuovo, purché esso non venga percepito minaccioso.

Metodo di studio = associazioni inedite e sorprendenti si fissano meglio nella memoria.

Esperienza e convinzioni - schemi fissi e prevedibili (economicità cerebrale).

Evento inatteso crea nuove esperienze che stimolano nuovi circuiti sinaptici: ampliamo le nostre idee e possiamo così imparare cose nuove, permettendoci di adattarci meglio a situazioni inedite.

Novità e sorpresa ci attraggono:

- ricerca esplicita attraverso l'arte, la letteratura, il cinema, la comicità
- ricerca implicita: studi pubblicitari basati sul neuromarketing



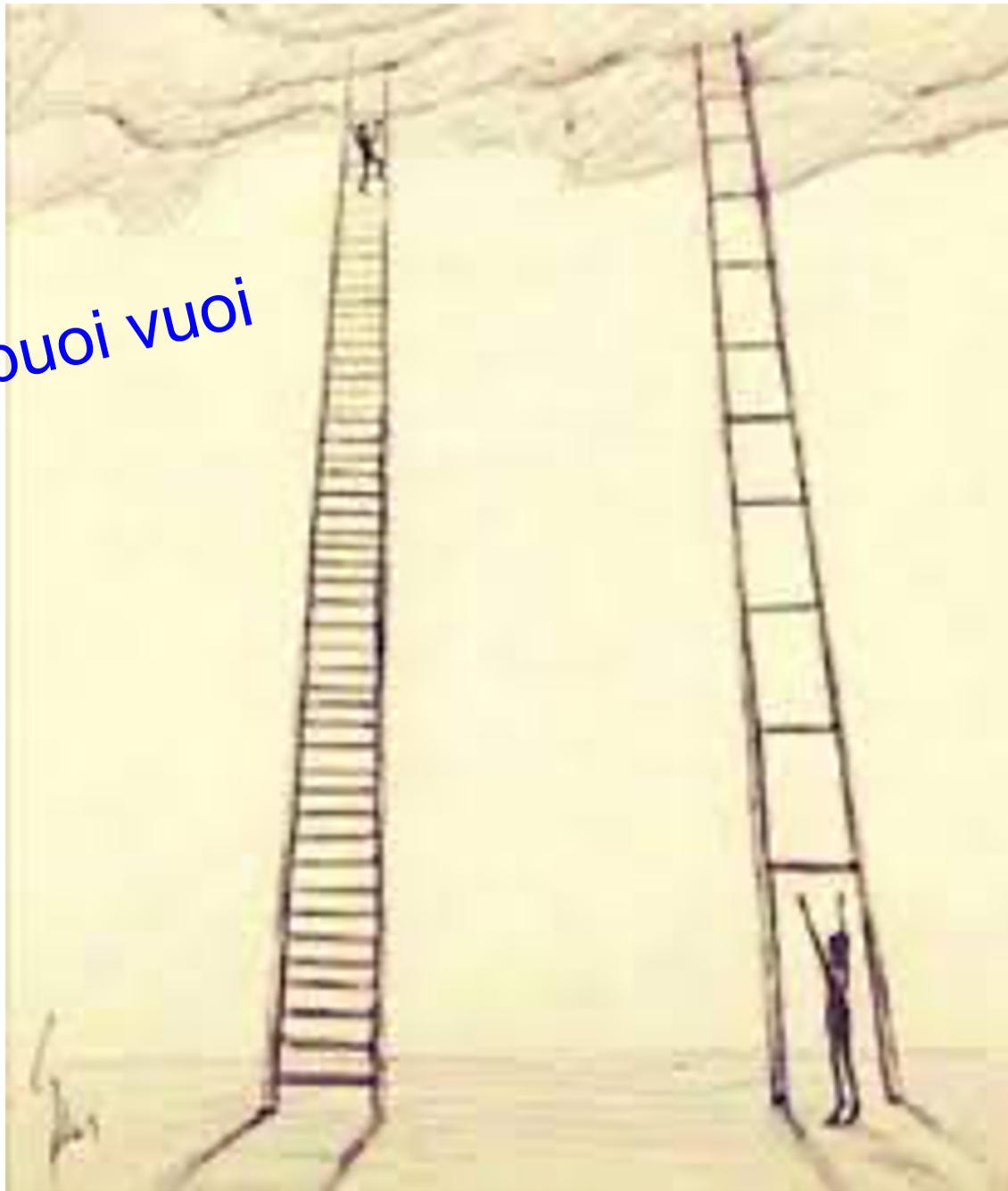
Mi ha stupito...

Ho scoperto che...

Voglio sapere di più su...

Se vuoi puoi...

...e se puoi vuoi





DANIELA
LUCANGELI
CINQUE LEZIONI LEGGERE
SULL'EMOZIONE
DI APPRENDERE

Erickson

**DANIEL
GOLEMAN**



**INTELLIGENZA
EMOTIVA**

**CHE COS'È E PERCHÉ
PUÒ RENDERCI FELICI**

NUOVA EDIZIONE

**CON UN CAPITOLO
INEDITO**



COACHING & CHANGE COACHING
WORLDWIDE

Annunziata Di Fabio

POTENZIARE L'INTELLIGENZA EMOTIVA IN CLASSE

LINEE GUIDA
PER IL TRAINING

con cd e materiali
per le attività

GIUNTI O.S.
Organizzazioni Speciali

Disegnare le emozioni

Espressione grafica
e conoscenza di sé

Margot Sunderland

MATERIALI
PSICOLOGIA

Erickson

Ulisse Mariani
e Rosanna Schiralli

Intelligenza emotiva a scuola

Percorso formativo
per l'intervento con gli alunni

leGUIDE

Erickson





Grazie per la vostra attenzione!

Prof.ssa Ilaria Rodella

rodella-ilaria@copernicopasoli.it

Prof.ssa Valeria Scipioni

scipioni-valeria@copernicopasoli.it