

1

00:00:04,960 --> 00:00:23,920

La terza fase di questo corso tratta della cura. La cura è un fenomeno fondamentale dell'essere umano e ciò che caratterizza la natura dell'essere umano. Aver cura di sé. È necessario per poter avere ben cura dell'altro.

2

00:00:25,960 --> 00:00:47,040

Iniziamo con un'attivazione guidata che prende le mosse dall'analisi Transazionale fondata da Eric Berne. Faremo quindi questa attivazione che ci mette in contatto con il nostro essere stati bambini e bambine.

3

00:00:48,800 --> 00:01:12,600

Ciascuno di noi nell'infanzia ha vissuto delle modalità comunicative relazionali che hanno consentito di legittimare o meno certi vissuti.

Certi pensieri attraverso le relazioni con le figure significative, quindi con i genitori, ma anche con gli educatori, con gli insegnanti.

4

00:01:13,320 --> 00:01:45,080

Ciascuno di noi ha ricevuto, utilizzando un termine caro a Berne, dei permessi fondamentali. Ve ne cito alcuni: è per esistere è ok per te essere te stesso è ok per te apprendere è ok per essere importante è ok per te sentire ne esistono anche altri, attraverso questa attivazione che vi propongo.

5

00:01:45,880 --> 00:02:13,640

Proveremo ad esplorare i permessi che abbiamo vissuto nella nostra infanzia per poter comprendere e quindi portare ad un piano di consapevolezza. I permessi che abbiamo ricevuto e vedere se ci sono permessi che nell'infanzia non hanno avuto particolare ascolto, ma che oggi come adulti possiamo in qualche modo dare a noi stessi.

6

00:02:14,600 --> 00:02:47,040

Questo lavoro sui permessi fondamentali è centrale come dimensione di cura di sé e aver cura di sé è il miglior modo per poter aver cura dell'altro. All'interno dei processi educativi vi chiedo quindi di prendere

carta e penna e ora io vi leggerò i permessi fondamentali e che vi chiedo di porre attenzione a questi permessi.

7

00:02:50,400 --> 00:03:25,680

Il primo permesso è ok per te esistere, è bello che tu sia qui. Sono contento che tu ci sia. Il secondo permesso è ok per te essere te stesso. Sono contento che sei come sei normalmente. Non ho altre idee di bambino, di bambina. Va bene come sei tu con le tue caratteristiche, con il tuo modo di essere è ok per te essere un bambino, quindi fare le cose che fanno i bambini, giocare, arrampicarsi, sporcarsi.

8

00:03:25,680 --> 00:03:56,360

Il quarto permesso è ok per te crescere, quindi puoi diventare grande. Non devi restare necessariamente piccolo, ma puoi spiccare il volo. È ok per te avere successo, quindi puoi riuscire nella vita a fare cose che ritieni importanti. È ok. Per te essere importante è importante per me quello che dici e quello che fai è ok per te appartenere.

9

00:03:56,360 --> 00:04:16,440

puoi appartenere puoi vivere delle situazioni anche di intimità, è ok per te pensare, quindi puoi apprendere, puoi conoscere, puoi imparare cose nuove è ok per te sentire puoi provare emozioni, sentimenti che ti legano agli altri.

10

00:04:18,240 --> 00:04:41,840

Ecco, vi chiedo di provare a identificare almeno tre permessi che sentite di aver ricevuto nella vostra infanzia dalle figure per voi significative, quindi dai genitori, dai famigliari o dagli insegnanti o dagli educatori, dopo aver identificato questi tre permessi che avete ricevuto.

11

00:04:42,480 --> 00:05:22,800

Vi chiedo di provare a pensare se esiste un permesso che, in forma totale o parziale, vi sembra di non aver ricevuto. Una volta identificato, provate a immaginare e a scrivere delle possibili strategie che possono permettere oggi a voi che siete adulti di ricevere quel permesso è un pò un modo di curare il bambino, la bambina che è ancora in noi oggi da adulti possiamo farci carico di ciò che nell'infanzia le figure significative.

12

00:05:22,800 --> 00:05:44,640

Per noi per tante Ragioni non sono state in grado di fare. Quindi individuare delle strategie e provare a mettere in campo queste strategie per nutrire il bambino e la bambina che è in voi. L'attivazione che abbiamo fatto ora ci permette di capire come l'aver cura di sé

13

00:05:44,640 --> 00:06:06,720

non implichi soltanto una cura legata alle competenze tecniche professionali, ma anche una cura delle proprie dimensioni affettive, relazionali, delle proprie dimensioni più profonde, perché costantemente, in maniera anche inconsapevole, vengono agite, giocate nella relazione educativa.

14

00:06:08,200 --> 00:06:39,600

Facciamo ora una seconda attivazione Vi chiedo di prendere carta e penna e di elencare cinque situazioni o strategie che dal vostro punto di vista vi permettono di prendervi cura di voi stessi. Nel contesto professionale. Per qualcuno aver cura di sé potrebbe significare dedicare più tempo alla formazione,

15

00:06:40,720 --> 00:07:12,480

leggere i libri, avere dei momenti di scambio più frequenti con i colleghi, curare o riprogettare delle dimensioni che stanno un po a cavallo tra la dimensione personale e la dimensione professionale. Quindi elencate cinque dimensioni e provate a comprendere che cosa può integrare ulteriormente il lavoro di cura di voi stessi,

16

00:07:13,160 --> 00:07:26,120

sempre nella consapevolezza che un insegnante che sta bene con sé è un insegnante che costruisce ed è capace di vivere delle relazioni costruttive e generative con l'altro.