

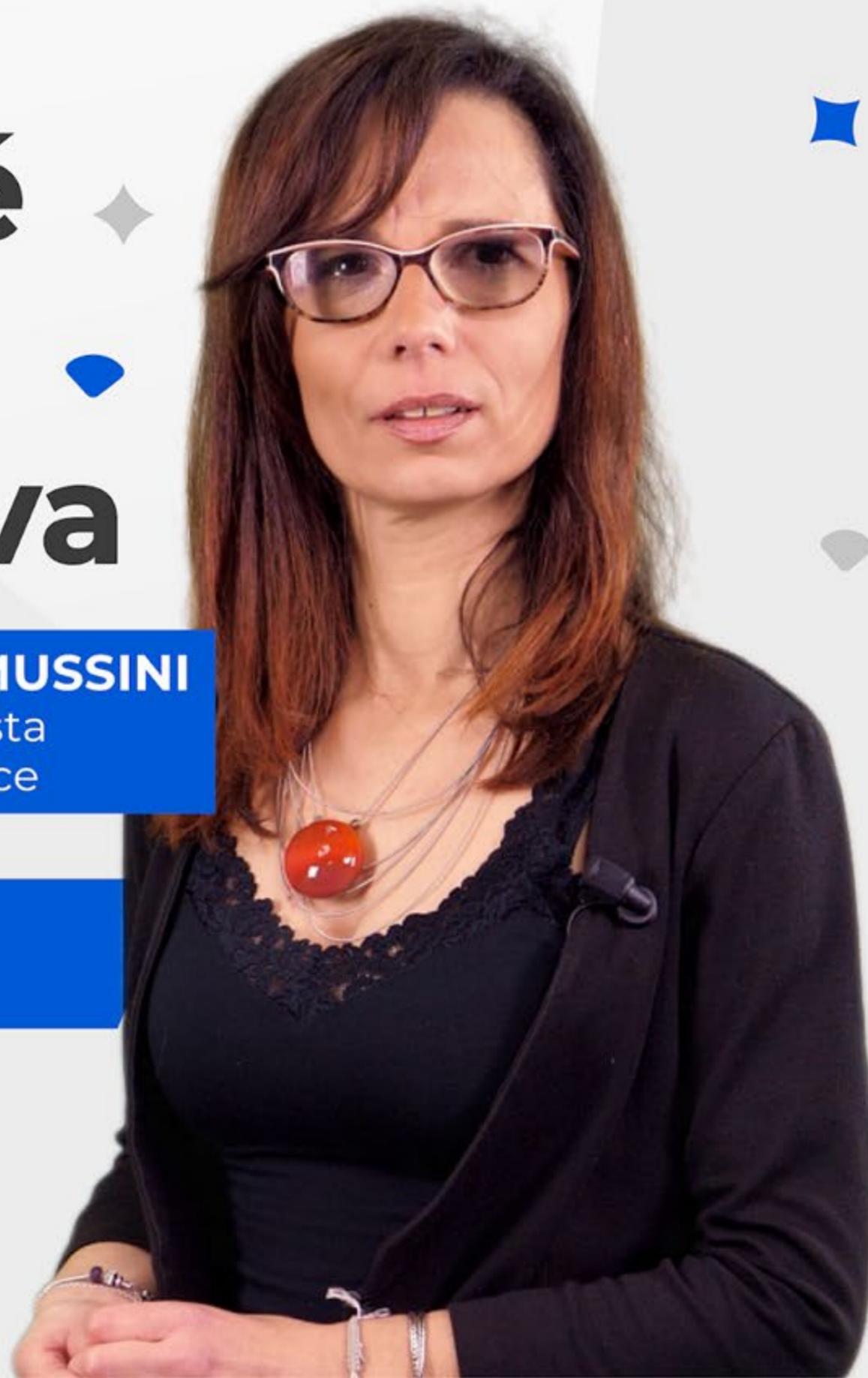
Ascolto, cura di sé ed emozioni nella relazione educativa in ambito 0-6

ILARIA MUSSINI
pedagogista
e formatrice

Lifelong learning

IN COLLABORAZIONE CON

BaM **b** **i** **n** **i**



L'ascolto

L'ascolto

“La comunicazione umana è un evento intersoggettivo che si realizza anche quando non vi è scopo precostituito, ossia quando non vi è consapevolezza dell'intento di comunicare.”

F. Nanetti

“Chi si mette in atteggiamento di ascolto è aperto in un modo fondamentale. Senza questa radicale apertura reciproca non sussiste alcun legame umano. L'essere legati gli uni agli altri, significa sempre, insieme, sapersi ascoltare reciprocamente.”

H.G. Gadamer

L'ascolto

“L'arte di un ascolto totale richiede più impegno del parlare. È qualcosa di simile al cercare di entrare nelle scarpe del nostro interlocutore mentre le sta calzando.”

T.G. Banville

“Spesso si contraddice un'opinione, mentre ciò che in realtà non piace è il tono con cui è stata espressa.”

F. Nietzsche

“L'ascolto autentico dell'altro esige accettazione, coinvolgimento, partecipazione e riconoscimento.”

F. Nanetti

L'ascolto attivo

L'ascolto attivo

“L'ascolto non è un compito passivo, un semplice mettersi da parte, un ascolto silente, pigro e ozioso, ma è un processo attivo nel quale si partecipa generosamente con tutto se stessi – mente e cuore – per poter comprendere in profondità ciò che l'altro dice e ciò che l'altro è.”

F. Nanetti

Ascolto autentico

- **Ascolto critico**
- **Ascolto empatico**

L'ASCOLTO ATTIVO

Principi

Ascolto è atto intenzionale

Pieno coinvolgimento

L'ASCOLTO ATTIVO

Processi

1. **Ricezione del messaggio:** implica una *concentrazione intenzionale non strutturata*
2. **Elaborazione del messaggio:** l'ascolto si concentra su 5 dimensioni:
 - Contenuto
 - Autopresentazione o rivelazione di sé
 - Appello o richiesta
 - Relazione
 - Espressione
3. **Risposta al messaggio:** implica una *concentrazione intenzionale non strutturata*

«Che cosa l'altro mi vuole dire?» → contenuto

«Che cosa l'altro dice di sé?» → autopresentazione

«Che cosa l'altro vuole ottenere?» → richiesta

«Che tipo di relazione ha instaurato con me e come vuole modificarla?» → relazione

«Che stati d'animo esprime?» → espressione

Attivazione guidata

Attivazione guidata sull'ascolto attivo

Ricorda uno scambio comunicativo per te significativo avvenuto nel contesto lavorativo e trascrivi ciò che ricordi.

Prova ad elaborare il messaggio ricevuto analizzandolo attraverso le 5 dimensioni (contenuto, autopresentazione o rivelazione di sé, appello o richiesta, relazione, espressione).

L'ASCOLTO ATTIVO

Processi

1. **Ricezione del messaggio:** implica una concentrazione intenzionale non strutturata
2. **Elaborazione del messaggio:** l'ascolto si concentra su 5 dimensioni:
 - Contenuto
 - Autopresentazione o rivelazione di sé
 - Appello o richiesta
 - Relazione
 - Espressione
3. **Risposta al messaggio:** implica una concentrazione intenzionale non strutturata

Il dialogo autentico si attua attraverso uno scambio di «messaggi caldi e partecipati»

Chiarificazione

Parafrasi

Verbalizzazione

Tematizzazione o sommario

Domande esplorative

Domande di confronto

Interpretazioni

Atteggiamento corporeo

Discreto contatto oculare

Postura avvolgente ma non invadente

Espressione facciale armonizzata

Voce udibile

Faccia a faccia

(Rosentfeld, 1996)

L'ALFABETO DELLA COMUNICAZIONE

non verbale

- Spazio
- Tempo
- Posture
- Gest
- Movimenti
- Mimica
- Sguardo
- Voce
- Conformazione fisica

Comunicazione

Il processo di comunicazione e la presenza dei filtri personali

Realtà esterna → Filtri personali → Rappresentazione interna della realtà

Comunicazione

Processo interattivo

Feedback

Sequenza circolare

COMPETENZA COMUNICATIVA

Il processo comunicativo

Conferma

Rifiuto

Disconferma

Le emozioni

Attivazione guidata

LE EMOZIONI

Tristezza

Quando sono triste io _____

Quando gli altri sono tristi io _____

La tristezza degli altri mi _____

LE EMOZIONI

Paura

Quando ho paura io _____

Quando gli altri hanno paura io _____

La paura degli altri mi _____

LE EMOZIONI

Felicità

Quando sono felice io _____

Quando gli altri sono felici io _____

La felicità degli altri mi _____

LE EMOZIONI

Rabbia

Quando sono arrabbiato/a io _____

Quando gli altri sono arrabbiati io _____

La rabbia degli altri mi _____

E ORA...
un po' di teoria
sulle emozioni

La teoria sulle emozioni

Tutti ne abbiamo esperienza diretta e quotidiana

Sono fenomeni complessi e multiformi

Sistemi psicologici, comportamentali e fisiologici

La teoria sulle emozioni

Impulsi ad agire

Emozioni primarie
Emozioni secondarie

Natura e cultura si intrecciano per dar vita alla nostra vita emotiva

A COSA SERVONO

le emozioni?

- Funzione di adattamento
- Funzione conoscitiva
- Funzione comunicativa
- Funzione sociale e interpersonale

La vita emotiva

Rapporto tra razionale ed emozionale

Comunicazione

Messaggi espliciti e impliciti

Canali comunicativi

Comunicazione opaca e ambigua

Impegno metacomunicativo

La cura di sé

Attivazione guidata

I permessi fondamentali

- E' ok per te esistere. E' bello che tu ci sia, sono contento che tu sia nato, sono felice di averti, hai il diritto di essere qui; *(non esistere)*.
- E' ok per te essere te stesso. Sono contento che tu sia maschio/femmina; *(non essere te stesso, anche del tuo sesso)*.
- E' ok per te essere un bambino. Puoi essere un bambino, divertirti, giocare e fare "cose infantili", non c'è; *(non essere un bambino)*.
- E' ok per te crescere. Puoi crescere, diventare grande e separarti da noi; *(non crescere)*.
- E' ok per te avere successo. Puoi riuscire, avere successo, essere competente in ciò che fai; *(non avere successo, non farcela)*.
- E' ok per te essere importante. Puoi essere importante, puoi chiedere ciò che vuoi e mostrare i tuoi bisogni; *(non essere importante)*.
- E' ok per te appartenere. Puoi appartenere, sei parte integrante di questa famiglia; *(non appartenere, non far parte)*.
- E' ok per te essere in intimità. Puoi entrare in intimità, essere emotivamente vicino alle persone, fidarti; *(non essere in intimità)*.
- E' ok per te pensare. Puoi pensare, conoscere e capire; *(non pensare)*.
- E' ok per te sentire. Puoi sentire, mostrare le emozioni e i sentimenti, sentire le sensazioni fisiche; *(non sentire)*.

Analisi transazionale Eric Berne

Attivazione guidata

Aver cura di sé

Pensa a 5 situazioni o azioni che rappresentano esperienze di cura di sé nell'attività professionale

Quali tra queste già appartengono alla tua vista quotidiana?

Quale tra queste potresti integrare?

Quali esplorazioni della vostra vita relazionale e affettiva, la partecipazione al corso vi ha consentito di attraversare?

Quali consapevolezze sentite essersi generate?

Quali guadagni a livello personale?

Quali arricchimenti sul piano della costruzione della vostra identità professionale?

Qualunque fiore tu sia

Qualunque fiore tu sia,
quando verrà il tuo tempo,
sboccerai.
Prima di allora
una lunga e fredda notte potrà passare.

Anche dai sogni della notte
trarrai forza e nutrimento.
Perciò sii paziente
verso quanto ti accade
e curati e amati senza paragonarti
o voler essere un altro fiore,
perché non esiste fiore migliore
di quello che si apre
nella pienezza di ciò che è.

E quando ciò accadrà,
potrai scoprire
che andavi sognando di essere
un fiore che aveva da fiorire.

Qualunque fiore tu sia quando verrà il tuo tempo
Daisaku Ikeda



GRUPPO SPAGGIARI PARMA