



## Lavoro sulle competenze trasversali chiave nelle dinamiche di classe

### Autoconsapevolezza:

- Identificare e riconoscere le proprie emozioni;
- Riconoscere le proprie potenzialità. Bisogni e valori;
- Riconoscere parole e immagini della “spiritualità”.

### Consapevolezza sociale:

- Sviluppare competenze nell’apprendimento cooperativo;
- Contribuire positivamente a obiettivi di gruppo;
- Rispettare gli altri;
- Apprezzare e valorizzare la diversità.

### Presa di decisione consapevole:

- Problem solving;
- Mostrare responsabilità personale, morale se senso etico.

### Autoregolazione:

- Saper controllare gli impulsi;
- Riuscire a gestire le situazioni di stress;
- Mostrare auto-motivazione e disciplina.

### Gestione delle relazioni:

- Riconoscere e esprimere le emozioni;
- Usare parole e espressioni che aprono e potenziano le relazioni;
- Lavorare in modo cooperativo;
- Chiedere e fornire aiuto.



## Il ciclo del cambiamento come applicazione originale del TTM nella metodologia di Ldp

La metodologia di Ldp declina il modello trans-teorico del cambiamento (DiClemente, Prochaska 1996) descrivendo i percorsi di cambiamento dal punto di vista motivazionale, simbolico, affettivo, relazionale. Si agisce per sostenere il cambiamento intenzionale di individui, gruppi e contesti, ma ci si confronta anche con le situazioni che costringono cambiamenti non intenzionali.

Il metodo facilita incrocio e interazione fra i linguaggi diversi che contribuiscono alla definizione di un concetto di facile senso comune, ma difficile da interiorizzare e tradurre in pratica intenzionale – consapevole e programmata, quale è il **cambiamento di comportamenti disadattivi** (ostacolanti il benessere psico-fisico individuale).

Nella Metateoria di DiClemente, il ciclo degli stadi motivazionali è, ormai parte acquisita di un sapere collettivo; si dispiega per Fasi:

**Pre-contemplazione:** chi non desidera cambiare o chi è persuaso di non poter cambiare. Dal punto di vista metaforico, si può ricondurre alla dimensione della “**Innocenza**” e della “**Rassegnazione**”.

Nello stadio motivazionale di Pre-contemplazione, raramente si fa esercizio attivo di “**intenzionalità**” (pochi sono coloro del tutto consapevolmente innocenti o rassegnati).

L’**innocente** e il **Rassegnato** non sono consapevoli di esserlo.

Obiettivo della relazione (educativa, formativa, terapeutica) è favorire la maturazione della consapevolezza con attivazione emozionale, informazioni motivanti, contatto e vicinanza (**attivazione di fili di comunicazione interpersonale per una relazione efficace**).

Si esce dalla pre-contemplazione con “una spinta gentile” o una “scossa”: ha inizio il tempo della **Orfanezza**.

L’**Orfano** subisce l’Orfanezza: non la sceglie. Non si è quasi mai intenzionalmente orfani, ma è proprio tramite il “dramma” (perdita-separazione-lutto- illuminazione- consapevolezza) innescato dall’esterno che si comincia a muoversi dentro il ciclo del cambiamento intenzionale.

Il primo passo è quello della **Contemplazione** che, dal punto di vista della descrizione del cambiamento intenzionale, orienta, valuta vantaggi e svantaggi del cambiamento, innesca il movimento, si confronta con l’auto efficacia.

Lo stadio della Contemplazione è lo stadio motivazionale più lungo: capita di restare nella contemplazione per una vita intera oscillando fra le figure del viandante, del martire (che talvolta regredisce nell’orfanezza), del guerriero che si confronta, soccombe o infierisce, senza cambiare.

Simbolicamente prima si è **Viandanti**: spaesati, nostalgici, con lo sguardo alle spalle: **il tempo del viandante è il passato**.

Con le metafore del **Martire** e del **Guerriero**, il viandante si affligge e si vendica, si confronta con lo stadio della **Predeterminazione**. Comincia a rivolgere il suo sguardo altrove... si pone **in relazione attiva con il contesto e gli altri**.



I **processi cognitivo-comportamentali ed esperienziali**, i motori del cambiamento, descritti da DiClemente, facilitano il disbrigliarsi dei passaggi, sostengono e orientano, introducono alla

**Pre-azione**, il tempo dell'**Esploratore**, concentrato nel **presente**: sentire, osservare, immergersi nella realtà, camminare: forse è questo il momento in cui introdurre **meditazione** e **movimento**.

**Azione**: Il pensiero magico. Tempo del mago

Chi è in azione, sta intraprendendo un cammino di cambiamento consapevole: Non sa cosa riuscirà a trasformare intorno a sé, ma porta con sé la certezza di essere cambiato: il pensiero faticosamente magico con cui ci si rapporta con se stessi, gli altri e il contesto.

**Mantenimento: il Manutentore.**

Se il periodo di azione si concretizza nel risultato ricercato, la persona, il contesto, sono consapevolmente cambiati. Il cambiamento ottenuto richiede, proprio come un giardino, una casa o la diffusione corretta dei risultati di una scoperta scientifica, una adeguata manutenzione che mantenga e rinforzi i risultati.

**Il Manutentore**, vigila, presidia, si prende cura, osserva, puntella. E' un tempo lungo di faticosa e fertile attenzione che non può che mantenersi nella rete di relazioni efficaci. Il Mantenimento implica un confronto con esercizio, disciplina, frustrazione, costanza, pazienza, convinzione, forza, maturità.

I processi comportamentali di questa fase, sono poco supportati da iniziative attive da chi si è impegnato per sostenere il periodo di azione; spesso l'esito del mantenimento è seguito da un **follow-up** che non è per lo più confacente alle esigenze dei singoli e dei contesti, soprattutto dei contesti, che senza una adeguata manutenzione, ritornano con facilità alla fase della pre-contemplazione.

**Ricaduta: il Giocatore** se non c'è una fase di Mantenimento adeguata, individuo, gruppo o contesto sono facilmente esposti alla Ricaduta.

La Fase della Ricaduta non è un inciampo e nemmeno una scivolata (non è così nella maggior parte dei casi individuali e di contesto).

Nel percorso di cambiamento intenzionale individuale, la Ricaduta è spesso il frutto di un eccesso di autostima non controbilanciato dall'autoefficacia, frette di fretta della fase di azione per conseguire l'obiettivo, manutenzione non accurata.

La Ricaduta individuale rappresenta l'esito perdente di una sfida: smetto quando voglio; adesso ne sono uscito; continuerò a fare attività fisica e andare a lavorare a piedi tutti i giorni: ogni sera a letto alle 10; le patate fritte che mi piacevano così tanto.. me le sono già scordate. Non si ricade per distrazione. Si ricade intenzionalmente per una sfida con sé stessi.



La Ricaduta dei contesti è, invece, quasi sempre collegata a una mancanza di manutenzione. Si è ottenuto qualcosa, ma non lo si è presidiato, lo si è dato per scontato... (perché negli Ospedali e nelle Scuole si fuma ancora..?) – Le sanzioni non bastano, occorre la manutenzione.

La Ricaduta dei contesti può essere superata efficacemente con un ritorno alla Manutenzione efficiente e efficace (sorveglianza- rinforzo- attenzione- priorità).

La Ricaduta individuale può portare alla Pre-Contemplazione della Rassegnazione o a qualsiasi altra fase: Il Giocatore, dovrebbe essere sostenuto per capire in quale fase la sua sfida si è rivelata perdente: determinazione, azione, mantenimento, etc.? È necessario sostenere l'esplorazione individuale.

Caratteristiche dell'essere umani sono: l'espressione consapevole di sé attraverso la parola, i linguaggi della musica, letteratura, arti visive, il pensiero scientifico, l'atteggiamento morale (valori, di riferimento, spiritualità)

Ciò implica il percepirsi in relazione. Quasi ogni bambino "educato", dal momento in cui nasce riceve stimoli provenienti dal mondo esterno che i suoi organi sensoriali percepiscono e che diventano via via intellegibili attraverso la mediazione delle parole e più in generale della mediazione del linguaggio corporeo, posturale, di chi ne cura crescita-formazione e educazione.

**Attività individuale proposta:** riconoscimento del proprio stadio motivazionale nel presente



### Prima attività a piccolo gruppo: Le parole fertili

#### Proposta di attività da proporre in classe

- **Attività introduttiva** Le parole fertili: ripensa alla tua ultima settimana: scegli qualche parola/espressione fertile che hai dato; qualche parola/espressione fertile che hai ricevuto e qualche parola/espressione fertile che avresti voluto dare o ricevere.

Parole fertili date:

Parole fertili ricevute:

Parole fertili desiderate:

Obiettivo della attività è imparare ad apprendere quali espressioni facilitano o ostacolano il progredire e il migliorare delle relazioni: espressioni che aprono o chiudono il cambiamento dei comportamenti.

Ci confrontiamo raccogliendo le espressioni prevalenti.

#### Attività proposta di approfondimento: il ciclo simbolico del cambiamento

A gruppi si lavora sulle metafore abbinando le immagini e suggerimenti letterari



## Seconda attività: La carta d'identità delle mie emozioni

### Riconoscere e associare le emozioni

| Emozioni primarie | Colore | Cibo | Stato d'animo di oggi | Giorno della settimana | Stagione |
|-------------------|--------|------|-----------------------|------------------------|----------|
| Rabbia            |        |      |                       |                        |          |
| Tristezza         |        |      |                       |                        |          |
| Paura             |        |      |                       |                        |          |
| Disgusto          |        |      |                       |                        |          |
| Sorpresa          |        |      |                       |                        |          |
| Felicità          |        |      |                       |                        |          |

- **Indicazioni:** Associare ad ogni dimensione riportata in alto una o più emozioni collegate

La carta d'identità delle emozioni può essere decorata e incollata sul banco degli allievi, ma anche messa a disposizione dei docenti del consiglio di classe per conoscere meglio le reazioni affettive-istintive della persona di fronte a determinati stimoli.

Può essere anche ampliata con altre colonne: per esempio animali o materie scolastiche.

### Barometro delle emozioni: Come mi sento oggi

Giorno della settimana:

| Emozioni primarie      | Colore | Da 1 a 10 | Emozione prevalente |
|------------------------|--------|-----------|---------------------|
| Rabbia                 |        |           |                     |
| Tristezza              |        |           |                     |
| Paura                  |        |           |                     |
| Disgusto               |        |           |                     |
| Sorpresa-<br>curiosità |        |           |                     |
| Felicità-gioia         |        |           |                     |

L'attività si può proporre da parte di un insegnante diverso, una volta la settimana, oppure si può compilare un quaderno del Barometro delle emozioni a cui ogni alunno dedica 5 minuti all'inizio delle lezioni.

Il quaderno può essere aggiornato con le altre attività dedicate al tema del riconoscimento e espressioni delle emozioni



### Formazione e osservazione dell'evoluzione del gruppo classe:

- **Attività:** l'albero di classe: carta di identità relazionale di classe
- **Obiettivo:** costruire e seguire nel tempo il gruppo classe.
- **Fasi: Accoglienza:** ognuno di segna un albero a partire dalla scelta fra alcune proposte: per es quercia, pino, betulla, pioppo.... L'albero più rappresentato è l'albero della classe che diventa parte di un cartellone collettivo da appendere

Ci si concentra solo sull'immagine dell'albero prodotta e si dispongono casualmente i nomi dei componenti della classe sui rami.

- **Costruzione:** dopo qualche mese si propone una attività a piccolo gruppo per disporre le relazioni di classe così come sono percepite, aggiungendo ad ogni relazione prossima una parola affettivo-valoriale che la definisca

Il gruppo classe discute i risultati del lavoro svolto a grande gruppo e, si adopera alla costruzione dell'albero, che può contenere anche conflitti e nodi da sciogliere. L'immagine dell'albero viene fotografata.

Da quel momento ognuno può aggiungere parole /valori ai rami o all'interno delle relazioni o prevedere nuove configurazioni.

- **Monitoraggio:** a fine anno scolastico si confrontano l'immagine iniziale e l'immagine finale.

### Carta d'identità di presentazione consapevole di sé: il sacchetto in palcoscenico.

- **Tempo:** 2 ore, meglio in presenza di 2 o 3 docenti che annotano insieme agli allievi.
- **Obiettivo:** comunicazione efficace e educazione alle intelligenze emotive.
- **Mandato:** prepara in un sacchetto oggetti, musiche, parole, foto, che descrivano l'immagine di te che vorresti trasmettere agli altri.
- **Svolgimento:** con la classe disposta a teatro: ognuno sale in cattedra e ha tre minuti per aprire il sacchetto e presentarsi.

Dopo la presentazione, si lasciano 3 minuti di tempo ai partecipanti per annotare (con o senza scheda) quello che vogliono.

Solo dopo la fine della presentazione si fa una condivisione delle osservazioni emerse (l'attività si presta anche a una rielaborazione linguistica o espressiva)