



**Istituto Comprensivo “Don Lorenzo Milani”
Aquileia**
Quinto incontro del ciclo di conferenze



“PARLIAMONE INSIEME”
*per il benessere dei figli attraverso
la tranquillità dei genitori*



Dott.ssa Paola Materassi
Pediatra

Il cervello dell'adolescente

Dott.ssa Cristina Bagolin

Psicologa sportello d'ascolto dell'IC “Don Lorenzo Milani:

L'intelligenza emotiva nell'età dello sviluppo

Prof. Ariella Bertossi

Dirigente Scolastico

Il patto educativo di corresponsabilità

11 febbraio 2015, ore 17-18

Sala Bison - Fiumicello

IL CERVELLO DEGLI ADOLESCENTI

“12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino”

e

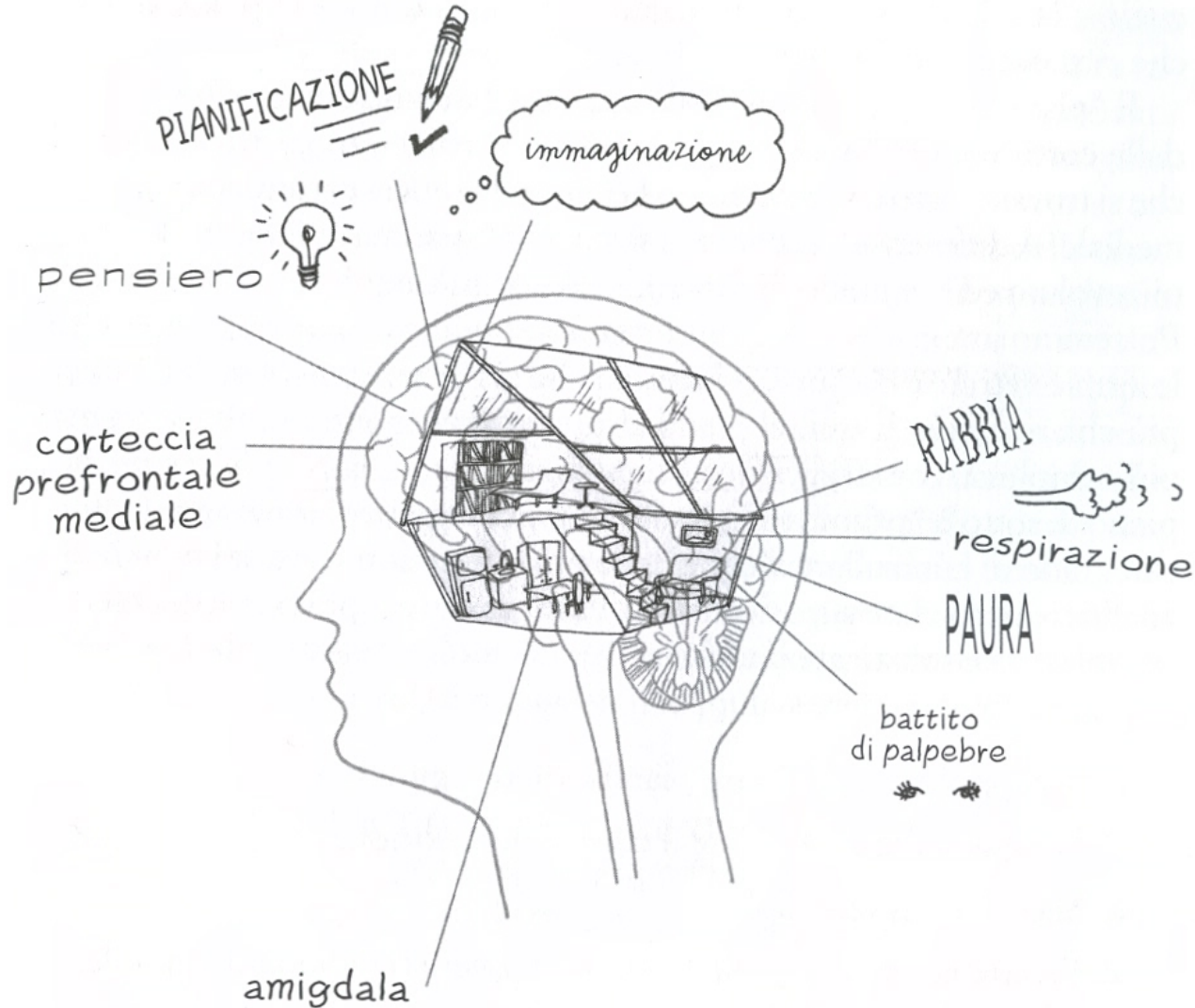
“La Mente Adolescente”

di Daniel Siegel

“La scuola e l'arte di ascoltare”

di Marianella Sclavi e Gabriella Giornelli

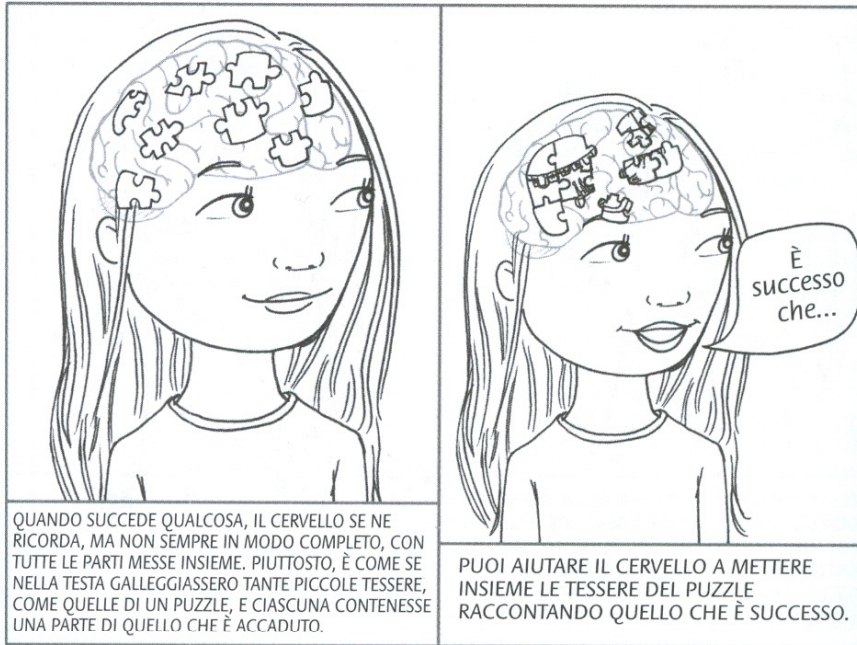
Costruire la scala della mente





Spiegare come e perché rendere espliciti i ricordi impliciti

Comporre le tessere del puzzle della memoria



QUANDO SUCCEDDE QUALCOSA, IL CERVELLO SE NE RICORDA, MA NON SEMPRE IN MODO COMPLETO, CON TUTTE LE PARTI MESSE INSIEME. PIUTTOSTO, È COME SE NELLA TESTA GALLEGGIASSERO TANTE PICCOLE TESSERE, COME QUELLE DI UN PUZZLE, E CIASCUNA CONTENESSE UNA PARTE DI QUELLO CHE È ACCADUTO.

PUOI AIUTARE IL CERVELLO A METTERE INSIEME LE TESSERE DEL PUZZLE RACCONTANDO QUELLO CHE È SUCCESSO.



RACCONTARE QUELLO CHE ABBIAMO FATTO È BELLISSIMO QUANDO SI TRATTA DI QUALCOSA DI DIVERTENTE, PER ESEMPIO UNA FESTA DI COMPLEANNO. BASTA SOLO PARLARNE PER RICORDARCI DI QUANTO CI SIAMO DIVERTITI.

MA, A VOLTE, CI CAPITA QUALCOSA DI BRUTTO E FORSE NON VOGLIAMO RICORDARLO. IL PROBLEMA È CHE, QUANDO NON CI PENSIAMO, LE TESSERE DEL PUZZLE RIMANGONO SEPARATE E NOI POTREMMO AVERE PAURA, SENTIRCI TRISTI O ARRABBIATI SENZA SAPERE PERCHÉ.

Ecco un esempio



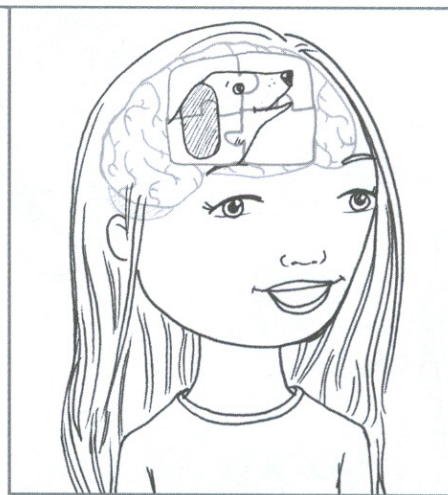
ECCO COSA È SUCCESSO A ROSA. LEI NON SAPEVA PERCHÉ AVESSE PAURA DEI CANI. POI, UN GIORNO, SUO PAPÀ LE HA RACCONTATO DI UNA VOLTA CHE UN GROSSO CANE LE AVEVA ABBAIATO CONTRO; ROSA, INFATTI, SE NE ERA DIMENTICATA.



ROSA HA CAPITO CHE LA SUA PAURA RIGUARDAVA QUELLA VOLTA E NON I CANI CHE INCONTRA ADESSO.

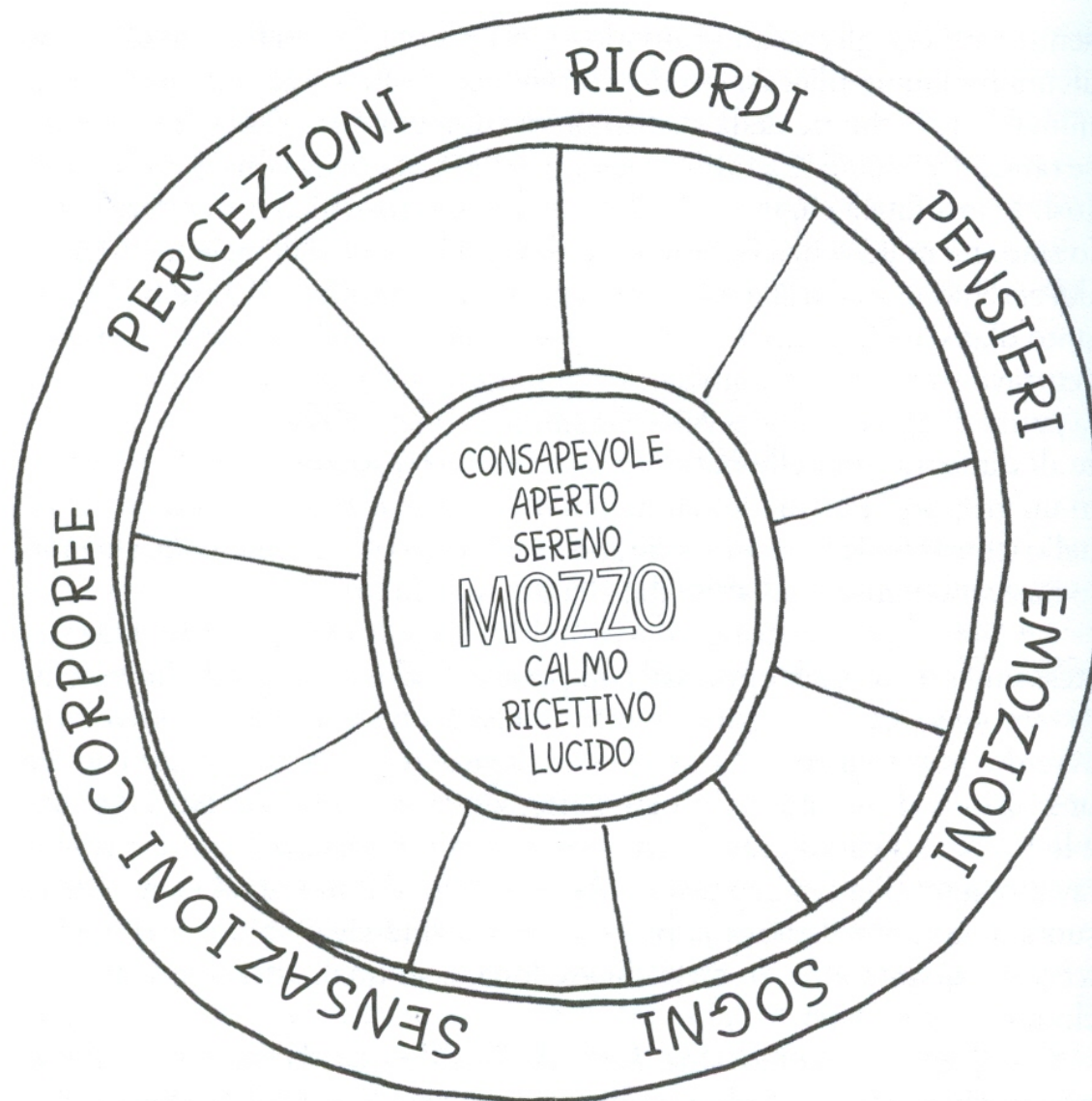


ORA LE PIACE ACCAREZZARE I CANI AFFETTUOSI DEL QUARTIERE. E VUOLE PERSINO AVERE UN CUCCIULO TUTTO SUO.



QUANDO RACCONTI LA STORIA DELL'ACCADUTO, RIUNISCI LE TESSERE DEL PUZZLE E HAI MENO PAURA, TI SENTI MENO TRISTE O ARRABBIATO. E TI SENTIRAI ANCHE PIÙ CORAGGIOSO, CALMO E FELICE.

Realizzare l'unità dell'io





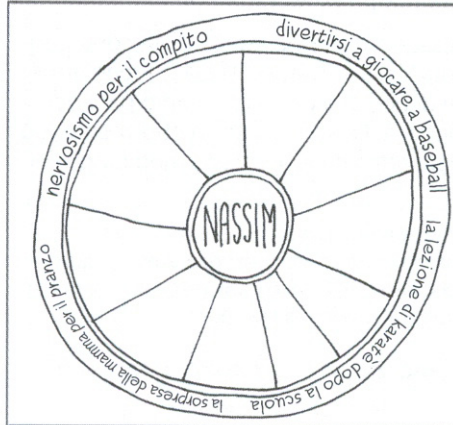
Insegnare l'integrazione fra le molteplici parti di sé

Scegliere a cosa pensare

<p>TI CAPITA MAI DI SENTIRTI COME "BLOCCATO" SU UN SENTIMENTO O UN PENSIERO? MAGARI UNO TRISTE, COSÌ FORTE CHE TI FA DIMENTICARE GLI ALTRI SENTIMENTI E PENSIERI CHE TI RENDONO FELICE O ENTUSIASTA?</p>	<p>LA BUONA NOTIZIA È CHE NON DEVI RIMANERE BLOCCATO SU EMOZIONI CHE TI FANNO STARE MALE. PUOI IMPARARE A CONCENTRARTI SU ALTRE PARTI DI TE E "SBLOCCARTI".</p>

Ecco un esempio

<p>NASSIM NON RIESCE A SMETTERE DI PENSARE AL COMPITO IN CLASSE. GLI È PERSINO VENUTO MAL DI STOMACO E NON HA VOGLIA DI PRANZARE O DI GIOCARE DURANTE LA RICREAZIONE. NON RIESCE A PENSARE AD ALTRO CHE AL COMPITO IN CLASSE, TANTO È NERVOSO.</p>	<p>POI LA MAESTRA GLI FA CONOSCERE LA "RUOTA DELLA CONSAPEVOLEZZA". GLI SPIEGA CHE LA NOSTRA MENTE È COME LA RUOTA DI UNA BICICLETTA. IL CENTRO DELLA RUOTA, CHIAMATO MOZZO, È IL LUOGO IN CUI SIAMO AL SICURO, IN CUI LA NOSTRA MENTE PUÒ RILASSARSI E SCEGLIERE A COSA PENSARE.</p>



SUL CERCHIONE DELLA RUOTA CI SONO TUTTE LE COSE A CUI NASSIM PUÒ PENSARE E LE EMOZIONI CHE PUÒ PROVARE: IL DIVERTIMENTO DI GIOCARE A BASEBALL DURANTE LA RICREAZIONE; SCOPRIRE LA SORPRESA CHE LA MAMMA GLI HA MESSO NEL CESTINO PER IL PRANZO E, NATURALMENTE, IL NERVOSISMO PER IL COMPITO IN CLASSE. LA MAESTRA GLI SPIEGA CHE LUI STA CONCENTRANDOSI SOLTANTO SUL PUNTO DEL CERCHIONE IN CUI C'È IL NERVOSISMO, IGNORANDO TUTTE LE ALTRE PARTI.



LA MAESTRA CHIEDE A NASSIM DI CHIUDERE GLI OCCHI E DI FARE TRE RESPIRI PROFONDI. POI GLI DICE: "TI STAI CONCENTRANDO SULLE TUE PREOCCUPAZIONI PER IL COMPITO IN CLASSE. ORA DESIDERO CHE TI CONCENTRI SULLA PARTE DELLA TUA RUOTA IN CUI C'È IL PIACERE DI GIOCARE A BASEBALL E SULLA PARTE IN CUI IMMAGINI UN PRANZO SQUISITO". NASSIM SORRIDE E COMINCIA A SENTIRE BRONTOLARE LO STOMACO.



QUANDO NASSIM RIAPRE GLI OCCHI, SI SENTE MEGLIO. HA USATO LA SUA RUOTA DELLA CONSAPEVOLEZZA PER CONCENTRARSÌ SU ALTRE EMOZIONI E ALTRI PENSIERI E COSÌ È RIUSCITO A CAMBIARE IL MODO IN CUI SI SENTE. ANCHE SE SI SENTE ANCORA UN PO' NERVOSO, NON È PIÙ BLOCCATO SOLTANTO SUL NERVOSISMO.



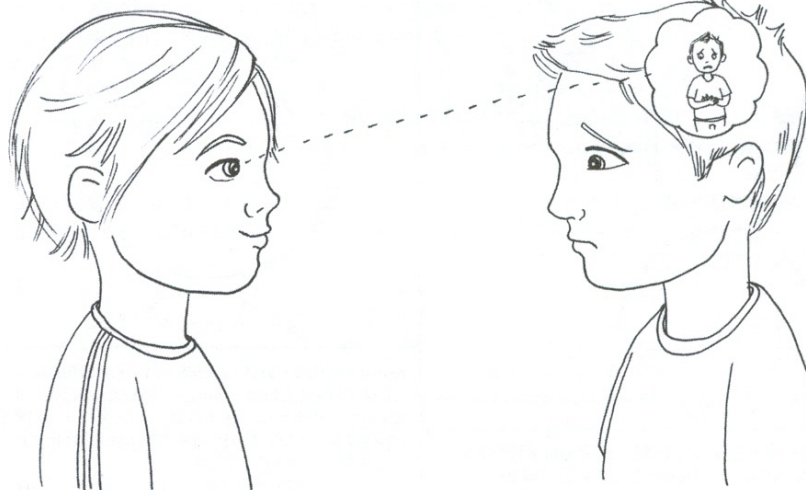
NASSIM HA IMPARATO CHE NON È COSTRETTO A PENSARE SOLTANTO ALLA SUA AGITAZIONE E CHE PUÒ USARE LA MENTE PER PENSARE AD ALTRE COSE CHE POSSONO AIUTARLO A DIVERTIRSI E A SENTIRSI MENO PREOCCUPATO. HA PRANZATO E POI È CORSO FUORI A GIOCARE A BASEBALL.



QUANDO PARLIAMO DI "VISTA", DI SOLITO INTENDIAMO "VEDERE CON GLI OCCHI"; INVECE, "VISTA DELLA MENTE" SIGNIFICA "VEDERE" CON LA MENTE". IN PARTICOLARE, "VISTA DELLA MENTE" HA DUE SIGNIFICATI...

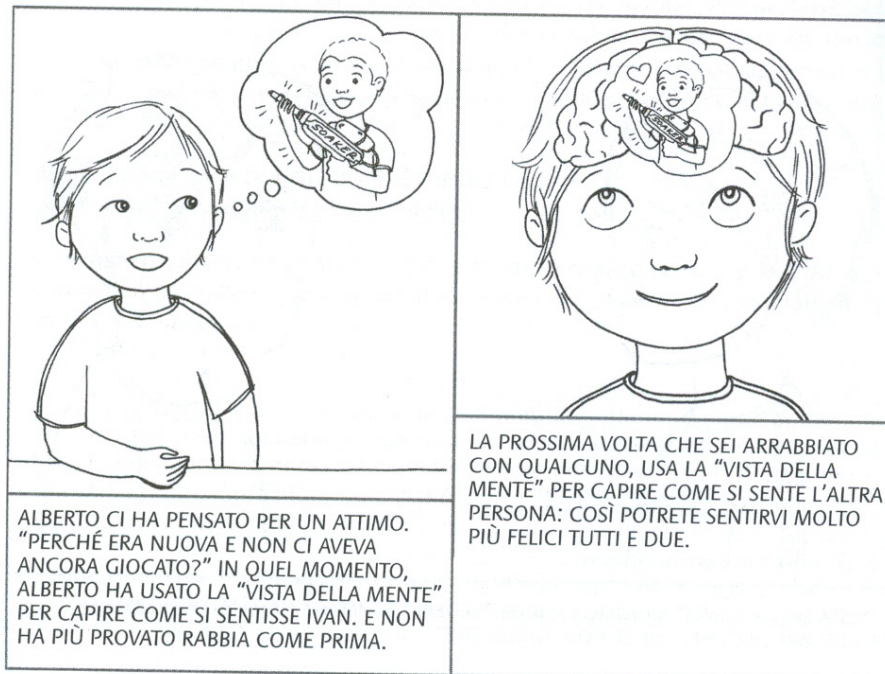


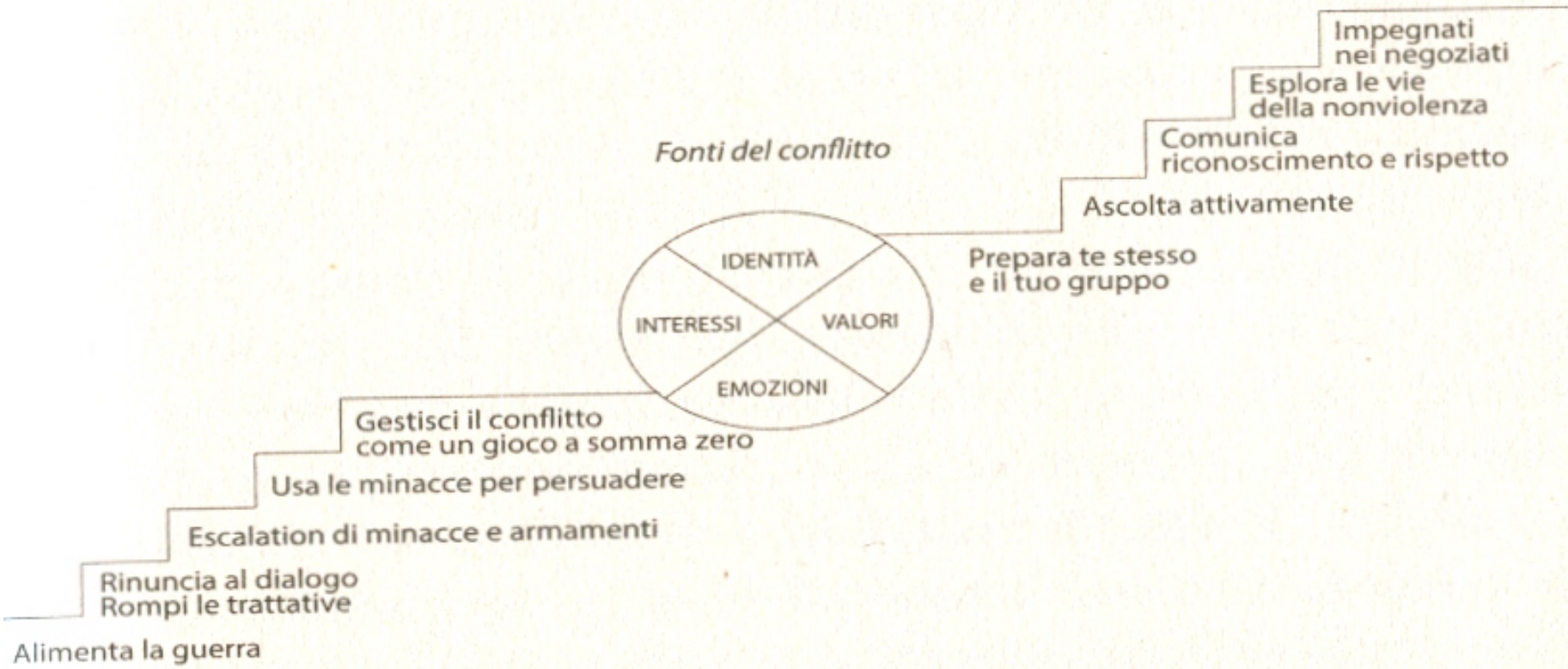
IL PRIMO SIGNIFICATO È: GUARDARE ALL'INTERNO DELLA TUA MENTE PER "VEDERE" COSA SUCCEDDE DENTRO. GRAZIE ALLA "VISTA DELLA MENTE", PUOI FARE ATTENZIONE ALLE IMMAGINI E AI PENSIERI CHE HAI NELLA TESTA, ALLE EMOZIONI CHE PROVI E PERSINO ALLE SENSAZIONI DEL TUO CORPO. TI AIUTA A CONOSCERTI MEGLIO.



"VISTA DELLA MENTE" SIGNIFICA ANCHE "VEDERE" LA MENTE DI UN'ALTRA PERSONA E CERCARE DI GUARDARE LE COSE NELLO STESSO MODO IN CUI LE VEDE LEI.

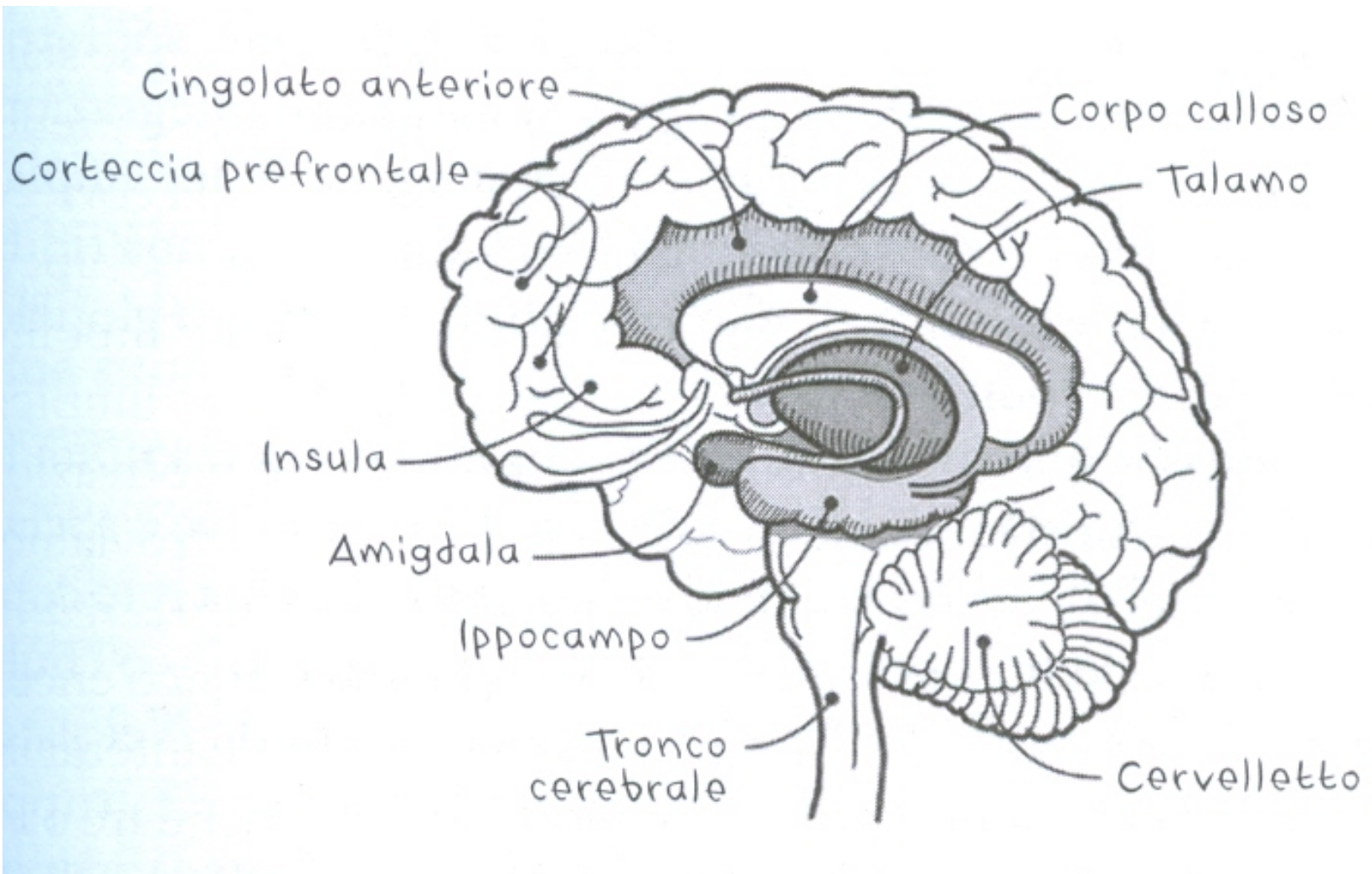
Ecco un esempio





Strategie di gestione del conflitto: mappa del format Upc.

Regione Limbica



Il fiume dell'integrazione



Il fiume dell'integrazione rappresenta il movimento di un sistema nel tempo. Quando il sistema è integrato, il suo funzionamento è armonioso e capace di adattamento. Quando, invece, non avviene il collegamento fra i suoi elementi differenziati (ossia manca l'integrazione), il sistema si dirige verso la rigidità, il caos o una combinazione di entrambi.

Copyright © 2010 by Mind Your Brain, Inc. Per gentile concessione di Daniel J. Siegel, adattato da: *Mindsight*, tr. it. Raffaello Cortina, Milano 2011, p. 83.

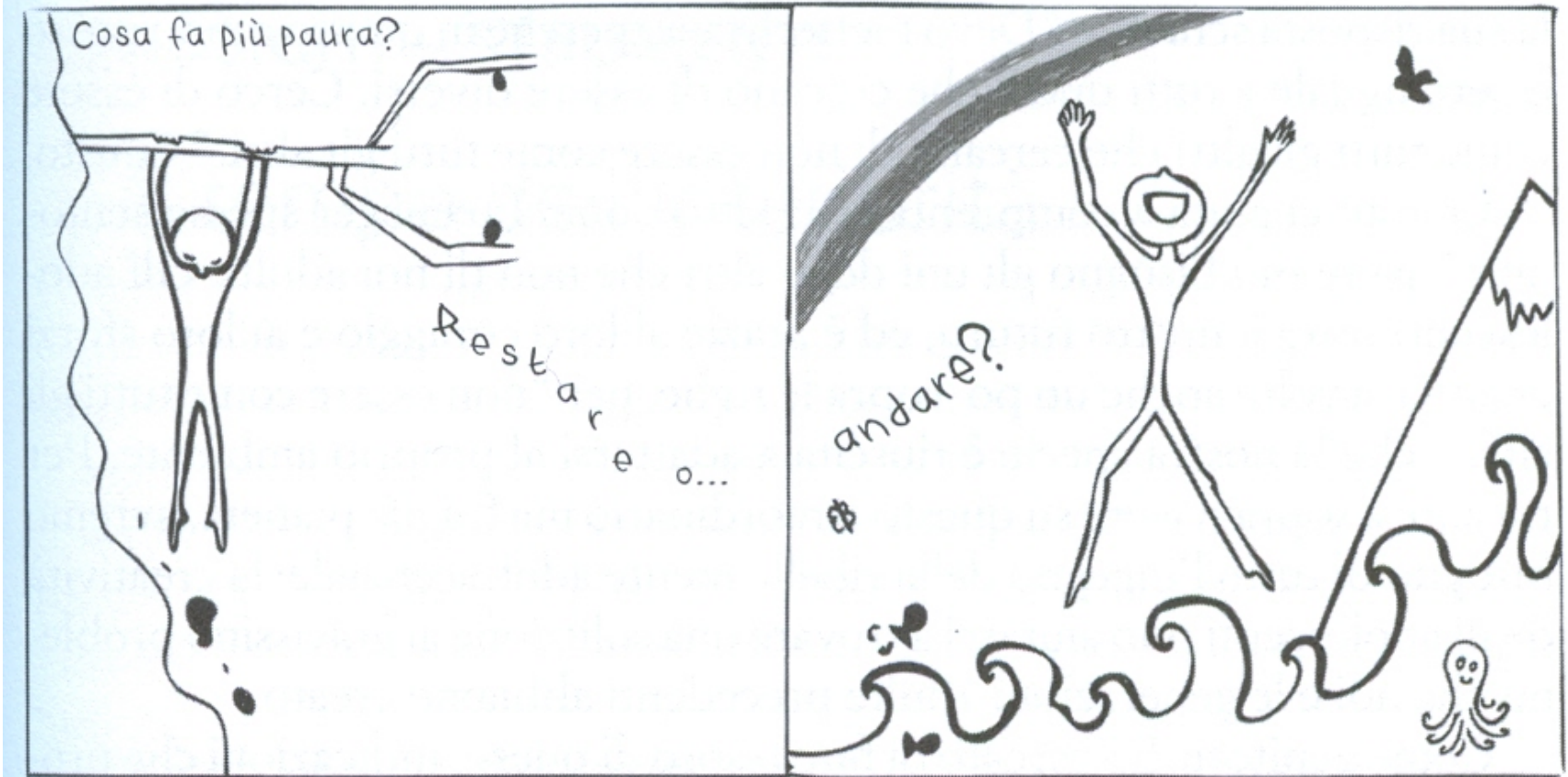
IL NOSTRO CERVELLO



Imboccare la "via bassa" della perdita di controllo

Nati per l'avventura e la vita di gruppo

IL NOSTRO CERVELLO



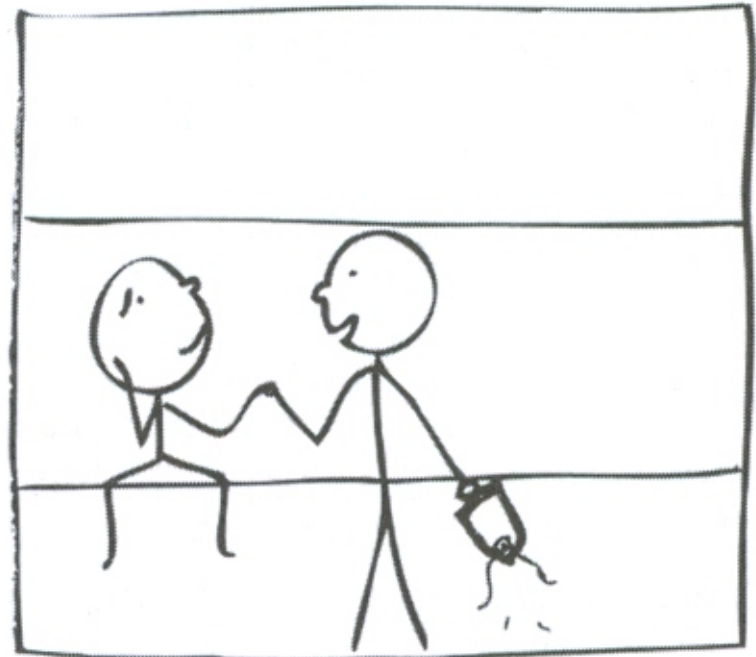
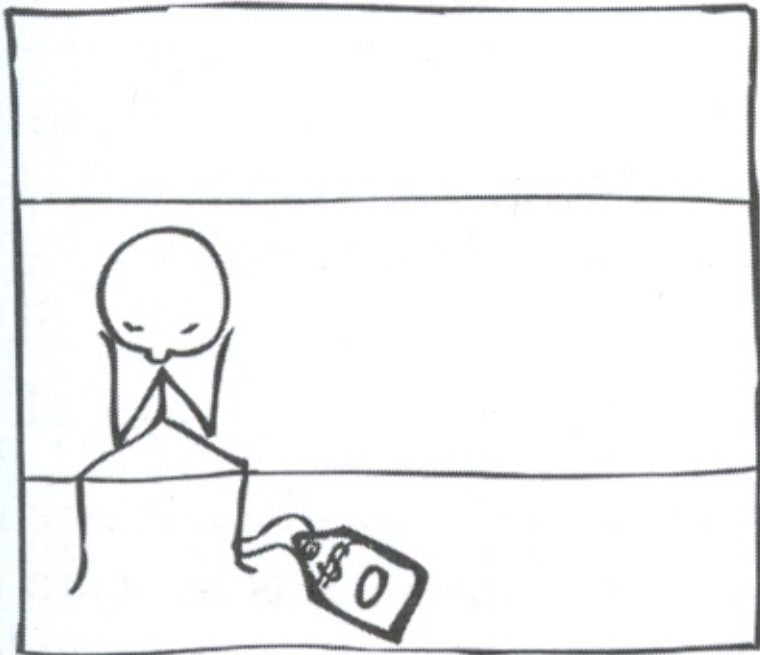
LE NOSTRE RELAZIONI DI ATTACCAMENTO

Posso fare qualcosa?



... Lo stai già facendo.

A volte penso di non valere nulla



Mi fai sentire una persona di valore

Se ti facessi sentire, ti ascolterei.



Beh, se mi ascoltassi, mi farei sentire!

Bibliografia:

- “*12 strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino*” di Daniel Siegel
- “*La Mente Adolescente*” di Daniel Siegel
- “*La scuola e l’arte di ascoltare*” di Marianella Sclavi e Gabriella Giornelli