

# L'altra scuola si fa in strada

Lun 21 marzo - Psicologia: Individuare uno scopo di senso

RARECA APS 16 FEBBRAIO 2022 09:40

## percorso in tre fasi per individuare il Senso di Scopo

BEATRICE VIOLANTE 21 MARZO 2022 07:52



Inside Out emozioni di Pasquale Belmonte

YOUTUBE

## cosa

BEATRICE VIOLANTE 21 MARZO 2022 18:25

1. Sintonizzati. Questo si chiama: Conosci te stesso e ti fornisce il COSA. Quando conosci te stesso, conosci i tuoi punti di forza e di debolezza, sai cosa stai facendo, cosa vuoi e cosa cambiare.

- Presta attenzione ai tuoi sentimenti e alle tue reazioni. Tutti hanno dei sentimenti – in ogni momento. Quali sono i tuoi? Non solo quelli ovvio, ma anche quelli che si nascondono dietro? Cosa ti Ricordati che le emozioni sono dati. Sono segnali chimici che ci aiutano a gestire minacce e opportunità.

Cosa Documento PDF PADLET DRIVE

BARBARA CAGGIANO 21 MARZO 2022 17:17

## tristezza c'è una ragazzina che non viene capita , c è un padre che non si accorge del malessere della foglia ma non ascolta nemmeno cosa dice la moglie

BEATRICE VIOLANTE 21 MARZO 2022 17:14

### Quale emozione?

Disagio da incomunicabilità (Simona) — ANONIMO

Divertimento (Giulia) — ANONIMO

## come

BEATRICE VIOLANTE 21 MARZO 2022 18:25

2. Rispondi. Questo si chiama: Scegli te stesso e ti procura il COME. Quando scegli intenzionalmente, sai come agire, come gestire te stesso e gli altri, come mettere in pratica questi concetti.

- Invece di reagire, concediti un momento di ridimensionamento e valuta le opzioni. Quando una situazione comincia a scaldarsi, "prenditi una pausa." Respira. Bevi un sorso d'acqua. Rifletti, "Concediti di pensarci per un momento." Ci sono poche situazioni che attualmente richiedono una risposta immediata.
- Ricorda che hai delle opzioni. A volte è difficile vederle tutte. Puoi cambiare i tuoi pensieri, provare nuovi sentimenti, sperimentare nuove azioni. Potresti non avere a disposizione "la soluzione perfetta," ma hai comunque delle possibilità!

Come Documento PDF PADLET DRIVE

CONCETTA CLEMENTE 21 MARZO 2022 17:20

## Disattenzione-maggiore ascolto/sensibilità

BEATRICE VIOLANTE 21 MARZO 2022 17:20

# Quale messaggio ho percepito, avrei voluto dare

Giulia: mi stai ascoltando o solo sentendo? -  
accettazione/accoglienza — ANONIMO

cosa c'è che non va? — BARBARA CAGGIANO

Mi è sembrato che ognuno fosse "nel suo mondo" anche se  
seduti allo stesso tavolo. Mi sarebbe piaciuto se fossero  
riusciti a parlarsi (Simona) — ANONIMO

## perchè

BEATRICE VIOLANTE 21 MARZO 2022 18:24

3. Resta connesso. Questo si chiama: Guida te stesso e ti conduce al PERCHÉ. Quando dai te stesso sei libero e pieno di energie e quindi poni attenzione sul perché ti comporti in un certo modo, sul perché cambiare direzione sul perché coinvolgere altre persone.

- Ricorda cos'è veramente importante per te, considera gli altri, e in seguito avvicinarti a loro con questi concetti in mente. C'è sempre qualcosa in più sulla storia. Quando le persone fanno o dicono qualcosa di fastidioso, diventa curioso: Cosa sta succedendo realmente in questo momento?
- Le tue scelte contano. Il modo in cui rispondi ha effetto sugli altri, ed ha effetto su di te — in questo modo tu influisci sul futuro. Quali è l'effetto che vuoi avere?

**Perchè**  
Documento PDF  
PADLET DRIVE

CONCETTA CLEMENTE 21 MARZO 2022 17:23

# E' stato accogliente e mi ha supportata

BEATRICE VIOLANTE 21 MARZO 2022 17:21

## un genitore impatto positivo su di te

Giulia: Accettazione incondizionata di me - non sentire il  
peso delle aspettative — ANONIMO

riconoscimento — BARBARA CAGGIANO

Un secolo fa... Nelle scelte degli studi dalle medie in poi. Anche  
se ho fatto scelte strane mi hanno sempre lasciato libertà e  
dato fiducia e questo è stato molto positivo (Simona)  
— ANONIMO

## Senso di Scopo

BEATRICE VIOLANTE 21 MARZO 2022 18:24

**DICHIARAZIONE DEL SENSO DI SCOPO**  
Ora, combina le parole dei 3 riquadri in una dichiarazione di intenti. Puoi usare questa struttura:  
**(verbo)\*** la mia \_\_\_\_\_ (emozioni dalla fase 1) così che mi\*  
figli\* senta la mia capacità di essere più \_\_\_\_\_ (essere dalla fase 3) e nella  
nostra famiglia saremo tutti più \_\_\_\_\_ (messaggio dalla fase 2).

Oppure, sentiti libero di combinare le parole in una sequenza diversa che funzioni per te!  
La mia dichiarazione del senso di scopo per il 2021:

**dichiarazione senso di scopo**  
Documento PDF  
PADLET DRIVE

BEATRICE VIOLANTE 21 MARZO 2022 18:24

**\*Esempi di Verbi:**  
Occuparsi di, Bilanciare, Chiarire, Abbracciare, Coinvolgere, Spiegare, Indurire, Armonizzare, Onorare, Accendere, Ignorare, Domandare, Imparare da, Ascoltare, Ingrandire, Riconoscere, Rifiutare, Rispondere, Rispettare, Ammorbidire, Sostenere, Sintonizzarsi, Convalidare.

**esempi di verbi**  
Documento PDF  
PADLET DRIVE

BARBARA CAGGIANO 21 MARZO 2022 17:30

## sostenere sempre i miei figli

ANONIMO 21 MARZO 2022 17:30

Rispettare

Ascoltare e rispettare (Giulia) — ANONIMO

Mettendo insieme le tre parole dei tre blocchi: Vorrei occuparmi di MONDI DIVERSI, aiutandoli a COMUNICARE tra loro, creando FIDUCIA e aiutando ciascuno ad esprimersi con la massima LIBERTA'. Come verbi: Ascoltare e rispettare. (Simona) — ANONIMO

CONCETTA CLEMENTE 21 MARZO 2022 17:28

## Chiarire, abbracciare come figlia

RARECA APS 21 MARZO 2022 17:26

Coinvolgere, creare partecipazione e condivisione come associazione

BEATRICE VIOLANTE 21 MARZO 2022 08:44

**ALTRE PAROLE DELLE EMOZIONI**

Impaurito	Arrabbiato	Triste	Felice	Vulnerabile	In grado di apprezzare
Insicuro	Scocciato	Devastato	Tranquillo	Diverito	Grato
Timoroso	Deluso	Malinconico	Contento	Compiaciuto	Fortunato
Timido	Suscettibile	Pensieroso	Ottimista	Allegro	Riconscente
Incerto	Frustrato	Abbattuto	Euforico	Dedito	Curioso
Preoccupato	Offeso	Avvilito	Sicuro di sé	Motivato	Meravigliato
Esitante	Innervosito	Solo	Compiaciuto	Ispirato	Coraggioso
Agitato	Irritabile	Lunatico	Pacato	Determinato	Sorpreso
Apprensivo	Turbato	Che si sente svuotato	Soddisfatto	Realizzato	Sbalordito

**parole delle emozioni**  
Documento PDF  
PADLET DRIVE

STRATEGIA DEL CONFLITTO:

- 1) Non attaccare la persona ma il problema
- 2) Non cercare di vincere facendo perdere l'altro, ma vincere insieme a lui/lei
- 3) Non cercare di dominare, intimidire o manipolare, ma discutere in modo diretto, onesto ed assertivo.
- 4) Non cercare nascostamente di bloccare il processo di risoluzione dei problemi, ma farli affiorare in modo che siano risolti in modo collaborativo.
- 5) Non concetriamoci solo sulle nostre necessità senza tenere in considerazione quelle degli altri. Cerchiamo piuttosto di vedere il mondo con gli occhi dell'altro, ascoltandolo attentamente.

**CONFLITTO**  
Documento PDF  
PADLET DRIVE

## Riflettiamo insieme

ANONIMO 21 MARZO 2022 18:44

Giulia

Giulia.

## Il Conflitto

BEATRICE VIOLANTE 21 MARZO 2022 10:38

### fasi della gestione del Conflitto

*La fase 1 serve a identificare e a definire il conflitto. Ci si prende del tempo per capire cosa sta succedendo: il problema viene definito come un conflitto di esigenze senza addentellati competitivi. In questa fase si cerca di parlare usando la prima persona ("messaggio io") piuttosto che il "tu" e si pratica quella che viene definita "attitudine comprensiva": si riformula quello che l'altro ha detto in modo che venga in qualche modo oggettivamente dimostrato di aver ascoltato e compreso.*

*Nella fase 2 si lasciano emergere le possibili soluzioni: qui può essere utile la tecnica del brainstorming.*

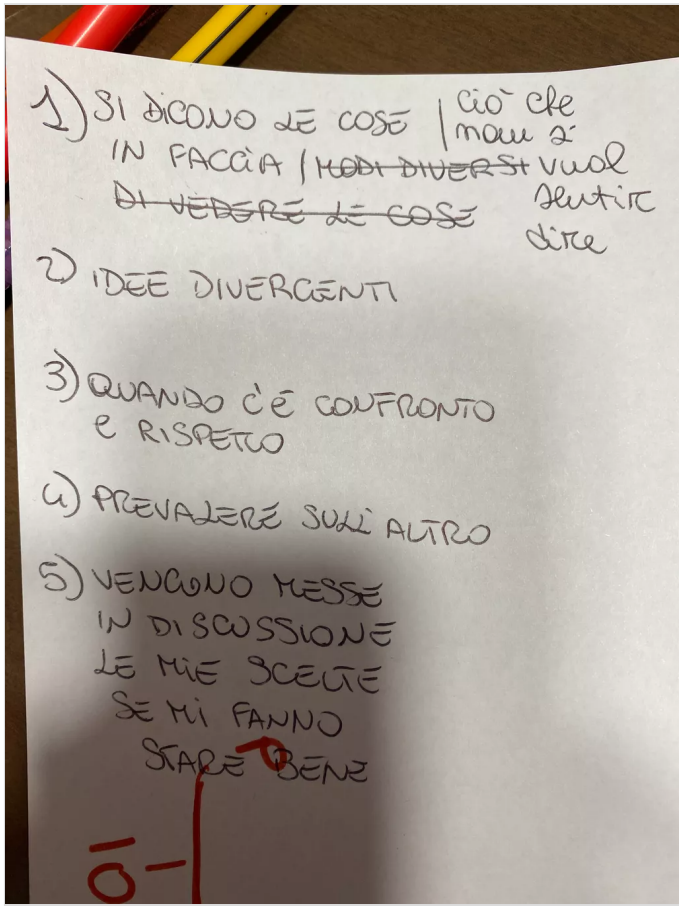
*Nella fase 3 si valutano insieme le soluzioni emerse attraverso i principi di partecipazione, negoziazione e responsabilità condivisa.*

*Nella fase 4 si sceglie la soluzione più conveniente e accettabile.*

*La fase 5 consiste nel programmare e attuare la decisione stabilendo ruoli, mansioni e tempi.*

*Nella fase 6 si rivede e si rivaluta la soluzione adottata e quindi, eventualmente, si adotta una nuova soluzione.*

**fasi per gestire il Conflitto**  
Documento PDF  
PADLET DRIVE



BEATRICE VIOLANTE 21 MARZO 2022 10:40

## Strategie per rendere Costruttivo il Conflitto

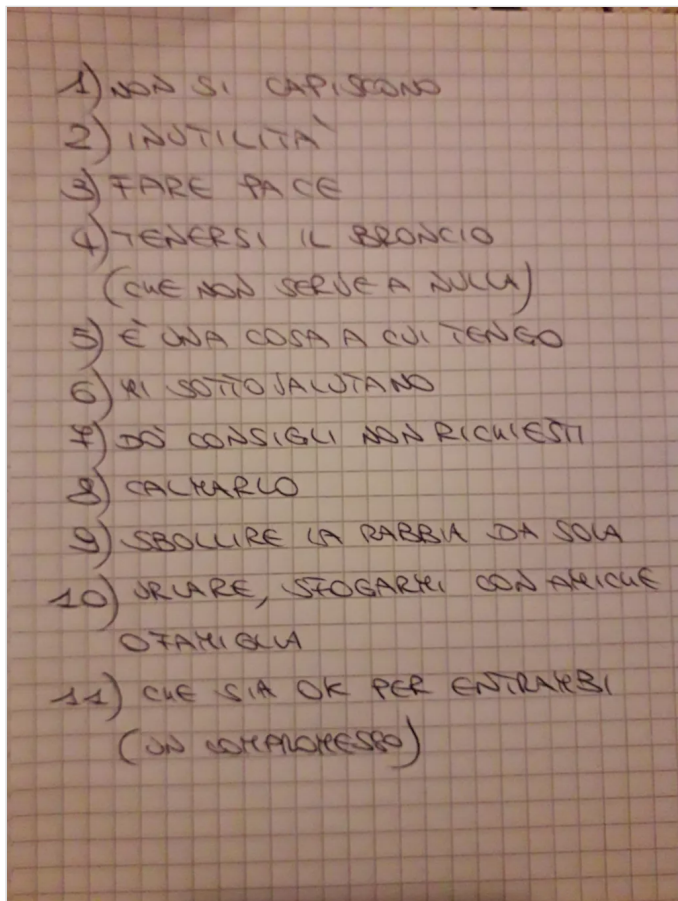
RARECA APS 21 MARZO 2022 18:30

Giuseppina

1. quando ci sono dei fraintendimenti
2. rapporti di poteri
3. è comunque un rapporto
4. dispiacere
5. quando non c'è rispetto

**ANONIMO** 21 MARZO 2022 18:39

## Raffaella



**BEATRICE VIOLANTE** 21 MARZO 2022 18:23

Molte persone discutono o litigano a proposito di...  
 3. Un aspetto positivo di un litigio è...  
 4. Un aspetto negativo del litigio è...  
 5. Mi accaloro in una discussione o litigio quando...  
 6. Mi arrabbio quando i miei compagni...  
 7. Faccio arrabbiare i miei compagni quando...  
 8. Quando mi capita di parlare con qualcuno che è veramente arrabbiato, la cosa più importante da fare è...  
 9. Quando sono veramente arrabbiato con qualcuno, la cosa più importante da fare è...  
 10. Quando sono arrabbiato o scocciato con un mio compagno, posso (elenca 3 possibilità)...  
 11. Quando sono in conflitto con qualcuno possiamo trovare un accordo...

## RISPONDI

Documento PDF

PADLET DRIVE

1 non riescono a capirsi — ANONIMO

**BARBARA CAGGIANO** 21 MARZO 2022 18:34

## Barbara

1. quando sono in disaccordo
2. convergenze di idee
3. il confronto
4. mantenere le proprie posizioni  
so di avere ragione e l'altro vuole prevaricarmi
5. quando l'altro mi vuole prevaricare

**ANONIMO** 21 MARZO 2022 18:21

## Simona

1. Molte persone discutono o litigano quando non ascoltano
2. Molte persone discutono o litigano a proposito di...  
cazzate
3. Un aspetto positivo di un litigio è sfogarsi, confrontarsi, provare a capirsi e rispettarsi
4. Un aspetto negativo del litigio è rischiare di ferire con parole cariche di rabbia
5. Mi accaloro in una discussione o litigio quando vedo che c'è malafede e cattiveria

※※※※※