



## **Resilienza e Motivazione. L'insegnante come Risorsa**

Dott.ssa Daniela Di Pinto

## **Comunicazione, gestione gruppi difficili. Comportamenti problema**

Dott.ssa Francesca Di Fabio

**On-line**

Dispense biblio/sito-grafia video

# Programma formazione



9-11 prima parte

11-11,15 pausa

11,15-13 seconda parte

- Introduzione
- Resilienza (concetto-amplificazioni)
  - Fattori della resilienza
  - Testimonianza di resilienza
    - Lavoro di gruppo
  - Dimensioni della resilienza del docente
- Fattori protettivi per il benessere del docente
  - Come costruire resilienza
  - Conclusioni - domande

# Tavolozza bianca



Scriviamo la prima parola che ci viene in mente  
quando pensiamo al concetto di resilienza

Associamone un'immagine...

# Etty Hillesum



«Il dolore ha sempre preteso il suo posto e i suoi diritti, in una forma e nell'altra. Quel che conta è il modo con cui lo si sopporta, e se si è in grado di integrarlo nella propria vita e, insieme, di accettare ugualmente la vita.» pg 137

«Quel che conta in definitiva é come si porta, sopporta, e risolve il dolore, e se si riesce a mantenere intatto un pezzetto della propria anima.» pg 161

dal Diario 1941-1943

# Riflessioni



la passione e la vocazione per l'attività di insegnamento

il piacere di lavorare con i giovani

il pensiero di poter fare la differenza nella loro vite

# Etimologia della parola resilienza



**resilièn**te agg. [dal lat. *resiliens -entis*, part. pres. di *resilire* «rimbalzare»]. – **1.** Dotato di resilienza, che presenta maggiore o minore resilienza: *materiali r.; pavimenti, rivestimenti resilienti*. **2.** Per estens., riferito a persona, che oppone resistenza, che si difende con forza: *Schiacciata sotto il peso del corpo mascolino, Line si torceva, avversario tenace e r., per eccitarlo e sfidarlo* (P. Levi).

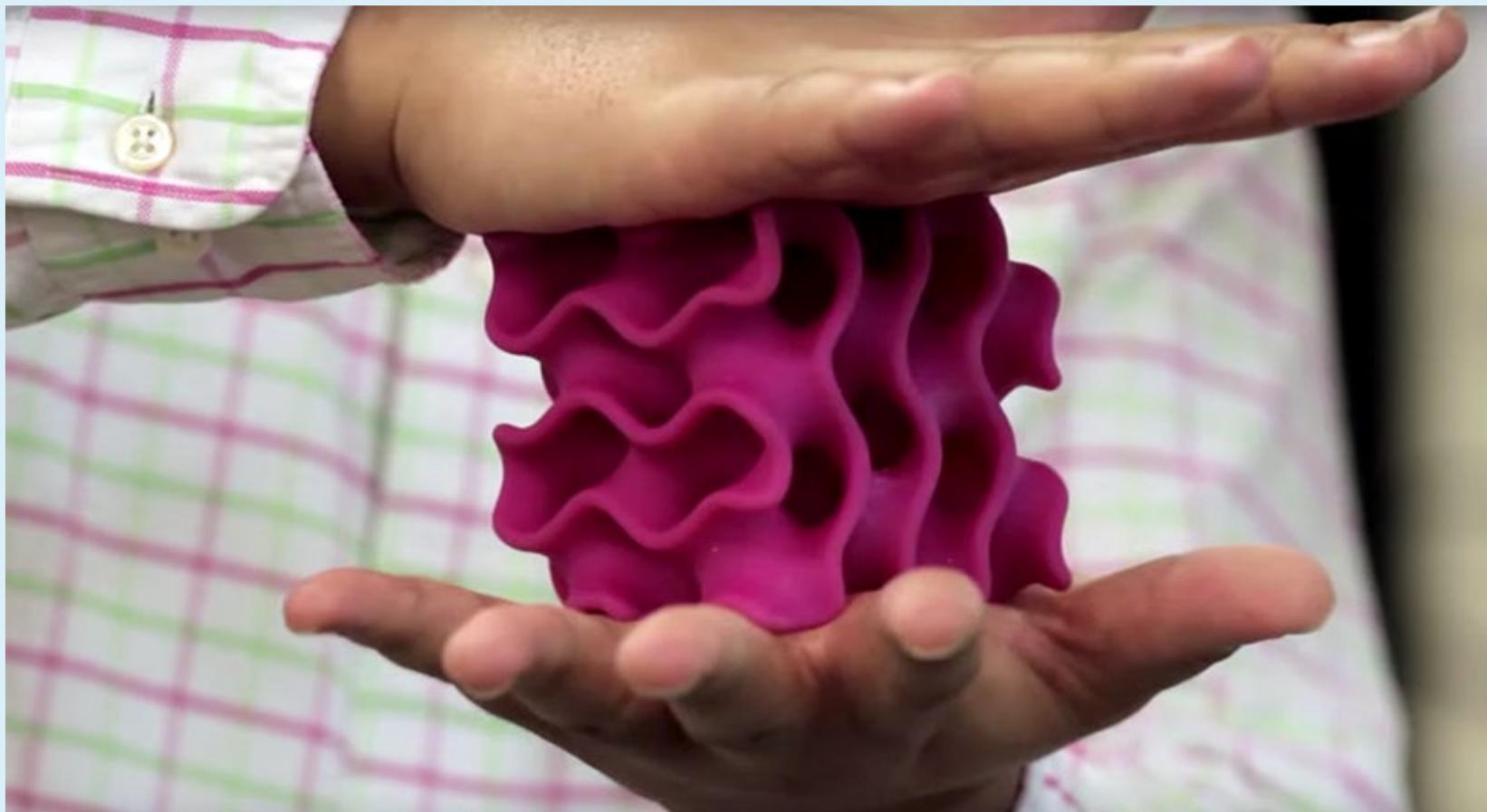
# RESILIENZA:

**Processo di adattamento funzionale per resistere e affrontare le avversità, le situazioni stressanti e traumatiche della vita (Masten, 2001; Walsh; 2003)**

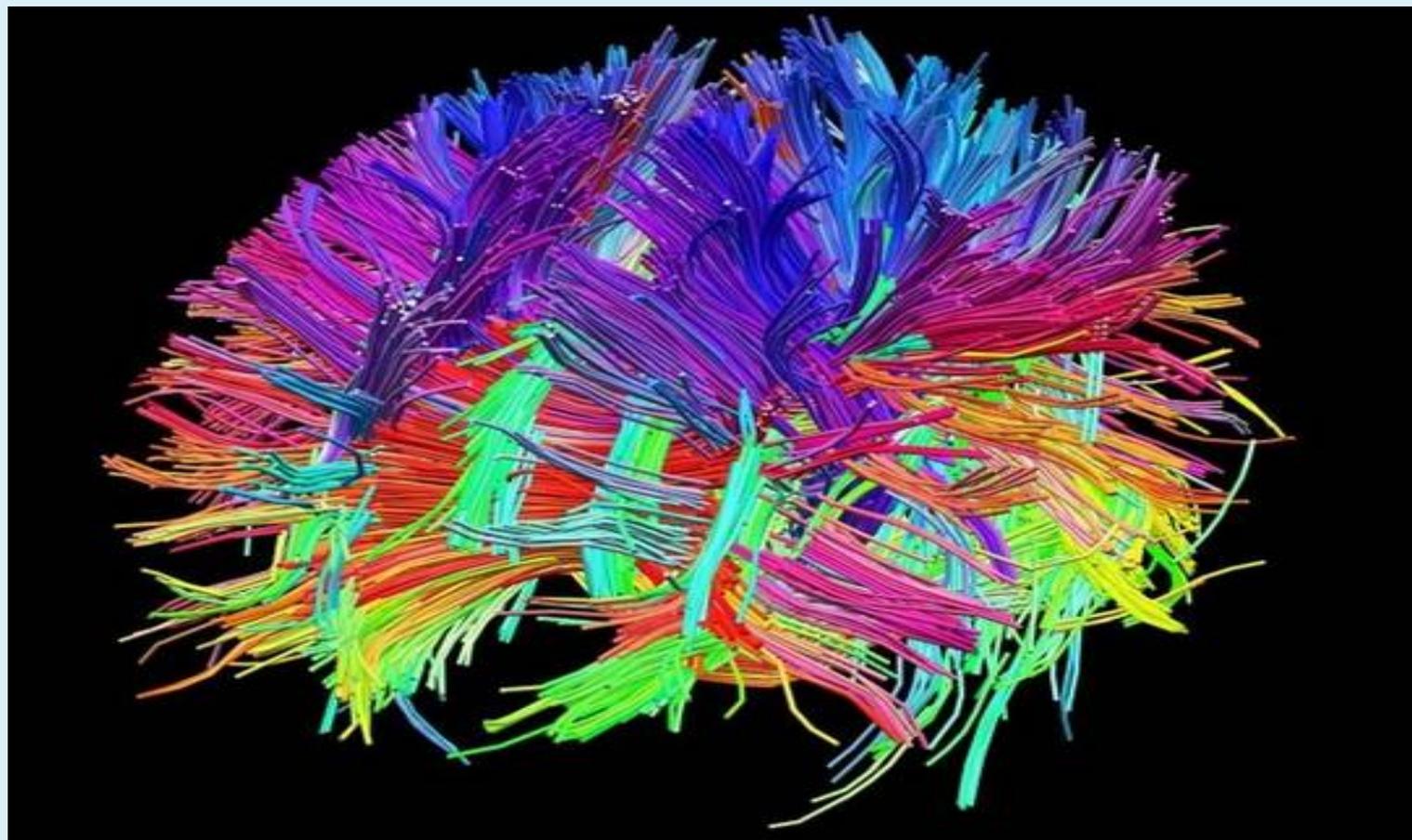


**la capacità di «rimbalzare», adattarsi con successo di fronte alle avversità, sviluppare competenze sociali, accademiche e professionale nonostante l'esposizione sia a gravi fonti di stress ma anche difficoltà quotidiane (Henderson & Milstein, 2006)**

Geometria di un materiale resiliente: la **disposizione geometrica** dei fogli di grafene formano una configurazione molto forte



# La geometria é un fattore dominante



# Geometria cerebrale



- Il Cervello é un organo stupefacente, con un peso, nell'adulto, compreso tra 1,3 kg e 1,5 kg
- È l'Organo più complesso del nostro corpo che ci consente di evolverci
- È Costituito da 100.000.000.000  
**CENTO MILIARDI di neuroni**

# Neuroplasticità cerebrale



Il cervello non è immutabile ma “plastico”.

Per plasticità si intende questa sua capacità di modificarsi, anche nelle sue singole componenti quali i neuroni. Una plasticità che si estende fino alla possibilità dei neuroni di modificare la loro capacità di comunicare l’uno con l’altro.

In pratica un cervello in continuo divenire.

Il cervello si dimostra particolarmente “plastico” :

- durante lo sviluppo in età giovanile
- in risposta ad un trauma
- durante l’apprendimento

# Creiamo immagini della Resilienza



**Meccanica**

**Ecologia**

**Agricoltura**

**Economia**

**Nel vivere quotidiano**

# Resilienza



Non è una qualità innata dell'individuo

Rappresenta lo sfondo di ogni percorso di crescita/maturazione

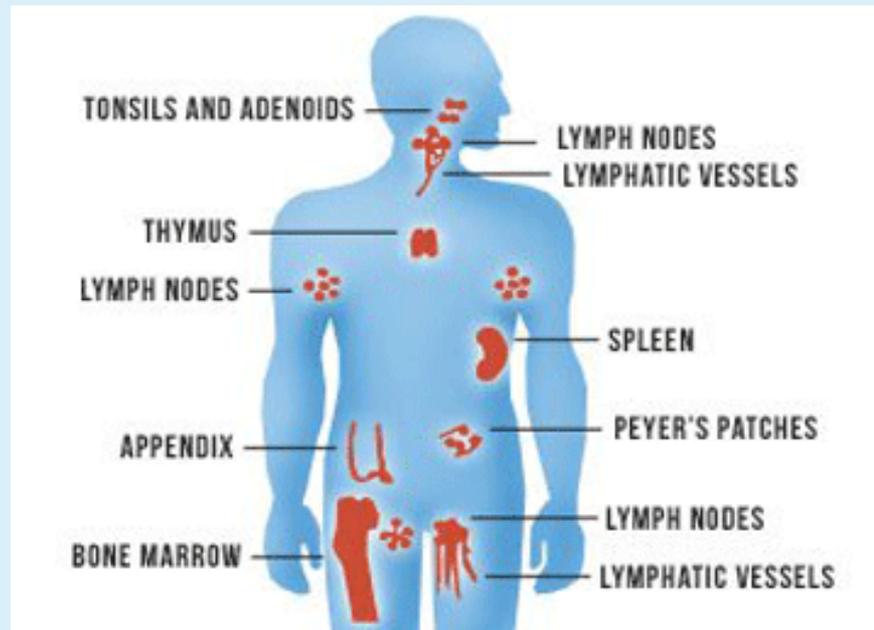
*Si può apprendere continuamente*

*Si può insegnare fin dai primi anni dell'infanzia*

# Disposizione mentale resiliente



Come sviluppo la mia resilienza, nel rapporto con me stesso, con gli altri, con l'ambiente?



# Resilienza



## Individuale

Qualità di ambienti di vita familiari

Contesti educativi

# Fattori individuali



Temperamento

Sensibilità

Autonomia

Competenza sociale

Competenza comunicativa

Autocontrollo

*«Non tutti posso essere resilienti e promuovere  
resilienza»*

# Un imprevisto é la sola speranza. (Montale)



Scrivo nel mio block notes una semplice riflessione:

*Riconosco una mia parte resiliente e*

*il mio essere resiliente?*



L'insegnante è «chiamato» ad essere tutore di resilienza...

# Premesse



Essere resilienti significa trovare un nuovo equilibrio che si modificherà in continuazione...

Educare alla resilienza è un compito complesso

Parte dei meccanismi resilienti agiscono inconsciamente nell'individuo e nel gruppo

Non c'è un manuale per educare alla resilienza

Ogni scuola non può più esimersi dal confronto con una didattica orientata alla resilienza individualizzata e personalizzata

# Heidegger



Occorre che il corpo insegnante si muova verso le postazioni più avanzate del pericolo che sono costituite dall'incertezza permanente del mondo

Testimonianza di resilienza di Lucia Edera

Non avevo mai sentito parlare di resilienza così tanto fino a quando non mi sono iscritta al corso di specializzazione di sostegno all'Università di Urbino un po'di anni fa.

Resilienza, un concetto fondamentale per la professione insegnante ancor di più per l'insegnante di sostegno che accompagna l'alunno con disabilità nel suo progetto di vita. Essere resiliente è una delle competenze che vengono richieste agli insegnanti insieme a molteplici altre competenze (motivazione, assertività, autorevolezza, flessibilità negli stili di insegnamento, competenze relazionali e prosociali, ...). Anche se mi chiedo se l'essere resiliente sia una vera e propria competenza, intesa come apprendimento significativo che genera un cambiamento del comportamento della persona stessa, che si possa insegnare, o piuttosto una caratteristica che appartiene solo ad alcune persone. Certo è che la scuola dovrebbe tendere a sviluppare nei suoi alunni e nelle sue alunne atteggiamenti resilienti che possano aiutarli ad affrontare le prove e le difficoltà della vita anche fuori dal microcosmo dell'aula.

Nella mia esperienza di insegnante di sostegno mi trovo spesso a vivere esperienze in cui metto in atto comportamenti resilienti anche senza rendermene conto. Essere resiliente significa anche essere tollerante e accogliente verso la diversità, la violenza, il disagio, la sofferenza, la rabbia. Credo di aver compreso il senso della resilienza solo quando all'improvviso mia figlia ha avuto una lesione cerebrale a causa di un ictus che le ha lasciato una disabilità motoria.

Questo trauma mi ha catapultato dall'altra parte, da insegnante di sostegno a mamma di una bimba disabile e la resilienza è diventata un *modus vivendi*. Da quel momento ho capito che il dolore e la sofferenza si possono trasformare in forza di volontà, in cura, in ascolto, in energia e in motivazione. Ma per raggiungere questa consapevolezza che è sempre un divenire di riflessioni e mutazioni interiori, un individuo ha bisogno di una **rete di relazioni** che può supportare questo percorso. Io come insegnante e come mamma sono molto fortunata perché credo di aver saputo creare una rete di relazioni che mi permettono di accogliere questo profondo cambiamento che ha travolto la nostra **famiglia**. Spesso gli alunni non hanno la possibilità di sperimentare atteggiamenti resilienti per un'educazione iperprotettiva che non li lascia affrontare le difficoltà, negli alunni disabili è ancora più rischioso per la tendenza del care giver a risolvere tutti i problemi.

# Riavvolgiamo la pellicola



Esercitazione «Qual è il posto migliore per te»

(R.Raffagnino-L.Occhini)

# Lavoro di gruppo



1. Cosa significa essere tutore di resilienza?
2. Quando nel contesto scolastico ho dovuto attivare la mia resilienza?
3. Come si promuove resilienza?
4. Cosa significa resilienza di gruppo?

# Dimensione della Resilienza del Docente (Mansfield et al, 2012)



Dimensione emotiva

Dimensione motivazionale

Dimensione sociale

Dimensione professionale

# Dimensione emotiva



- Fronteggiare difficoltà -traumi e lo stress lavorativo
- Prendersi cura della propria salute
- Regolare le emozioni (Dovrei chiedermi come vivo le mie emozioni e come affronto alcune situazione emotive)
- Avere senso dell'umorismo e divertirsi durante l'insegnamento

# Dimensione motivazionale



- Avere un atteggiamento positivo e ottimistico
- Perseverare nelle situazioni di difficoltà
- Focalizzazione sull'apprendimento e sul miglioramento
- Avere fiducia in se stessi-essere sicuri di se
- Apprezzare le situazioni sfidanti
- Mantenere la motivazione e l'entusiasmo
- Avere aspettative e obiettivi realistici

# Dimensione sociale



- Risolvere i problemi
- Cercare aiuto e suggerimenti e costruire relazioni sociali di supporto (Rifletto sulla qualità delle relazioni interpersonali significative che vivo)
- Avere buone abilità sociali e di comunicazione

# Dimensione professionale



- Essere flessibile e sapersi adattare alle situazioni
- Essere riflessivo
- Essere formato e sapere organizzare il proprio lavoro (porsi obiettivi e lavorare per raggiungerli)
- Sapere gestire la classe e sapere insegnare

Chiedersi qual è il mio rapporto con l'impegno  
e il valore dell'impegno?

Affronto rischi e responsabilità?

**Le dimensioni della  
resilienza dei docenti hanno  
un notevole impatto sugli  
obiettivi pedagogici e  
sull'attività didattica**

# Infinite domande:



Ma quali sono i bisogni sociali ed emotivi dei docenti?  
Vengono valorizzati? Vengono ascoltati?

Chi parla del carico di lavoro dei docenti-dirigenti?  
Delle richieste degli studenti che richiedono energie  
fisiche ed emotive? Come fare per adeguarsi alle  
continui cambiamenti nella legislazione scolastica?  
Alle carenze generali delle condizioni lavorative  
(salario, strutture lavorative, materiali, strumenti)?  
Come fare per gestire i comportamenti problematici in  
classe?

# CFE coping focalizzato sulle emozioni



Sono le Reazioni **emotive** che riducono l'impatto emotivo di situazioni stressanti

- evito di pensare al problema, penso ad altro
- nego la sua esistenza, fuggo da esso, cerco di tranquillizzarmi
  - mi concentro sugli aspetti positivi
  - Altero il senso di quello che accade



Aumento di stress emotivo

## CFP coping orientato sul problema



- si compiono **azioni** che tendono a cambiare le cose
- si cercano informazioni sulla natura dell'evento e su cosa fare
- si tengono a freno azioni impulsive e premature
- ci si confronta con le persone
- pianifico delle soluzioni pratiche
- cerco aiuto e supporto sociale

*Problema é un incentivo per sviluppare le mie possibilità*

# Cohen



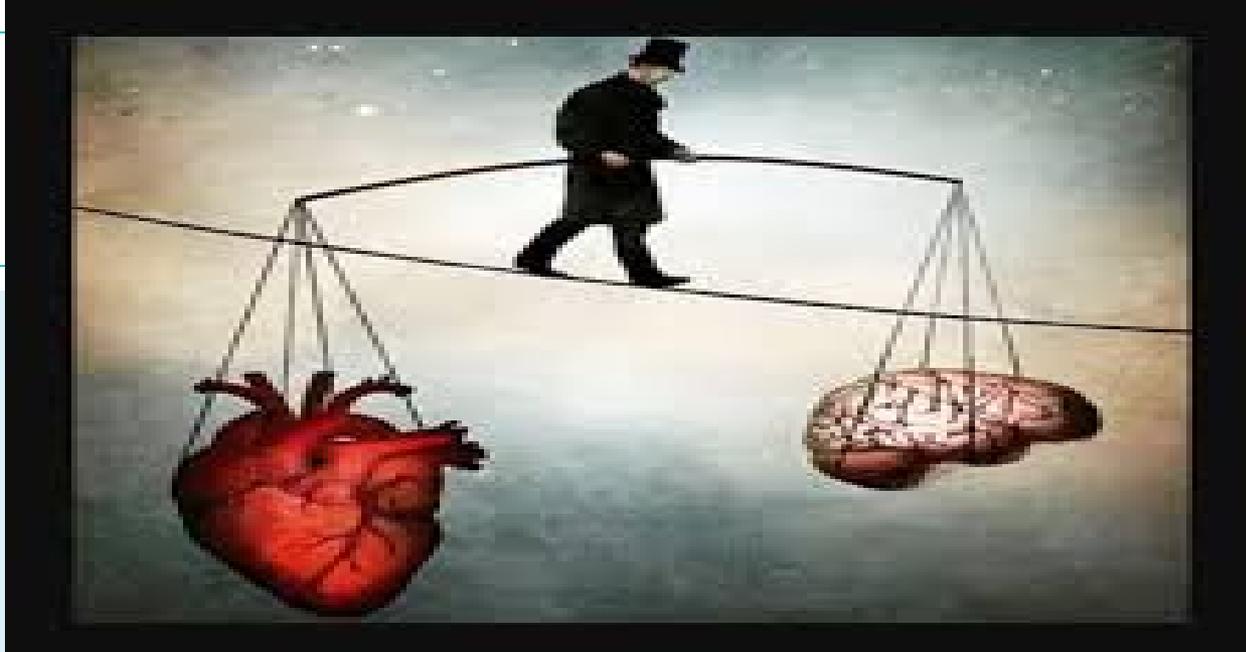
Non è importante quando riduco **la situazione stressante** ma quanto attenuo lo stress emotivo che la situazione produce



# Fattori dipendenti le strategie di coping



- Aspetti emotivi
- **gravità della situazione** – modificabilità della situazione
- Risorse esterne (famiglia-ambiente lavorativo)
- **Risorse interne** (esperienze di strategie già utilizzate in passato)



- Ci sono soggetti che imparano a ragionare sulle strategie di coping inadeguate e insoddisfacenti e recuperano un controllo sulla situazione utilizzando strategie più adeguate. Altri ci provano e non ci riescono.
- Adattamento è lento, può essere messo in crisi più volte, **l'equilibrio non è mai definitivo...**

# Benessere degli insegnanti



«Il benessere e la soddisfazione professionale degli insegnanti influenzano fortemente il loro **comportamento** e incidono positivamente sul **clima scolastico e nella classe** e sul **rendimento degli studenti**. Dalla ricerca emerge anche una correlazione positiva tra motivazione degli insegnanti e risultati e benessere degli studenti. Il benessere e il senso di autoefficacia degli insegnanti contribuiscono anche a prevenire l'abbandono scolastico e per questo è fondamentale che gli insegnanti ricevano il sostegno di cui hanno bisogno».

(Progetto ENTREE)

# Insegnamento



- Una delle professioni più stressanti che possono portare ad un burnout e frequenti cambiamenti del posto di lavoro (Bricheno et al 2009, Reichl et al 2014)
- Professione vulnerabile (Kelchtermans, 2011)

**Istituire percorsi che sviluppino la resilienza del docente protegge il docente dal rischio di stress e burnout**

# Fattori protettivi per il benessere del docente

(Howard & Johnson 2004, Beltam et al 2011, Morgan 2011, Day & Gu 2014, Galea 2014)



- Caratteristiche individuali
- **Concepire l'insegnamento come una vocazione**
- Impegno
- Capacità di fronteggiare le situazioni e persistere
- Avere una forte motivazione intrinseca
- **Buona capacità di gestione della classe**
- Alta autoefficacia
- Capacità di analisi
- Gestione del carico lavorativo rispetto alle richieste della vita personale

# Altri fattori protettivi

Howard & Johnson 2004, Beltam et al 2011, Morgan 2011, Day & Gu 2014, Galea 2014, Papatraianou & Le Cornu 2014)



- **Capacità di lavorare in modo collaborativo supportivo con il personale scolastico**
- **Capacità di chiedere e offrire il supporto**
- **Disporre di un supporto anche da parte della dirigenza scolastica**

# Resilienza e contesti di vita



La resilienza del docente può essere compresa solo  
all'interno di un contesto più ampio

Famiglia-amici-rete sociale

Contesto culturale-politico-economico

La scuola è il contesto di vita più importante dove  
promuovere resilienza del docente

**La scuola è come una palestra...**

# Siamo in una scuola resiliente quando:



Rete sociale

Formazione

Partecipazione ai processi decisionali

**Riconoscimento**, rinforzo,

**«Identità come dono sociale»**

Esigenze individuali

Cultura inclusiva (tra scuole-genitori)

Supporto ai nuovi docenti – Mentoring

**Programmare resilienza**

# Mindfulness per docenti (Cefai e Cavioni, 2014)



## La Mindfulness:

- migliora la consapevolezza emotiva, la regolazione emotiva e alla capacità di costruire delle relazioni sociali costruttive
- porta ad una riduzione della depressione e dell'ansia
- migliora la prassi scolastica, la relazione con gli studenti e la gestione della classe

# «Azioni del lavoro degli alunni»



Pensare ad attività di Mindfulness con bambini e ragazzi

«Appropriarsi della classe»

Carte dell'umore

Angoli Hawaii

# Una scatola resiliente



**Obiettivo:** Permettere una decompressione del vissuto disturbante e di visualizzare le capacità di resilienza

**Durata:** 90 minuti circa

**Dimensione del gruppo:** Da 6 a 10 partecipanti

**Età:** Da 9 a 14 anni

**Materiale:** –Tante scatole quanti sono i partecipanti (se sono bambini è meglio utilizzare scatole di scarpe) –Fogli A4, matite colorate e/o pennarelli –Forbici e colla a stick, stereo, musica rilassante

**Descrizione:** Invitare i partecipanti a rimanere in silenzio e ad ascoltare la musica, rilassando ogni parte del corpo, dalla testa fino ai piedi. Chiedere ai partecipanti di concentrarsi sul ricordo di un evento spiacevole, ma non grave, che sono riusciti a fronteggiare. È molto importante sottolineare questo aspetto per evitare che emergano situazioni non risolte difficili in seguito da gestire. Proporre alcuni esempi e verificare, prima di passare alla fase seguente, i ricordi individuati. Chiedere poi ai partecipanti di disegnare il proprio ricordo sul foglio, metterlo all'interno di una scatola e chiuderla. Fornire al gruppo le istruzioni per decorare le scatole disegnando e incollando le risorse e/o gli elementi emersi a seguito dell'evento spiacevole. Infine, chiedere ai partecipanti di esprimere le capacità di resilienza apprese e le emozioni provate durante l'attività. È possibile, in alternativa, chiedere ai partecipanti di ricordare un evento piacevole. In tal caso all'interno della scatola ci sarà il disegno con il ricordo positivo, mentre all'esterno saranno incollati gli elementi che hanno reso tale l'esperienza (es. le persone presenti, alcune capacità come la collaborazione, la sensibilità, ecc.). Per svolgere quest'attività, è necessaria la presenza di almeno due operatori: mentre uno conduce, l'altro osserva e contiene eventuali dinamiche critiche.

*Cesvi –Sipem, Linee guida per una scuola resiliente*

# Le risorse vocazionali: come favorirle?



il **senso di vocazione** verso la professione é una caratteristica soggettiva che guida gli individui nella loro scelta professionale

L'impatto che questo motore motivazionale ha sulla capacità di affrontare positivamente le sfide professionali successive suggerisce di dare alle risorse vocazionali un ruolo centrale in fase di reclutamento

A carriera intrapresa, tuttavia, **tale risorsa va continuamente nutrita e rinforzata**. La formazione di base e continua è chiamata a porre sempre più attenzione a questi aspetti, rendendoli oggetto di riflessione e condivisione. Parallelamente le direzioni scolastiche dovrebbero tutelare le risorse vocazionali del corpo docente, valorizzando le energie e la passione degli insegnanti.

Boldirini e Sappa, Quando la motivazione fa la differenza, Skilled 1/19

# Provo ad educare uno studente alla resilienza?



- Creo un ambiente di apprendimento aperto all'ascolto delle esigenze del bambino/ragazzo?
- Studio e ricerco metodi e attività didattiche adeguate?
- Creo un'unione d'intenti con gli insegnanti rispetto al singolo alunno-gruppo classe?
- Favorisco un ambiente di tipo cooperativo?
- Creo alleanze con i ragazzi in difficoltà?

# Provo ad educare uno studente alla resilienza?



Come Riconosco le emozioni dell'alunno? Lo aiuto a riconoscere e ad affrontare le sue emozioni?

Investo sul valore dell'impegno?

Promuovo il vissuto di esperienze significative?

Narro in gruppo cosa è accaduto durante le esperienze significative?

**A volte non abbiamo risposte o soluzione a tutte le domande**

# Provo ad educare uno studente alla resilienza?



Promuovo nell'alunno **risonanza emotiva?**

Permetto all'alunno di creare una rete di rapporti significativi?

Faccio scoprire all'alunno le proprie aspirazioni e inclinazioni?

Insegno la tolleranza alla frustrazione e alle situazioni stressanti?

Quale significato ha per me il fallimento?

Video del discorso di Rowling ad Harvard (5,40-0,30)

Aristotele «Non siamo spinti da Dio ma siamo attratti da Dio»



Attrarre gli studenti, farli innamorare di quello che ci ha fatto innamorare nel nostro percorso formativo

**Motivazione intrinseca**

**Non causa efficiente ma causa finale**

# Rogers



- Come rispetto l'alunno?
- Lo studente è parte attiva del processo di apprendimento?
- Il contenuto dell'apprendimento soddisfa un bisogno dell'alunno e la realizzazione delle sue finalità personali?
- Faccio trovare la soluzione al gruppo-alunno?
- Cosa penso dell'Apprendimento autopromosso e autogestito? L'Autovalutazione? L'Autocritica?

**«L'essere costantemente aperti all'esperienza per integrare il processo del cambiamento»**

# Parma, convegno «la scuola può cambiare»



- spostare il focus dalla centralità dell'insegnamento alla centralità dell'apprendimento
- l'insegnante assume un ruolo decentrato, viene come 'spiazzato' dal suo ruolo classico di chi deve trasmettere conoscenza poiché questa, in base al modello cooperativo, viene costruita insieme, attraverso un processo che si alimenta di curiosità e desiderio di scoperta
  - Educare ad essere
    - Nella cooperazione i cervelli funzionano meglio
- Il modello di apprendimento maieutico delineato da Novara legge la classe come "un'entità socio-emotiva relazionale all'interno della quale la conoscenza si genera a partire da domande autentiche e non da domande delle quali si conosce già la risposta. Apprendere significa avere una capacità applicativa e non limitarsi a ripetere la risposta giusta
- Maria Montessori diceva che, quando entrava nelle sue classi, non voleva accorgersi della presenza dei docenti, sostenendo la necessità di una scuola nella quale la conoscenza nasce **dall'azione e dal lavoro degli alunni** più che dalla presenza di un insegnante che fa lezione

Repubblica, maggio 2019

# Domande illegittime: ripetere la risposta giusta



Nel suo primo giorno di scuola, la maestra accoglie Pippi e le dice: «Pippi vediamo adesso che sai: quanto fa sette per sette?», Pippi risponde «Perché tu non lo sai?» «Certo che lo so», risponde la maestra, «7 per 7 fa 49». Allora Pippi meravigliata «Allora se lo sai così bene perché lo chiedi a me?»

**Formuliamo domande Maieutiche?**

# Resilienza come processo



*Resilienza non legata al sopravvivere in classe ma soprattutto al crescere come persona e come docente*  
(Beltman et al, 2011)



La magica combinazione tra ispirazione, fede e tenacia è essenziale per coloro che si occupano di educazione, apprendimento e benessere negli studenti. Sappiamo come fare, quello di cui abbiamo bisogno ora è la volontà.

Elias e Weissber, 2000

**...durante lo sviluppo filogenetico non si è realizzata la sopravvivenza del più forte, inteso come il più aggressivo, ma è risultato vincente chi meglio sapeva vivere in gruppo, chi maggiormente era capace di riconoscere e condividere le emozioni degli altri, stabilire rapporti di collaborazione, proteggere e aiutare i compagni... S. Bonino.**



**Grazie per l'attenzione!**