

EDUCAZIONE SOCIOAFFETTIVA

Definizioni

"L'educazione socio-affettiva è una metodologia finalizzata al potenziamento ed allo sviluppo delle risorse personali e all'acquisizione delle competenze sociali" (Francescato, Putton, 1995).

"Per educazione socio affettiva si intende quella parte del processo educativo che si occupa di atteggiamenti, sentimenti, credenze ed emozioni degli studenti. Implica un'attenzione per lo sviluppo personale e sociale degli allievi, per la promozione della loro autostima. L'educazione affettiva privilegia, inoltre, la dimensione interpersonale, e riconosce la centralità dello sviluppo di capacità sociali e interpersonali. Sottolinea l'importanza di offrire sostegno e guida agli studenti e come le componenti cognitive e affettive dell'educazione siano collegate tra loro. I sentimenti che gli studenti provano verso se stessi come discenti, verso le materie scolastiche, i loro compagni e professori possono influenzare il loro rendimento quanto le loro abilità" (P. Lang, 1994).

Obiettivi

La Psicologia di Comunità considera l'educazione socio-affettiva come una **strategia di empowerment**, ovvero di acquisizione di competenze, conoscenze e modalità relazionali e focalizza l'attenzione sul gruppo. L'educazione socioaffettiva ha l'obiettivo di *migliorare nell'individuo la conoscenza di sé e di facilitare nel gruppo classe la comunicazione tra i membri*.

A livello individuale il suo scopo è lo sviluppo dei sentimenti di accettazione, di sicurezza e fiducia in sé e negli altri, delle capacità di risolvere problemi interpersonali e di affrontare situazioni di stress emotivo.

A livello di gruppo mira, invece, a promuovere comportamenti ed atteggiamenti di collaborazione, solidarietà, mutuo rispetto, tolleranza per le diversità, riconoscimento delle differenti modalità d'interazione.

Nello specifico gli obiettivi che persegue sono:

- ❖ Sviluppo della capacità di *riconoscere ed esprimere sentimenti ed emozioni* e di *ascoltare e rispettare quelli altrui*
- ❖ Accrescimento del livello di *autostima*
- ❖ *Miglioramento dei rapporti* interpersonali, sia nel gruppo di pari che nei confronti di adulti significativi

IL METODO INTEGRATO

Il Metodo integrato propone tre diverse modalità di educazione socio-affettiva che possono essere usate tutte e tre insieme, dando vita ad un programma integrato, oppure separatamente, centrandosi su un particolare aspetto.

EDUCAZIONE SOCIO-AFFETTIVA: METODO INTEGRATO				
				FASI
Rapporto insegnante-alunno	METODO GORDON	ASCOLTO ATTIVO	Problema dell'alunno	<ol style="list-style-type: none"> 1. ASCOLTO PASSIVO (silenzio) 2. MESSAGGI DI ACCOGLIMENTO 3. INVITI CALOROSI 4. ASCOLTO ATTIVO (FEED-BACK)
		MESSAGGIO-IO	Problema dell'insegnante	DESCRIZIONE DEL COMPORTAMENTO: "Quando tu fai....." DESCRIZIONE DELLO STATO D'ANIMO "Io mi sento....." DESCRIZIONE DELLE CONSEGUENZE CONCRETE "Perché....."
		Risoluzione conflitti con il metodo del PROBLEM SOLVING	Conflitti di idee o di interesse/ruolo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individuare il problema 2. Proporre le possibili soluzioni 3. Valutare le varie soluzioni 4. Individuare la soluzione migliore 5. Stabilire in che modo attuare la soluzione prescelta 6. Accertarsi che la soluzione prescelta abbia effettivamente risolto il problema
Rapporto tra i membri della classe	CIRCLE TIME	Favorisce la conoscenza reciproca e offre uno spazio relazionale		
Comprensione vissuti, sensazioni, sentimenti individuali	ESERCIZI PSICOMOTORI	Sviluppa la capacità di entrare in contatto e riconoscere le emozioni che si provano concentrandosi su di sé, sull'ambiente esterno e loro rapporti con gli altri. Offre la possibilità di rapportarsi con se stessi e col contesto privilegiando non solo la parola, ma il vissuto più immediato, che è quello corporeo.		<ol style="list-style-type: none"> 1. IL CONTATTO CON SE STESSI 2. IL CONTATTO CON L'AMBIENTE 3. IL CONTATTO CON GLI ALTRI

IL METODO GORDON

Il metodo Gordon si propone di favorire lo sviluppo di un'efficace relazione fra insegnante ed allievo. Gordon evidenzia l'importanza che rivestono *l'accettazione, l'autenticità, l'empatia* ed una *corretta comunicazione* in ogni rapporto umano. Considera inoltre, che genitori ed insegnanti, pur animati da buone intenzioni, sovente non riescono ad aiutare i ragazzi a risolvere le difficoltà in quanto si rapportano ad essi in modo inefficace. Questa modalità ha spesso influenza sia sul sentimento di fiducia dei ragazzi, che sulla loro creatività. Nel processo educativo infatti spesso non vengono trasmesse competenze relative alla comunicazione efficace e quindi alla capacità di trovare una soluzione agli inevitabili conflitti che si creano nelle interazioni fra pari e fra ragazzo ed adulto.

Gordon sostiene che la vita scolastica può divenire fonte di frustrazione sia per l'insegnante che per l'alunno. *L'insegnante* spesso si sente frustrato perché, pur impegnandosi molto, non trova il rendimento della classe proporzionato al suo impegno; allo stesso tempo anche per gli *alunni* la scuola può essere fonte di costrizione e di stress. Una buona relazione insegnante-allievo costituisce il presupposto per far sì che possano essere trasmesse conoscenze e competenze nelle varie discipline.

Al fine di poter stabilire un rapporto con gli allievi, che si basi sul riconoscimento reciproco, l'empatia e l'accettazione, l'insegnante deve essere autentico. Tale capacità non è innata, ma si può acquisire con il

tempo diventando sempre più consapevoli delle proprie modalità comunicative e relazioni. È indubbio, inoltre, come anche “l'accettazione” sia un elemento che consente al ragazzo di sentirsi riconosciuto e valorizzato, permettendogli di avere consapevolezza delle sue capacità, aiutandolo infine a considerare i successi e gli insuccessi come due aspetti complementari di ogni lavoro, e quindi anche dello studio.

Il Metodo Gordon prevede l'utilizzo delle seguenti tecniche:

- ❖ *ascolto attivo*
- ❖ *messaggio io*
- ❖ *risoluzione dei conflitti con il metodo del problem solving*

Tali tecniche possono essere usate in vari ordini di scuole in quanto, mentre le discipline di insegnamento variano a seconda dell'età, un rapporto umano basato sul mutuo rispetto è valido ed efficace in ogni momento della vita.

Per capire **quando** usare l'ascolto attivo e quando invece il messaggio io, Gordon propone all'insegnante di osservare il comportamento dell'alunno e di chiedersi: “Questo comportamento chi danneggia? A chi impedisce di lavorare? Il problema appartiene all'alunno o a me?”.

Se la persona riconoscerà la situazione di disagio come propria, per avviare un processo di comunicazione efficace, esprimerà il proprio malessere con messaggi di autenticità, astenendosi da giudizi negativi. Questo messaggio deve contenere la descrizione del comportamento che crea disagio, le conseguenze, il confronto di queste con le proprie emozioni. Se il *problema è del docente* si interviene utilizzando il **Messaggio-io**; se *appartiene allo studente* si interviene usando l'**ascolto attivo**.

L'ASCOLTO ATTIVO

L'ascolto attivo consente all'insegnante di entrare in comunicazione empatica con lo studente che ha un problema ed accetta di parlarne. Si basa sull'accettazione dell'altro, presta attenzione a quei comportamenti che potrebbero costituire una barriera comunicativa. Spesso, quando una persona ha un problema, anziché metterci in una posizione di ascolto tendiamo a parlare ed a dare consigli. In questo modo il rischio è quello di fraintendere ciò che l'altro ha detto, di esprimere giudizi sulla persona, creando un circolo vizioso di incomunicabilità e generando nell'altro un atteggiamento di chiusura.

LE FASI DELL'ASCOLTO ATTIVO

Un requisito indispensabile per attuare un autentico ed efficace Ascolto Attivo è *l'accettazione incondizionata*: solo se accettiamo una persona così com'è questa si sentirà libera di cambiare, di realizzare le proprie aspirazioni. L'accettazione però non è qualcosa di passivo, ma una forza interiore attiva che va comunicata esplicitamente. Bisogna apprendere i metodi di comunicazione efficace; occorre saper parlare, ma prima ancora bisogna saper ascoltare.

L'ascolto attivo consta di quattro momenti:

1. **ASCOLTO PASSIVO** (silenzio): permette all'alunno di esporre, senza essere interrotto, i propri problemi. Evita all'insegnante di incorrere nei dodici errori di comunicazione.
2. **MESSAGGI DI ACCOGLIMENTO**: indicano al ragazzo che l'insegnante lo segue e lo ascolta. Possono essere non verbali (un cenno della testa, un sorriso, ecc), o verbali (ti ascolto, sto cercando di capire).
3. **INVITI CALOROSI**: incoraggiano il ragazzo a parlare e ad approfondire quanto sta dicendo. Non valutano, né giudicano lo studente.
4. **ASCOLTO ATTIVO (FEED-BACK)**: l'insegnante “riflette” il messaggio dell'alunno senza emettere messaggi suoi personali. In questo modo il ragazzo si sentirà oggetto di attenzione, non subirà valutazioni negative, non si

sentirà giudicato, sentirà di essere accettato e compreso dall'insegnante e potrà trovare da solo la soluzione ai propri problemi.

IL MESSAGGIO IO

Il messaggio-io è una modalità di comunicazione assertiva che permette di esprimere critiche in modo costruttivo contrapposta al messaggio Tu che tende a rimproverare, colpevolizzare ed umiliare; questa tecnica viene denominata "di confronto", in quanto l'adulto esprime il "cosa" di quando il ragazzo compie un'azione che può determinare determinati effetti.

Il Messaggio-io palesa il sentimento di chi parla e pertanto i messaggi io possono essere definiti "**messaggi di assunzione di responsabilità**", in quanto il docente si assume la responsabilità del proprio stato d'animo e la responsabilità di essersi aperto abbastanza sinceramente, quindi il messaggio in prima persona lascia al discente la responsabilità del proprio comportamento.

Attraverso il messaggio-io vengono raggiunti **tre obiettivi fondamentali** per un confronto positivo:

- con molta probabilità viene sollecitata una *volontà di cambiamento*
- *riduce al minimo la valutazione negativa* dello studente
- *non pregiudica il rapporto* con lo studente

FASI DEL MESSAGGIO IO

- DESCRIZIONE DEL COMPORTAMENTO: "*Quando tu fai.....*"
- DESCRIZIONE DELLO STATO D'ANIMO "*Io mi sento.....*"
- DESCRIZIONE DELLE CONSEGUENZE CONCRETE "*Perché.....*"

Gordon ha definito quelli che sono i **principali ostacoli** in cui possiamo incorrere nel processo comunicativo.

I DODICI ERRORI DELLA COMUNICAZIONE

1. ORDINARE: non vengono assolutamente presi in considerazione i sentimenti dell'alunno, per cui non si sente capito.
2. AVVERTIRE, MINACCIARE: tale atteggiamento induce una difesa o un contrattacco, oppure vi è sottomissione.
3. ESORTARE, MORALEGGIARE: colpevolizza il ragazzo che si sente irresponsabile.
4. CONSIGLIARE, SUGGERIRE SOLUZIONI: l'adulto comunica che non ha fiducia nelle capacità del ragazzo, portandolo alla dipendenza ed alla svalutazione delle proprie idee.
5. PERSUADERE CON ARGOMENTAZIONI LOGICHE: si umilia il ragazzo che si sente inferiore e incapace.
6. GIUDICARE CRITICARE: si danneggia l'immagine del giovane e si distrugge la sicurezza e la fiducia in sé.
7. COMPLIMENTARE, APPROVARE: anche i complimenti non meritati, possono ferire al pari delle critiche, perché chi li riceve non li sente corrispondenti all'immagine di sé, ma come un mezzo di manipolazione.
8. UMILIARE, RIDICOLIZZARE: il ragazzo comprende l'ironia del messaggio e si sente offeso
9. INTERPRETARE: se l'interpretazione è giusta, il bambino si sentirà offeso perché vengono scoperte le motivazioni del suo agire, se invece è errata egli si sentirà inutilmente umiliato e incompreso.
10. RASSICURARE, SIMPATIZZARE: il bambino può pensare che l'insegnante sminuisca il suo problema perché non lo capisce.
11. INFORMARSI: spesso, involontariamente si sottopone il bambino ad interrogatorio, ed il risultato che si ottiene è che questi si chiude in modo difensivo in sé stesso.
12. SCHIVARE, DEVIARE, BEFFARSI: in questo modo si comunica al bambino che il suo problema non è importante, ci sono cose o persone che meritano maggiore interesse di lui.

IL CIRCLE TIME

Il Circle Time (dall'inglese "tempo del cerchio") rappresenta uno dei momenti salienti degli interventi di Educazione Socioaffettiva nelle classi, durante il quale i membri della classe si riuniscono per discutere un argomento o un problema proposto da uno o più alunni, o dall'insegnante. La classe riunita durante il *circle time* può essere definita come un *piccolo gruppo di discussione* con una struttura a bassa gerarchia (l'insegnante ha infatti il compito di "facilitare" la discussione, ma nessuna funzione autoritaria), di tipo formale (in quanto luogo, tempo e norme che regolano la discussione restano costanti), con l'obiettivo primario di creare un clima collaborativo e amichevole fra i membri.

PROMUOVE

- *conoscenza reciproca* più approfondita
- *senso di appartenenza e coesione* di gruppo
- sviluppo di *rapporti interpersonali gratificanti*
- *scambio di opinioni* su argomenti

Ulteriori obiettivi del circle time sono

1. acquisire in maniera più o meno approfondita alcune conoscenze rispetto ai fenomeni di gruppo e determinate competenze nella conduzione e nell'osservazione di gruppi di discussione
2. trasformare la classe in un gruppo primario di autoaiuto, laddove sia possibile prolungare nel tempo l'uso del circle-time

Il circle time, da un punto di vista tecnico, richiede:

- la disposizione delle sedie in circolo: fondamentale per garantire una comunicazione realmente circolare (di ogni membro con tutti gli altri) e non solo con l'insegnante come avviene con la normale disposizione dei banchi nelle aule scolastiche
- la frequenza delle discussioni: una/due volte a settimana, con la riserva di eventuali discussioni "straordinarie" nel caso di avvenimenti che necessitino di essere discussi immediatamente
- la durata della discussione: di circa 50 minuti
- il criterio per decidere quale argomento sarà trattato: possono essere diversi purché permettano di valorizzare il contributo di ogni singolo membro
- altre regole (come ad esempio: non interrompere chi parla, accettare il punto di vista dell'altro, non deridere, ecc.) scaturiranno dalle discussioni e sarebbe bene che l'insegnante riuscisse a sollecitarle negli alunni, anziché proporle egli stesso. Tali regole una volta accettate andranno scritte su un apposito cartellone in modo da renderle visibili al gruppo classe.

Nel Circle Time, il facilitatore è necessario che:

- sia *autentico e genuino*;
- dimostri *accettazione incondizionata* per i partecipanti del gruppo;
- provi *empatia*: comprenda ciò che provano i membri del gruppo;
- *sappia percepire il "progetto inconscio condiviso" del gruppo*: "vogliamo essere collaborativi, vogliamo disturbare, vogliamo impedire agli altri di lavorare";
- *favorisca la partecipazione* di tutti;
- *sappia incanalare* adeguatamente, senza ricambiarla, *l'aggressività* che emerge in una determinata fase di vita del gruppo;
- *rispetti profondamente i membri* del gruppo riconoscendo a ciascuno valore in quanto persona, indipendentemente da idee, sentimenti espressi e comportamenti espliciti;
- *lavori sul "positivo"* che indubbiamente c'è in ogni persona ed in ogni situazione;
- *abbia fiducia nella possibilità di cambiamento* che c'è in ognuno;
- sia *non-direttivo* e pronto ad adeguare programmi ed obiettivi alle esigenze del gruppo.

Il CIRCLE TIME deve favorire il sorgere delle capacità di:

- considerare gli individui e le situazioni senza pregiudizi e stereotipi;
 - rispettare le norme sociali, la pluralità dei valori;
 - riconoscersi negli altri e non perdere occasione per aiutarli;
 - imparare a chiedere aiuto;
 - saper instaurare rapporti positivi con gli altri.
-