



+



Coaching come metodo di supporto per lo sviluppo dei bambini e dei giovani

Strumenti

ottobre 2015 – maggio 2016

Scenario n. 1

CONTENUTI:

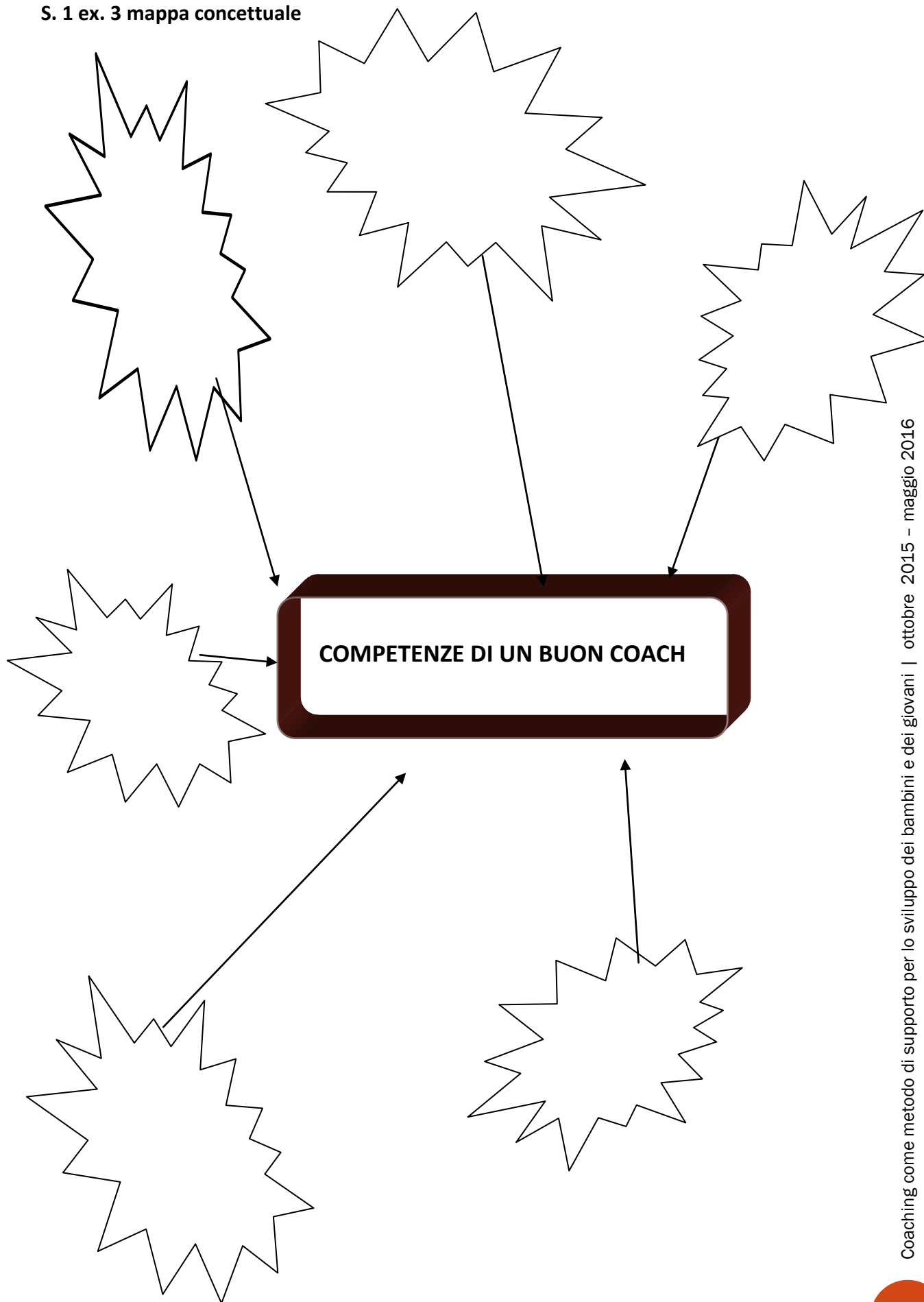
- | | |
|---|-------------|
| 1. Strumenti per lo scenario n.1 | - 3 |
| 2. Strumenti per lo scenario n.2 | - 37 |
| 3. Strumenti per lo scenario n.3 | - 60 |
| 4. Strumenti per lo scenario n.4 | - 94 |

S. 1 ex. 2

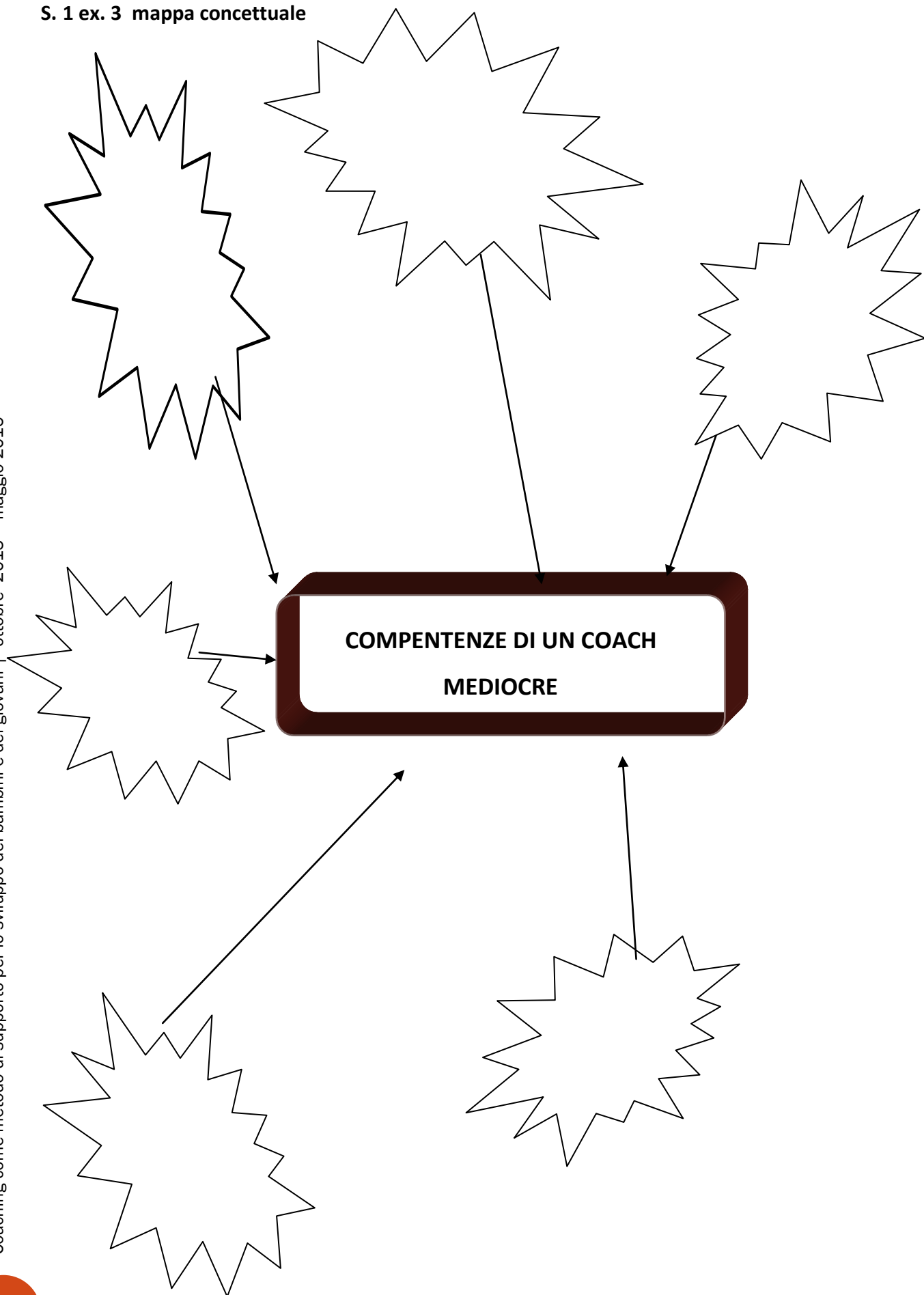
PRINCIPI DEL COACHING

LP.	PRINCIPI	SIGNIFICATI/CONTESTO
1	Seguire un cliente/studente	
2	Approccio individuale	
3	Relazione autentica	
4	Concentrazione sullo scopo	

S. 1 ex. 3 mappa concettuale



S. 1 ex. 3 mappa concettuale



S. 1 ex.3

Le Qualità di un Coach

Paragone tra le buone e cattive qualità di un coach

BUON COACH	CATTIVO COACH
E' aperto ed onesto , es. dice: "Credo che non funzioni – vediamo perchè"	Non sa tenere per sé i suoi pensieri e le sue informazioni , ad esempio: "Mi sembra che sia un'idea assurda, ma non voglio darti l'impressione che io non la supporti".
Fa sentire il paziente ascoltato, apprezzato e compreso . Dopo la seduta il paziente è ottimista e pieno di energia.	Fa sentire il paziente alienato, ad esempio dice: "Beh, sei un caso raro, non è vero?".
Fa in modo che la conversazione scorra senza sforzo , cioè conduce la conversazione usando reazioni appropriate ai messaggi del paziente.	Conduce la conversazione faticosamente , parla troppo o osa troppo.
Instintivamente focalizza l'attenzione su elementi chiave della conversazione , domanda, ad es.: "Possiamo fermarci un momento?"	Non fa caso od omette informazioni essenziali , forse perchè vuole „sbrigarsi” e “raggiungere il risultato”.
Si mantiene obiettivo ed imparziale per tutta la durata dell'incontro , ad esempio dice, "Capisco perchè dovresti fare così, ma considererei anche altre possibili cause per il comportamento del tuo amico."	Introduce elementi di giudizio o pregiudizio durante la seduta , ad esempio: "Sono d'accordo, sicuramente volevo darti una lezione- hai tutto il diritto di essere arrabbiato".
Può fare chiarezza sui pensieri e gli obiettivi del paziente , es.: "Cosa significa esattamente “più soldi” e per quale motivo ti piacerebbe averli?"	Lascia i pensieri chiave e gli obiettivi non chiariti per il paziente , es.: "OK., quindi vuoi guadagnare di più. Pensa a come puoi ottenere ciò. "
Incoraggiare il paziente e porgli delle sfide , quali: "Due settimane per il fare tutte le telefonate è un grande obiettivo, ma mi domando cosa succederebbe se tu fossi in grado di farle in una settimana – come sarebbe?"	Pone una sfida senza dare incoraggiamento o esercita una pressione non dovuta , es.: "Non esagerare, quanto tempo ci vorrà mai per fare un po' di telefonate? Se solo ci provassi, potrebbe essere fatto entro domani."
Richiede costanza nel raggiungere gli obiettivi da parte del paziente , es.: "Bene, per più di un anno abbiamo detto che tu avresti parlato con il tuo superiore circa un aumento - vediamo cosa ti impedisce di farlo."	Consente al paziente di sottovalutare il problema e di non adempiere ai doveri, forse per mantenere un buon rapporto , es.: "OK, sei molto impegnato, puoi farlo quando la situazione si calma un pò?"

Preferisce raggiungere risultati più duraturi ad un passo più lento piuttosto che risultati immediati, che non sopravviveranno alla prova del tempo.	Crede che il paziente fallisca se non vede il risultato immediato dell'attività di coaching.
Usa parole ed espressioni che hanno un impatto positivo con il paziente , ad esempio, "Immagina che tu stia parlando in pubblico, e che questa volta ti piaccia veramente – come sarebbe?"	Usa parole inappropriate e fa scaturire nel paziente una cattiva opinione di se stesso o lo fa sentire teso , es .: "Sì, la tua mancanza di sicurezza è davvero un problema."
Dà il buon esempio , es .: è puntuale, chiama quando lo ha promesso, mantiene gli impegni o risarcisce per la loro violazione.	Applica doppi standard , ad esempio; è in ritardo, usa scuse, non è preparato per la seduta ecc.

Le caratteristiche di un buon coach possono essere raggruppate in 3 categorie:

1. Principi/convinzioni che il coach rappresenta, ad esempio: noi siamo uguali nella conversazione, io devo prima capire.
2. Ciò che il coach sa fare – le sue conoscenze e competenze.
3. Ciò che il coach realmente fa – il suo comportamento.

Un buon coach fa in modo che l'attività di coaching abbia luogo senza alcuno sforzo apparente, come una normale conversazione. Ciò è dovuto al fatto che il coach ha imparato a formare!

S. 1. Es. 4.

Introduzione all'argomento le Competenze del Docente Esercizio 4 = HAMMER

Siamo più motivati quando vediamo quanto siamo grandi e cosa facciamo.

"... riguardo alle azioni professionali efficaci di un docente decidi le sue diverse competenze, che dovrebbero essere dinamiche, costantemente sviluppate e migliorate. "

La motivazione del docente nella sua azione.

I docenti operano in condizioni estremamente avverse (classi numerose, salari bassi, programmi densi di contenuti, ecc.) L'innovazione è necessaria, ma deve essere accettata dai docenti stessi.

Sarebbe auspicabile che ai docenti venisse insegnato il pieno coinvolgimento, la passione e l'entusiasmo per il proprio lavoro.

Esiste una relazione direttamente proporzionale tra il livello di motivazione dei docenti ed il livello di motivazione dei discenti.

Se la motivazione del docente è scarsa – possiamo osservare un basso livello di percezione tra gli studenti, distrazione, scarsa comprensione e scarsa ritenzione degli argomenti trattati.

Gli atteggiamenti degli studenti non possono essere modificati se essi non accettano il proprio insegnante.

La mancanza di partecipazione e rispetto degli studenti verso il docente è di solito strettamente associata alla stessa attitudine del docente nei loro confronti.

La motivazione ad un lavoro veramente positivo è una funzione di necessità di ordine superiore (Maslov):

- **la necessità di rispetto, cioè, accettazione, apprezzamento, esercizio del controllo sull'ambiente circostante**
- **la necessità di auto-realizzazione**
- **necessità cognitive, cioè, la conoscenza e la comprensione della realtà**

Il mondo odierno mette la scuola e di conseguenza l'insegnante, di fronte a richieste sempre più complesse, a modifiche continue degli obiettivi, dei contenuti e metodi educativi. Tali cambiamenti e le richieste sempre crescenti della società moderne nei confronti dell'Istruzione amplifica il le funzioni della scuola ed il ruolo dei docenti. Questo significa preparare gli studenti per la vita in società attraverso la realizzazione di un processo educativo. Molto spesso si afferma che la qualità dell'istruzione dipende dai docenti e dalle loro qualifiche, dalla loro formazione professionale, dalle competenze e dall'impegno.

Particolarmente importante nel processo di insegnamento è il ruolo delle competenze del docente. Per cui, alla definizione di tali competenze gli specialisti nel campo dell'Istruzione hanno dedicato ampio spazio.

Trovare una definizione di "competenze", tuttavia, non è semplice.

Le Competenze – sono tutte strettamente collegate alle caratteristiche personali, alle conoscenze, abilità ed esperienza conseguite, e i valori sui quali gli individui fanno affidamento per adempiere bene a compiti stabiliti (Roberts, 1997). La Competenza è talvolta riferita a una 'proprietà della persona' dal momento che l'individuo, prima raggiunge conoscenze specifiche ed abilità in uno specifico ambito, e poi le migliora, le personalizza, le completa con fattori quali le caratteristiche e le attitudini personali. Tale aspetto determina il carattere individuale delle competenze.

Le competenze del docente, perciò, non sono un 'dono di natura', esse vengono acquisite nel processo di formazione ed in ambito lavorativo. Non si dovrebbe fare un semplicistico accostamento tra Qualifiche e Competenze. Parlare di competenze include il parlare di qualifiche (che possono essere documentate con Diplomi, premi, Certificazioni ecc.).

Essere competenti significa essere specialisti in un ambito, essere in grado di fare qualcosa malgrado le circostanze. Tuttavia, non sempre siamo in grado di documentarlo.

Hanna Hammer indica tre tipi di competenze:

1) competenze esperte, che includono sostanziali abilità e conoscenze della materia insegnata, acquisite tramite: aggiornamento supplementare, lettura di letteratura specifica, partecipazione a Conferenze, Corsi, Workshop, ecc., contatti professionali. Sotto questo profilo, un docente non competente è colui che:

- non conosce ciò che non sa
- è preoccupato nel dover chiedere a coloro che sanno
- non vuole evolvere
- è convinto del proprio sapere.

(Non è disdicevole non sapere qualcosa, è disdicevole non provare a cambiare).

2) competenze del docente

Teoricamente queste vengono acquisite durante il percorso di studi e con corsi diversi.

Ad ogni modo, troppa poca importanza viene data all'acquisizione di abilità relative ad il lavoro in classe, cioè:

- formazione sulle abilità di pianificazione appropriata delle attività
- sviluppo della capacità di pianificazione logica delle lezioni

- insegnamento di quanta parte della lezione deve essere dedicate all'introduzione, al contenuto, alla conclusione, dando l'argomento della lezione successiva e la revisione.
- definizione degli obiettivi
- operatività degli obiettivi del docente
- considerazione del ciclo di apprendimento
- uso di tecniche che incoraggino gli studenti ad essere attivi e partecipi (es. Lavoro di gruppo – tale lavoro incrementa la qualità del lavoro, le abilità e le competenze si sommano, gli errori capitano più raramente)
- capacità di posizionare gli studenti nella classe in modo tale da favorire gli obiettivi del docente e facilitare l'apprendimento
- uso di strumenti audiovisivi etc.

Scegliere il modo più efficace di operare con gli studenti richiede la padronanza da parte del docente di numerose competenze specifiche.

L'espletamento di una buona lezione richiede la capacità di:

- Spiegazione creativa, contenuti comprensibili
- Chiara presentazione della teoria
- Mantenimento dell'attenzione degli studenti
- Uso di strumenti audiovisivi.

Una buona conduzione della classe con un piccolo gruppo richiede la capacità di:

- Organizzare "laboratori"
- Fare domande che incoraggino, domande aperte ecc.
- Ascoltare gli studenti
- Incoraggiare il lavoro personale ed indipendente
- Interagire con gli studenti con comportamenti diversi
- Rispondere alla fatica ed alla noia degli studenti
- Assisterli nelle difficoltà
- Fornire e ricevere un feedback.

Le competenze del docente basate principalmente o d esclusivamente sulle conoscenze, non sono competenze.

Lo scambio di esperienze od i corsi di formazione aiutano nell'acquisizione di competenze docenti.

Il processo di insegnamento può essere diviso in quattro stadi:

- stadio iniziale - motivazione all'apprendimento ed attenzione sono necessari. Il docente dovrebbe essere insieme agli studenti, stabilire un contatto con loro.
- Stadio di riconoscimento – determinare ciò che si sa. Il docente dovrebbe accettare l'emotività degli studenti, senza giudicare.
- stadio della comprensione – definire gli obiettivi dell'apprendimento. Il docente deve aiutare nella definizione degli obiettivi degli studenti.

- stadio dell'azione – mirare a raggiungere l'obiettivo. Il docente inizia l'attività divisa per tappe.

Il docente autoreferenziale non presta attenzione al discente, mentre il docente centrato sul discente lo aiuta.

Il docente deve essere preparato in anticipo sulle tappe dell'apprendimento. Il contenuto delle lezioni dovrebbe comprendere:

- La revisione delle abilità e delle esperienze degli studenti
- Preparare gli studenti ad impadronirsi delle nuove competenze
- Il metodo di padroneggiare le nuove competenze (nelle tappe)
- Tenere in considerazione il tempo
- Verificare le competenze in pratica

3) competenze psicologiche

Le competenze psicologiche del docente sono le capacità di ispirare, motivare gli studenti all'apprendimento, integrarli in una squadra, oltre a competenze gestionali.

Le competenze psicologiche di un docente riguardano:

- Atteggiamento positivo verso l'individuo
- Capacità di evitare le cause più comuni di interferenza nella comunicazione con le persone
- Capacità di comunicare in generale e con gli studenti in particolare, la capacità di motivare gli studenti all'apprendimento
- Capacità di costituire gruppi armoniosi da un gruppo casuale di studenti
- Flessibilità nell'adattamento dello stile gestionale al livello di maturità degli studenti
- Capacità di controllare lo stress

Atteggiamento positivo verso le persone è una tipologia di attività in cui il principale interesse è il benessere dell'altro. E' importante:

1. Autenticità.

Non bisogna aver paura di se stessi. L'autenticità garantisce il diritto di commettere errori e di non macerarsi per questo. L'autenticità mantiene un salutare equilibrio tra il pensiero positivo e quello negativo. Il pensiero positivo promuove un atteggiamento positivo e la cordialità. E' importante mostrare ciò che realmente si è, non una mistificazione di se stessi.

2. Rafforzare l'attitudine al rispetto per gli altri.

Le buone maniere, la gentilezza sono la base del contatto con gli studenti. Quando gli alunni sono spaventati da un docente, si ritraggono, si risentono, sono nervosi. Il rispetto per gli adolescenti è fatto di onestà, correttezza, mantenimento degli impegni, accettazione degli errori, tolleranza, apertura mentale.

3. Ottimismo e serenità.

4. Consapevolezza dei propri punti di forza.

5. Elogio anche del più piccolo successo degli studenti. Lodare è compiacere. Più un docente loda, migliori saranno gli effetti del lavoro.

La capacità di evitare le cause più comuni di interferenze nella comunicazione

Ci sono sei principali cause di disturbi del processo comunicativo:

1. Consapevolezza parziale di alcune delle proprie motivazioni

E' importante comprendere la motivazione portante durante le lezioni. Si può proporre un questionario che chieda agli studenti di selezionare vocaboli che caratterizzino il docente in una particolare giornata (es. attenzione-mancanza di attenzione). Tali informazioni aiutano a guardare se stessi in modo più oggettivo.

2. Mancata considerazione delle abilità degli studenti

L'insegnante deve tenere in considerazione se parla in modo veloce, in modo vago, troppo lentamente ecc. utilizzare parole incomprensibili può portare alla mancata assimilazione di molti argomenti. La mancanza di un'atmosfera informale causa rapida deconcentrazione e calo d'attenzione. La noia è un sintomo del fatto che le abilità degli studenti non sono state prese in considerazione. La noia è nociva per la salute.

3. Conflitto tra il linguaggio del corpo e le parole.

Il conflitto tra questi tipi di comunicazione causa dubbi sulla credibilità dell'interlocutore. Bisogna prestare attenzione alla postura degli studenti, questa comunica molto circa la loro inclinazione nei confronti dell'insegnante. Parlare di emozioni è importante, si può ottenere grande cordialità e rispetto.

4. Interpretazione prematura delle motivazioni.

Supporre ciò che gli studenti pensano, ciò che vogliono, ciò che sta loro a cuore. Il docente attribuisce al discente il motivo che lo/la preoccupa maggiormente (transfer).

5. Filtro Percettivo.

Vediamo ciò che vogliamo vedere – "chiusura mentale". Alcune informazioni non raggiungono la nostra percezione cosciente. Sottovalutiamo l'informazione in ingresso o distorcerla così da dare conferma alle nostre posizioni precedenti. Il cambiamento delle convinzioni sono difficili. Il fenomeno del "pregiudizio" verso gli studenti è presente ovunque. Comprendere significa maggiore efficacia del processo di insegnamento-apprendimento.

6. Comunicazione unilaterale.

Ignorare il fatto che la comunicazione è un processo biunivoco. Essa richiede un dialogo e la certezza che l'interlocutore abbia compreso. Se il discente non comprende qualcosa, è necessario spiegarlo in altri termini.

Sapere come comunicare:

Dovresti padroneggiare le competenze necessarie a:

1. **Ascolto attivo** – richiede l'osservanza di certe semplici competenze, quali:

- a) concentrare l'attenzione su ciò che qualcuno deve dire
- b) contatto visivo
- c) leggera inclinazione del corpo verso la persona che sta parlando
- d) usare parole di incoraggiamento
- e) apertura nei confronti del punto di vista dello studente
- f) moderazione nell'esprimere la propria opinione
- g) empatia – comprensione emotiva
- h) parafrasare – ripetere in altre parole il significato del messaggio ascoltato
- i) porre domande.

Prestare ascolto attivo significa porre particolare attenzione a:

- mostrare rispetto, accettazione e cordialità nei confronti dell'interlocutore
- non dare buoni consigli
- astenersi dal giudicare o moralizzare
- Corrispondenza tra linguaggio del corpo e parole

2. Parlare.

Approcciare gradualmente la situazione che causa di timori: porre domande agli altri interlocutori, prendere parte alle discussioni, fare pratica davanti allo specchio con parti di brani via via più lunghi, coinvolgendo i familiari all'ascolto.

Bisognerebbe rendere partecipi gli studenti del fatto che non ci si senta a proprio agio nel ruolo del docente ed aspettarsi da loro comprensione e supporto. Il risultato sarà un allentamento della tensione, guadagnandone simpatia e rispetto.

Bisogna ricordarsi di:

- Focalizzare l'attenzione sulla lezione.
- Rendere chiara la struttura del discorso.
- Usare un linguaggio facilmente comprensibile.
- Usare ausili visuali.

- Modulare la voce.
- Guardare le persone.
- Fare attenzione al tempo.

3. Raccontare – E' necessario tener conto dell'atmosfera appropriata.

Durante una conversazione bisogna ricordare di:

- Essere accoglienti.
- Prestare attenzione al linguaggio del corpo degli studenti.
- Seguire il ragionamento degli studenti.
- Non interrompere.
- Non apparire come una persona senza difetti.
- Non interferire o borbottare.
- Parlare in prima persona.
- Valorizzare qualunque cosa lo meriti.

Oltre utili competenze, molto importanti durante la conversazione sono:

1. Assertività – è la capacità di agire in modo sicuro, ma senza aggressività, in un modo calmo e morbido, ma senza timori. Se il docente rispetta l'alunno, come se stesso, ciò vuol dire che attribuisce ad esso gli stessi diritti. In ogni caso, ognuno ha il diritto di non essere assertivo. Tecniche di Assertività:

- 1) Tecnica del "disco rotto" - ripetere le stesse cose.
- 2) tecnica assertiva chiamata "velo di foschia" – considera la possibilità che ci sia qualcosa di vero nelle accuse.
- 3) Tecnica dei "quattro step assertivi" (dare un nome al problema, parlare apertamente delle proprie emozioni, mostrare gli effetti).
- 4) Darsi del tempo per controbattere alle accuse.

L'assertività del docente è anche chiara espressione della sua sensazione positiva nei confronti dello studente. Solo quegli insegnanti che lodano spesso gli studenti, possono esprimere critiche nei loro confronti. Se uno studente critica il docente, questi deve insegnargli con il proprio esempio come accettare la critica. E' significativo seguire un corso sull'assertività.

2. Flessibilità nell'adattamento del proprio stile sociale allo stile sociale degli studenti.

Lo stile sociale è una combinazione di assertività e spontaneità.

Esistono 4 stili:

- a) lo stile espressivo – alto grado di assertività e spontaneità (una persona prende decisioni velocemente, è impulsiva, tutto è facile da gestire)
- b) stile analitico – basso grado di assertività e spontanei (non comunicativo, noioso)

c) stile da leadership – alta assertività e bassa spontaneità (severo, freddo, distante)

d) stile educato – bassa assertività e alta spontaneità (sottomissione, mancanza di opinion proprie, educato)

E' importante definire il proprio stile e lo stile dello studente.

Per il docente lo stile migliore è "flessibile", dal momento che deve adattarsi allo stile dello studente.

3. Risolvere conflitti e Negoziare.

- La soluzione efficace dei conflitti è importante. Regolarità nei conflitti:
- Le persone tra le quali esiste un conflitto, tendono a distorcere l'immagine di se stessi e degli altri.
- Quando si entra in conflitto, si tende a pensare in modo semplificato.
- Conflitto promuove la formazione di un'immagine negative del "nemico".
- E' importante creare un'atmosfera di sicurezza e fiducia in cui lo studente abbia il diritto di parlare dei conflitti, senza giudizi o valutazioni.

Ci sono cinque stili di soluzione del conflitto:

1. La lotta (competizione) – è una strategia "miope", che comporta alti costi in termini di energie ed emozioni. I rapporti tra le persone peggiorano.
2. Subordinazione - è piuttosto l'evitare il conflitto, una persona si subordina agli altri. Ciò mette di solito nella posizione di perdente.
3. L'evitare - è il rinviare le cose nel tempo, evitando il confronto aperto.
4. Compromesso – raggiungere obiettivi importanti, rinunciando a quelli secondari.
5. Cooperazione – Trattare gli altri come partner e non come "nemici". Tutti risultano vincitori.

La negoziazione basata sulla cooperazione implica:

- rispetto delle regole di comportamento condivise.
- focalizzare l'attenzione su ciò che unisce, nello stabilire possibili soluzioni in modo condiviso.

La capacità di motivare gli studenti:

La motivazione degli studenti costituisce il fattore più importante per un insegnamento efficace. Si può guardare alla motivazione in modo diverso – applicando tutte le attività del docente, che possono essere di aiuto o sostegno e mettendo insieme tutte le richieste dello studente. Una delle tecniche di attivazione, tra le più motivanti, è la DISCUSSIONE.

I principi in una Discussione:

Principio I - competenza - prepararsi per le discussioni, argomenti.

Principio II – buona volontà – ascoltare tutti.

Principio III - tolleranza – rispetto delle posizioni altrui, diritto di parola, mancanza di pregiudizi.

Principio IV – buone maniere – essere educati, non interrompere.

Le valutazioni scolastiche hanno grande importanza nella motivazione o demotivazione degli studenti. E' fondamentale che lo studente accetti i criteri di valutazione.

Flessibilità nell'adattare le stile gestionale al livello di maturità del discente.

Il grado di maturità dello studente dipende da:

- Motivazione (volontà) a pensare ed agire efficacemente.
- Competenza (Sapere e Potere).

Esistono 4 tipi di maturità dello studente:

Maturità di tipo I – alta motivazione accompagnata da ampia competenza.

Maturità di tipo II – alta motivazione accompagnata da scarsa competenza.

Maturità di tipo III – bassa motivazione accompagnata da ampia competenza.

Maturità di tipo IV – bassa motivazione accompagnata da scarsa competenza.

Per ogni tipo di insegnamento sarebbe opportuno usare un diverso stile gestionale (liberale, democratico, club or autocritico).

Maturità di tipo I – semplicemente non interferire, serve semplicemente creare un ambiente di apprendimento consono (stile liberale). L'eccessiva intromissione da parte del docente può solo annoiare o disturbare, ciò porterà a risultati più scarsi.

Maturità di tipo II – ciò che più conta è l'interazione armoniosa con lo studente (stile democratico). Nulla viene imposto o forzato, lo scopo delle richieste è chiaro per entrambe le parti. Il controllo si limita al minimo indispensabile. I Risultati attesi sono descritti dettagliatamente, e vengono assegnati compiti gradualmente più difficili. Quando le competenze aumentano, si dovrebbe creare un adattamento flessibile alla situazione e modificare lo stile in liberale.

Maturità di tipo III – non c'è alcun motivo di collaborare, si dovrebbe fare invece qualcosa che serva da incoraggiamento al lavoro (club style). L'insegnante è in tal caso un ascoltatore ed un counselor", che crea una piacevole atmosfera per l'apprendimento. La possibilità di parlare può influenzare la crescita della motivazione.

Maturità di tipo IV – lo studente è immaturo (stile autocritico). I compiti dovrebbero essere ben definiti ed inizialmente non troppo difficili. Chiari criteri di valutazione, scadenze, metodi di valutazione. In tale stile, non c'è spazio per discutere le istruzioni, queste vanno solo date.

Il fattore più importante, nel guidare un giovane è la diagnosi appropriata del tipo di maturità, selezionando un adeguato stile organizzativo e adottando criteri di flessibilità.

Le carenze di un docente come persona responsabile degli studenti:

1. Prestare attenzione ai titoli.
2. Focalizzare l'attenzione sulle regole.
3. Dare priorità alle proprie ambizioni personali piuttosto che al beneficio degli studenti.
4. Mancanza di un obiettivo chiaro.
5. Esimersi dalla responsabilità dello sviluppo degli studenti.
6. Presumere che gli studenti non valgano.
7. Iperprotettività.
8. Mancanza di pensiero prospettico.
 - a. Mancanza di serenità, gioia di vivere, agio/informalità.

Capacità di controllare lo stress Il docente che non è in grado di gestire lo stress non può essere di aiuto agli studenti.

Lo stress è uno stato di tensione dovuto a una situazione di difficoltà a cui è difficile far fronte.

I risultati sono senso di frustrazione, conflitti sociali e motivazionali ecc. Per eliminarne le ragioni è necessario riconoscerle.

Modi di far fronte allo stress:

1. Annotare i fattori che sono causa di stress e, accanto ad essi, annotare ciò su cui si può influire.
2. Mettere in pratica diverse strategie di gestione dello stress
3. Iniziare ad agire in modo assertivo.
4. Prendersi cura della salute e del benessere fisico.
5. Fare ciò che piace.
6. Ascoltare gli altri con attenzione.
7. Organizzare meglio il proprio tempo.

8. Pensare positivamente.
9. Iniziare ad essere se stessi ecc.

Si può anche far fronte allo stress eliminandone i sintomi:

1. Iniziare a ridere più spesso.
2. Fare bagni rilassanti e rinfrescanti.
3. Stancarsi con lo sport e l'attività fisica.
4. leggere o guardare qualcosa per intrattenimento.
5. Partire per qualche giorno.
6. Praticare massaggi.
7. Usare la visualizzazione.
8. Ascoltare musica, ecc.

Memorizzazione:

10% di ciò che si legge,

20% di ciò che si ascolta,

30% di ciò che si vede,

50% di ciò che passa attraverso un sistema audiovisivo,

80% di ciò che si sperimenta,

90% di ciò che si acquisisce attraverso l'esperienza, la pratica, commentando ciò che si è fatto.

Uno dei tanti problemi nella formazione è quello di mantenere relazioni appropriate tra docente e discente. L'efficacia del lavoro del docente può essere raggiunta grazie ad un uso abile della sapienza dello studente, creando un clima di fiducia reciproca che faciliti la formazione. Tale aspetto è particolarmente importante nel contesto dei cambiamenti che stanno avvenendo nella scuola.

Si opera in un mondo dominato dalla burocrazia e dalla tecnologia, in cui ogni azione, processo e prodotto sono soggetti alla standardizzazione. Le competenze e le qualifiche specifiche vengono determinate per ogni attività lavorativa. Quando nei discorsi quotidiani si fa uso del termine "qualificato", difficilmente si pensa ad altre qualità personali, se non quelle relative alla competenza professionale. *Attualmente, si usa il termine competenze come sinonimo di qualifiche, e la loro caratteristica peculiare è che entrambi sono sempre riferiti alle qualità che un individuo possiede.*

Un attributo speciale delle competenze è il dinamismo, che manifesta se stesso nell'azione, nella relazione dell'uomo con la realtà. Ciò è anche applicabile alla professione docente, al lavoro del docente-coach.

Oggi giorno, l'istruzione è intesa più come partecipazione allo sviluppo del bambino che modellarne la sua personalità. Perciò, il docente dovrebbe focalizzare maggiormente l'attenzione sul processo di sviluppo del bambino che sui risultati dell'istruzione e la conformità con le intenzioni.

Il docente dovrebbe perciò non soltanto essere un esecutore della conoscenza, ma anche, e forse soprattutto, una guida al mondo della conoscenza e delle competenze, un maestro a cui lo studente possa rivolgersi per chiedere indicazioni. Dovrà per questo motivo avere una eccellente formazione professionale, sia formale (a livello di istruzione) che nell'ambito delle competenze.

Il docente dovrebbe comprendere, in pratica, il diritto del bambino di essere un bambino, rispettarlo, essere tollerante rispetto alla sua non conoscenza ed ai suoi fallimenti.

In caso di problemi educativi dovrebbe essere paziente.

Le competenze del docente dovrebbero essere costantemente aggiornate, in sintonia con le necessità del mondo moderno attraverso l'esperienza acquisita nel corso delle attività professionali.

Bibliografia:

T. Nowacki, Kwalifikacje i autokreacja nauczycieli, Kompetencje współczesnego nauczyciela pod red. K. Żegnałka, Wydawnictwo WSP TWP, Warszawa 2008

S. 1 per es. 4

Competenze emotive dell'insegnante - l'essenza e il modello (Madalińska - Michalak)

Il modello delle competenze emotive del docente è costituito dai seguenti attributi:

- Empatia,
- Entusiasmo,
- Perdono,
- Ottimismo,
- Potere educativo,
- Costruire relazioni interpersonali,
- Fiducia,
- Giustizia sociale,
- Conoscenza della cultura studenti.

Considerando le componenti precedentemente discusse sull'intelligenza emotiva, es.:

- La percezione, la valutazione e l'espressione delle emozioni,
- Sostenere il processo di pensiero con le emozioni,
- Utilizzando la conoscenza di emozioni,
- Emozioni di regolazione (gestione delle emozioni).

Vi proponiamo il seguente punto di vista dei singoli attributi delle competenze emotive dell'insegnante.

Empatia

Il primo attributo, che è l'empatia, indica una caratteristica importante del maestro, la capacità empatica di stabilire adeguato contatto con gli studenti. È necessario costruire un corretto rapporto tra l'insegnante e gli studenti. Questo attributo è costituito dalle seguenti abilità: la capacità di ascoltare con attenzione lo studente; la sensibilità e la diversità di comprensione dei giovani; il desiderio di aiutare le persone che hanno problemi e la capacità di prendere contatti con gli studenti. Solo un insegnante capace di empatia può diagnosticare correttamente le cause dei problemi degli studenti a scuola e, pertanto, può davvero sostenerli. Alla fine può aiutare a costruire un senso del proprio valore, per mostrare loro che sono persone importanti.

Entusiasmo

Entusiasmo - una delle caratteristiche più importanti di un insegnante. È l'impegno, l'entusiasmo e lo zelo nella condivisione della conoscenza. E l'entusiasmo che rende il soggetto insegnato interessante per gli studenti e rende gli studenti impegnati nei compiti svolti. Questo attributo è costituito da tali abilità come un desiderio di condividere la conoscenza, il desiderio di coinvolgere gli studenti durante il lavoro in aula e la conoscenza di modi diversi di svolgimento di attività che coinvolgono gli studenti. L'entusiasmo fa che gli studenti ricordino più informazioni presentate durante la lezione. L'entusiasmo dell'insegnante può essere visto nel linguaggio del corpo, vale a dire dal tono della voce, l'espressione del viso, gesti e movimenti. L'insegnante che svolge le lezioni con zelo e

impegno non solo aiuta gli studenti interessati ad ottenere successi in un determinato campo del sapere, ma permette anche il mantenimento di questi interessi, che a sua volta è fondamentale per il raggiungimento di risultati migliori a scuola.

La capacità di perdonare

Questa capacità è molto importante per l'insegnante, se vuole lavorare per migliorare il rapporto con lo studente, la valutazione dei compiti svolti e la gestione sapiente di situazioni difficili, non punendo gli studenti, ma negoziando insieme per determinare le conseguenze degli atti commessi. Decisamente più vantaggioso, lo scambio sarà incentrato sullo sviluppo di relazioni positive, la leadership sulla base di gentilezza, sostegno e incoraggiamento. L'insegnante che abusi del proprio potere, cioè criticando gli studenti, diminuendo le loro abilità ed umiliandoli, non si creeranno le giuste condizioni per l'apprendimento.

Costruire relazioni interpersonali

La base di questo attributo è una grande consapevolezza di sé, come solo l'insegnante che capisce le proprie emozioni ed è consapevole dei suoi punti di forza è in grado di creare rispetto alle relazioni positive con gli studenti. Altre condizioni importanti per la creazione di una relazione positiva con gli studenti sono: il rispetto, la fiducia, l'empatia, l'onestà e la capacità di ascoltare un'altra persona. L'insegnante deve prestare attenzione al comportamento degli studenti, alle parole che usano (o meglio, in particolare) ai messaggi non verbali.

Attraverso un colloquio abile, calmo, che denota apertura, l'insegnante può aiutare gli studenti a esprimere come si sentono e capiscono le ragioni del loro attuale stato emotivo. Solo un insegnante calmo ed aperto può dimostrare allo studente che cerca di stabilire un rapporto di rispetto e apprezzamento.

Fiducia in se stessi

Fiducia in se stessi intesa come virtù, è associata con l'aver un certo grado di indipendenza e la capacità di affrontare le difficoltà e i fallimenti. L'insegnante che ha una forte autostima e fiducia in se stesso può prendere decisioni più consapevoli, è in grado di imparare dai propri errori, sa affrontare nuove sfide. È composto e tranquillo, in grado di controllare il suo comportamento. Una mancanza di fiducia ed una bassa autostima, non sono auspicabili, per il fatto che essi possono provocare un comportamento aggressivo o passivo del maestro.

Giustizia sociale

La giustizia sociale è una condizione fondamentale se il compito dell'insegnante è quello di valorizzare e sostenere il diritto degli studenti ad essere trattati con rispetto. Solo un insegnante può notare pregiudizi o discriminazioni nei confronti degli studenti e sa come opporsi questi fenomeni. Può anche agire contro gli stereotipi ed essere tollerante verso gli studenti ad esempio diversa confessione religiosa. L'insegnante dovrebbe trattare le opinioni degli studenti con rispetto e accettare il fatto che queste possano differire dai suoi propri punti di vista. Questo è l'unico modo per garantire che i giovani acquisiscano le competenze pratiche come ad esempio: diversità, accettazione, tolleranza, onestà, rispetto per gli altri.

Fiducia

Questo attributo dirige l'attenzione sulla necessità di costruire un clima di fiducia e rispetto

nel trattare con gli studenti. La fiducia può essere sviluppata con il tempo per gli studenti dedicandosi all'ascolto di essi, favorendo l'apertura e l'impegno, riconoscendo e sviluppando il potenziale dello studente. L'ascolto attento è un'attività che richiede al docente di concentrarsi sullo studente e fidarsi di lui. Un aspetto importante di questo attributo è l'onestà e la sincerità nei confronti degli studenti. La fiducia reciproca tra studenti e docenti ha sicuramente un impatto positivo sul processo d'insegnamento.

La conoscenza della cultura studenti

Questo attributo è costituito dalla conoscenza degli studenti e dell'ambiente in cui vivono. Esso riguarda sia la conoscenza dello sviluppo dei bambini e dei giovani, come pure come la comprensione che essere un adolescente è a volte un difficile periodo di transizione tra l'infanzia e l'età adulta. Questo attributo si compone anche di conoscenze in materia di cultura degli studenti, e la capacità di accettare le differenze tra il mondo degli studenti e degli insegnanti.

E' importante che l'insegnante sia sensibile a queste differenze e curi, e aiuti gli studenti ad entrare nella vita adulta responsabile.

L'attuale modello di competenze emotive del docente può essere definito un modello misto, a causa del fatto che particolari attributi includono non solo le competenze, ma anche altre componenti, vale a dire: capacità o qualità specifiche dei "costruttori" di personalità: ottimismo, capacità di motivare, empatia.

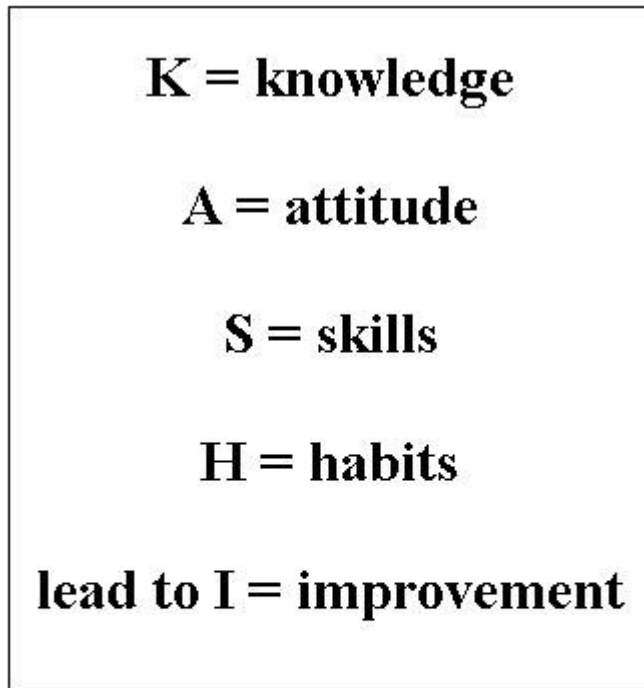
Tabella 2. **Competenze emotive del docente:**

Attributi	Percezione, valutazione espressione delle emozioni	Facilitare il processo di pensiero usando le emozioni	Comprendere ed analizzare le informazioni emotive (applicando la conoscenza delle emozioni)	Gestione delle emozioni
Empatia	<ul style="list-style-type: none"> - Capacità di legger gli spunti emotivi - Capacità di ascolto 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendere le necessità ed i sentimenti dell'altro - Comprendere I punti di vista diversi dell'altro 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere sensibili a differenti punti di vista e capacità 	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilire le relazioni con gli studenti sulla base della fiducia - Capacità di compassione verso chi soffre e desiderio di aiutare nel bisogno
Entusiasmo	<ul style="list-style-type: none"> - condurre le lezioni in modo vivace ed interessante 	<ul style="list-style-type: none"> - Il desiderio di condividere la conoscenza in un determinato campo 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere sensibili alle necessità degli altri 	<ul style="list-style-type: none"> - Considerare diversi metodi di conduzione della classe per incoraggiare gli studenti - Incoraggiare gli studenti ad ampliare le proprie conoscenze - Coinvolgere gli studenti

Clemenza	<ul style="list-style-type: none"> - notare il fatto che l'altro può fare errori e comportarsi male 	<ul style="list-style-type: none"> - Accettare il fatto che tutti commettono errori, e che da essi si impara 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendere cosa può colpire una persona e la reazione appropriata ad un problema esistente 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacità di attenuare la rabbia e continuare il lavoro
Ottimismo	<ul style="list-style-type: none"> - Vedere le cause dei fallimenti scolastici in situazioni esterne e non per vizi dello studente 	<ul style="list-style-type: none"> - Fiducia nelle capacità di tutti gli studenti 	<ul style="list-style-type: none"> - Avere un'attitudine positiva ed entusiasmo 	<ul style="list-style-type: none"> - Sperare per il successo e non per il fallimento - Lavorare verso l'obiettivo malgrado gli ostacoli e le difficoltà
Potere	<ul style="list-style-type: none"> - Essere consapevoli della possibilità di abusare del potere - Essere un leader, un modello di ruolo 	<ul style="list-style-type: none"> -Capacità di usare la comunicazione per risolvere situazioni difficili 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendere che nelle relazioni con gli studenti non si può abusare del potere (umiliarli) 	<ul style="list-style-type: none"> - Negoziare e determinare le conseguenze invece di punire -Usare il potere con rispetto verso gli altri e se stessi
Costruire relazioni	<ul style="list-style-type: none"> - Essere una persona amichevole, desiderosa di dedicare il proprio tempo ad ascoltare gli altri - Avere il desiderio di stabilire contatti con gli studenti fuori dalla classe e gioire di tali interazioni - Trovare un equilibrio tra l'attenzione verso una attività e l'attenzione agli aspetti relazionali 	<ul style="list-style-type: none"> - Desiderare di cooperare, condividere la conoscenza e le risorse 	<ul style="list-style-type: none"> - Riconoscere aspetti di comprensione riguardo gli adolescenti, le loro aspirazioni, interessi, problemi 	<ul style="list-style-type: none"> - Stabilire giuste relazioni con gli studenti e le altre persone -Capacità di mostrare empatia - Lavorare con gli studenti per raggiungere risultati positivi - Creare un'atmosfera amichevole di cooperazione

Sicurezza	<ul style="list-style-type: none"> - Assertività, autostima, Fiducia in se stessi, amichevolezza, - Essere consapevoli dei punti di forza e di debolezza - Comportamento basato sul rispetto e l'onestà nelle relazioni con gli studenti - Rispettare regole chiare nelle relazioni con gli studenti 	<ul style="list-style-type: none"> - Capacità di autocritica - Capacità di imparare dalle proprie esperienze - Capacità di comprendere diversi punti di vista ed essere sensibili alle differenze - Vedere la diversità come un'opportunità per creare un appropriato ambiente di apprendimento 	<ul style="list-style-type: none"> - Essere aperti alla critica onesta, a nuove prospettive, all'apprendimento continuo, allo sviluppo personale - Capacità di riconoscere gli errori e la volontà di imparare da essi - Volontà di imparare dagli studenti e dalle loro famiglie - Evitare di creare pregiudizi basati sulle voci sentite dagli altri insegnanti o altre opinioni preconcepite riguardanti le capacità di un determinato studente 	<ul style="list-style-type: none"> - Notare e ricompensare le conquiste degli studenti - Senso dell'umorismo - Entrare in una natural interazione con gli studenti, dando loro incoraggiamento e critica costruttiva - Capacità di stabilire relazioni con le altre persone basate sul rispetto e l'onestà - Rispettare le persone che provengono da ambienti diversi - Combattere il pregiudizio e l'intolleranza
Fiducia	Apertura , onestà, fiducia nella relazione con gli studenti	- Desiderio di ascoltare gli studenti ed essere pronti a credergli	- Fiducia negli studenti e capacità di relazionarsi con essi	<ul style="list-style-type: none"> - Incoraggiare gli studenti a parlare - Notare e sviluppare le abilità degli studenti - Incoraggiare gli studenti a condividere le loro conoscenze, i loro problemi e far loro comprendere che possono fidarsi dell'insegnante - Comportamento etico
Conoscenza della cultura degli studenti	- Sensibilità e attenzione nelle relazioni con gli studenti	- Comprensione del fatto che tutti gli studenti hanno un pensiero sostanziale e varie abilità da apprendere	<ul style="list-style-type: none"> - Essere consapevoli che il lavoro con gli studenti può talvolta essere difficile e arduo - Essere consapevoli del fatto che gli studenti sono persone autonome (hanno diversi interessi, modi di vestire, ascoltano diversi tipi di musica...) 	- Essere se stessi nelle relazioni con gli studenti, evitando paternalismi

S. 1 es. 5 KASH



**KASH Model
for
Improvement
(Modelnetics)**

Se pensi di potere, hai ragione. Se pensi di non potere – hai comunque ragione.

Henry Ford

PRINCIPI FONDAMENTALI DEL COACHING

Secondo la metodologia della Scuola di Coaching dal titolo "L'arte e la scienza del Coaching" attuata dai docenti, formatori e coach della Ericcson Collage International in collaborazione con l'Università Jagellonica di Cracovia, i principi fondamentali del coaching sono:

1. Il cliente ha già tutte le risorse di cui ha bisogno per raggiungere il successo.
2. Ognuno è ok.
3. Le persone prendono sempre la migliore decisione possibile, tenendo conto delle informazioni a loro disposizione.
4. Un intenzione positiva è nascosta dietro ogni comportamento.
5. Il cambiamento è inevitabile.

Come puoi capire / interpretare queste regole?

In primo luogo - il cliente ha già tutte le risorse di cui ha bisogno per raggiungere il successo.

Ogni persona - a prescindere dalla formazione, provenienza, luogo di residenza e esperienza di lavoro (o la sua assenza) ha risorse interiori necessarie a sostenere la realizzazione di sogni e progetti. Essi comprendono la conoscenza dei propri valori, le esigenze, le aspettative, le loro competenze, i piani, le intenzioni e le scelte. Dovremmo anche ricordare le condizioni psico-fisiche di ognuno di noi in un determinato periodo di vita. Sei solo tu che conosci e sai tutto di te stesso. Sai quello che oggi è possibile per se stessi, quello che non si è in grado o si è in grado di fare e in quale direzione la vita personale e professionale dovrebbe andare. Certo, ci sono linee guida generali per una vita felice. La salute, l'abbondanza / la ricchezza, il lavoro, un senso di soddisfazione, buoni rapporti interpersonali, l'attuazione di passioni e interessi. Per ogni uomo può significare qualcosa di completamente diverso.

Salute - dipende in quali condizioni si è attualmente e dall'età biologica nel contesto della fisiologia e biochimica del proprio corpo e dalla predisposizione. Ci si dovrebbe prendere cura della propria salute. Per ricordare "il triangolo della salute", che comprende elementi quali: nutrizione, respirazione, sanità mentale, rilassamento e sonno. Se ci si prende cura di ciascuno di questi elementi nella vita, si sarà a conoscenza di essi, e si farà uno sforzo cosciente, dedicandovi impegno. Una piena salute è a portata di mano.

Abbondanza / ricchezza - per alcune persone significa soldi, per altri una fonte di idee o di creatività, e per gli altri la quantità di esperienza, conoscenza, sviluppo o anche il numero di luoghi visitati, persone incontrate e discussioni tenute. Ciò che si vuole per se stessi e i propri cari è importante.

Lavoro - in questo settore abbiamo innumerevoli scelte. Per alcune persone un buon lavoro è un lavoro ripetitivo, di routine, in un luogo specifico e in tempo fisso. Per altri, è l'indipendenza, la variabilità, la possibilità della creazione, o di lavoro con le persone nelle sue innumerevoli forme e varietà, come educatore, insegnante, allenatore, consulente, terapeuta. Importante è ciò che si sceglie, ciò che conta per ciascuno, quali sono le competenze che si possiedono e cosa piace fare per vivere giorno dopo giorno.

Un senso di soddisfazione - in questo settore, tante quante sono le persone sulla Terra, ci sono altrettante possibili varianti e approcci. Ognuno di noi ha la propria definizione interiore di soddisfazione in ogni settore importante della vita personale e professionale umana. E' importante essere consapevoli di questo fatto, sapere che cosa è la definizione interiore, quello che vogliamo, quello che stiamo cercando, e quali cambiamenti - al fine di ottenere la migliore versione possibile della nostra vita - siamo disposti a fare. Considerate ... quello che si vuole per se, per la propria famiglia nei rapporti con le altre persone. Si pensi a quello che si è in grado di sacrificare (rinunciare alle vecchie abitudini, credenze, modelli, gli stereotipi). E il cambiamento: il cambiamento, il cambiamento fino a questo momento, fino a quando si consideri che ciò che si è realizzato nella vita è esattamente quello che si voleva. VALE LA PENA FARLO!

Buone relazioni interpersonali - dipende dalla definizione e l'idea del Bene, efficace e salutare nelle RELAZIONI. Si presta attenzione ai contatti, conoscenti, amicizie, ciò è proprio e può essere molto individuale. ... Considerare ciò che si vuole, quali sono le proprie esigenze, quello a cui prestare attenzione, che cosa ci si aspetta dagli altri e ciò che si può dare/offrire loro. Vale la pena di investire il proprio impegno, tempo, pensiero e comportamento nelle buone relazioni di sostegno con altre persone. A partire dal rapporto con se stessi! La qualità e la quantità delle relazioni - legami sociali sono importanti per affrontare meglio lo stress. Prendere in considerazione

Hobby, interessi - ognuno di noi può avere i propri interessi molto particolari. Possiamo anche avere interessi comuni con altre persone (fisica quantistica, psicofisiologia dello stress, corse automobilistiche, l'educazione dei figli, storia dell'arte, film di fantascienza, ecc., solo per citare alcune opzioni possibili/aree di interesse). In generale è bene avere interessi e hobby. Li si dovrebbe praticare. Vale la pena di condividere con gli altri le conoscenze in questo, anche per dimostrare le proprie capacità e far apprezzare i successi. Si potrebbero anche riscoprire interessi passati. Ritornare ad esse, darsi il tempo e lo spazio per cercare informazioni, l'apprendimento, la raccolta dei dati. Ciò arricchisce, può offrire inaspettate possibilità di un lavoro, a volte aiuta ad organizzare il tempo e il tempo è una ragione per incontrare e chiacchierare con altre persone. Pensare.... Che cosa è / può essere il proprio hobby / interesse. **Da qui si comincia!**

In secondo luogo, ognuno è ok

Tra le persone che vivono sulla Terra ognuno è un individuo, unico e speciale come essere umano. In nessuna parte del mondo ci sono le stesse donne/gli stessi uomini, che si sentono allo stesso modo, che hanno avuto le stesse esperienze, lo stesso modo di pensare, la stessa vita. Non c'era - non c'è, e non ci sarà mai. Così, perché confrontarsi con altre persone? Naturalmente, può sembrare che ci si complichino la vita a pensare a quello che non si ha, e le altre persone hanno, o in cosa che si sta meglio delle altre persone. È possibile confrontare, valutare, e anche che sorga qualche preoccupazione. L'unica domanda che ci si dovrebbe porre potrebbe essere: Che cosa si può ottenere da questo? Per che cosa? Perché questo motiva? Quali sono le motivazioni per valutare, interpretare e confrontare me stesso e le altre persone. PER CHE COSA ? Se per sentirsi insoddisfatti, imperfetti, sminuirsi – è meglio lasciar perdere. Si tratta di un vicolo cieco. Vale la pena di imparare da chi ne sa più, da esperti in un determinato settore o da coloro che hanno più esperienza., avendo sempre presente che senso questo potrebbe avere...

In terzo luogo - Le persone fanno sempre la scelta miglior a loro disposizione , tenendo conto delle informazioni in loro possesso.

Ci sono tanti aspetti e sfaccettature nelle persone. Si può non notare qualcosa, non si sa cosa, non prestare attenzione a qualcosa o il contrario - prestare attenzione a qualcosa in un determinato periodo della propria vita. A volte siamo così fortemente coinvolti nel nostro "mondo interiore" (ad esempio problemi, bisogni, la salute, le aspettative, conflitti), che "non vediamo," e, talvolta, non capiamo la posizione, "il punto di vista di" altre persone. Abbiamo anche l'abitudine – e di solito accade – di vedere noi stessi, come guardiamo, cosa e come facciamo qualcosa, come ci comportiamo solo dal nostro punto di vista interiore. Ma

ogni persona che incontriamo ha la propria percezione, la comprensione, i sentimenti, le associazioni, le conoscenze, l'esperienza, ed è – SI NOTI – una modalità completamente diversa dalla nostra. Si considerino le implicazioni/conseguenze di questo nella propria vita. E vi è un ulteriore aspetto in questo principio. Le nostre decisioni passate e presenti, che dovrebbero essere considerate, accettate, riconosciute e apprezzate. Si agisce in una data situazione sulla base delle informazioni che si hanno. E si commettono errori! È molto umano, per così dire. E' importante non che non si facciano errori, ma che non si commettano più e più volte gli stessi! E' bene imparare da eventuali sbagli del passato, errori e situazioni difficili. In quale altro modo si può ottenere una versione migliore di se stessi, la migliore qualità della propria vita?

Quarto - C'è un'intenzione positiva dietro ad ogni comportamento.

Si veda questa regola come la più impegnativa e stimolante nella propria vita. Ebbene, ci si può chiedere - "Come è possibile? Dietro un comportamento scorretto? A fronte di pettegolezzi? Davanti ad un licenziamento? Subendo il comportamento di vicini "cattivi"? Dietro il fastidioso, "stupido" dal proprio personale punto di vista, modo di comportarsi di altre persone? NATURALMENTE LO E'! E' necessario prendere in considerazione il fatto che l'intenzione non è la propria e non si sa/ non si può sapere. Si possono fare supposizioni, interpretazioni (per lo più „sovrainterpretazioni”), valutazioni, giudizi. E sono solo e soltanto PROPRI. Un'altra persona (che non siamo noi) ha le proprie interpretazioni individuali, che possono essere completamente diverse dalle nostre. Pertanto - sì - dietro ad ogni comportamento c'è un'intenzione positiva. Dietro la propria - anche. Se ammettiamo un'intenzione positiva dietro il nostro comportamento deve essere lo stesso con tutte le altre persone. Semplice. Potrebbe non essere facile a causa delle nostre idee, convinzioni, valori, principi, stereotipi, punti di vista a cui ci atteniamo a e la prospettiva della nostra vita e la nostra esperienza (unica - si ricordi). Forse è giunto il momento di iniziare a introdurre questo principio nella vita di tutti i giorni, applicarlo con i propri cari e con le persone meno conosciute a noi - le persone incontrate negli uffici, nelle strade, alle fermate degli autobus, al cinema, in un nuovo posto di lavoro. Nel libretto di Miguel Ruiz, "Quattro accordi", l'autore scrive circa i quattro principi di base che possono facilitare la vita umana. Due di loro fanno riferimento al quarto principio fondamentale del coaching. "Non prendere nulla per se stessi" e "Non dare per scontato nulla in anticipo". Si consideri ciò che questo può significare per ciascuno di noi.

Quinto – Il cambiamento è inevitabile.

Sì. Principalmente si intendono i cambiamenti interiori – quelli che ci accompagnano per tutta la vita. D'altra parte - i cambiamenti esterni come la partecipazione a vari eventi, progetti, formazione, stage, incontrare altre persone, quelli di apprendimento, sperimentando, iniziando un lavoro, cambiando lavoro, e molti, molti altri - arriveranno - in un modo o nell'altro. Oggi o domani. Li possiamo negare, possiamo resistere, combattere. I CAMBIAMENTI - vengono e verranno. Si pensi per un momento - ad oggi - cosa, quando e come è cambiato nella propria vita. E ... si sorrida gentilmente a se stessi. Perché questo è il modo in cui è. E così è la vita. VARIABILE. INEVITABILE. INTERESSANTE. STIMOLANTE. SORPRENDENTE. E a volte è una sfida per ciascuno. Forse è il momento di "flusso" lungo il "Fiume della Vita" e spostare dove la vita intelligente ci porta. Perché, si sa "a monte" è

un po' più difficile E, infine, solo per ricordare, perché la pratica rende Maestri, alcune informazioni sul coaching - in generale - secondo The International Coach Federation (ICF).

CHI È IL CLIENTE

Il singolo cliente del Coach è una persona che cerca di raggiungere uno dei seguenti obiettivi: migliorare le prestazioni, migliorare l'apprendimento, aumentare la soddisfazione.

Il cliente non cerca conforto emotivo o sollievo ai problemi psicologici. Una persona che utilizza i servizi di un Coach può iniziare con le proprie attività di supporto per raggiungere gli obiettivi prescelti.

COME IMPLEMENTARE IL SERVIZIO

Il Coach e il suo cliente prepareranno insieme un programma di incontri e determineranno i modi di comunicare.

RELAZIONI NEL COACHING

La relazione tra Coach e cliente può essere descritta come una partnership. Coach non si avvicina il cliente da una posizione di un esperto, autorità o guaritore. L'allenatore e il cliente determinano congiuntamente l'obiettivo, il formato ed i risultati attesi del lavoro. Il cliente non fa ricadere le responsabilità di questi sul Coach e quest'ultimo non decida di assumersi la piena responsabilità per gli effetti del processo. Quindi, la chiave è il desiderio e il lavoro svolto da una persona che partecipa al coaching individuale.

RISULTATI

Il coaching mira a migliorare le prestazioni del cliente, nonché per migliorare il suo modo di apprendimento e quindi migliorare la qualità della vita.

CORNICE TEMPORALE

L'attività di Coaching si concentra sul presente e il futuro. Essa non analizza il passato o l'impatto di eventi passati sul funzionamento attuale dell'individuo.

EMOZIONI

Il Coaching presuppone che i clienti che utilizzano i servizi di un Coach siano in grado di riconoscere, esprimere e gestire le proprie emozioni.

CONNESSIONI CON LA FISIOTERAPIA

Il Coaching non è la psicoterapia e non è in grado di aiutare il cliente con problemi di natura emotiva o cognitiva, non si occupa di aiuto psicologico e non cura i disturbi. Il Coaching, d'altra parte, può essere utilizzato in linea con la psicoterapia, ma non può esserne un sostituto. Il Coaching utilizza le informazioni del passato del cliente per determinare la sua situazione attuale. Esso non intende, tuttavia, risolvere i problemi del passato per migliorare le operazioni future.

CONSIGLI

A volte il Coach dà consigli, esprime le proprie opinioni o dà suggerimenti. Sia il coach che il cliente sono consapevoli che quest'ultimo può accettare o rifiutare le proposte del primo, ritenendosi responsabile delle sue azioni.

RICHIESTE/OFFERTE

Il Coach incoraggia le richieste del cliente e lo porta ad agire al fine di raggiungere gli obiettivi desiderati. Questa richiesta non deriva da un desiderio di diagnosticare i problemi del cliente o comprendere il suo passato.

CONOSCENZA ESPERTA

I Coach sono esperti nel processo di Coaching e non possono avere l'esperienza in specifiche aree di attività. Se i Coach sono informati circa le aree specifiche, possono utilizzare tale conoscenza per svolgere l'intero processo. Tuttavia, non usano la loro esperienza per valutare, gestire o sviluppare soluzioni per il cliente.

RELAZIONI

Il rapporto tra il Coach e il cliente è alla base di tutto il processo di Coaching. Il Coach ed il cliente intenzionalmente costruiscono un rapporto caratterizzato da un crescente rispetto e comprensione reciproca. Questo rapporto non è un sottoprodotto del Coaching o un'aggiunta a tutto il processo. Inoltre non è associato ai risultati conseguiti dal cliente.

USO DELLE INFORMAZIONI

Nel processo di Coaching le informazioni ottenute dal cliente vengono utilizzate solo dall'esperto, al fine di aumentare la consapevolezza del cliente e facilitare la scelta di azione. Tali informazioni non sono utilizzate per valutare le azioni del cliente o non costituiscono parte del rapporto, con l'eccezione delle relazioni consegnate al cliente.

SCOPO

Il Coaching può comportare una vasta gamma di questioni personali e professionali. Nella relazione di Coaching il cliente insieme con il Coach determina l'entità dei lavori. L'ambito di Coaching non dovrebbe essere limitato a qualsiasi ristretto campo di applicazione.

CONTRIBUTO AI RISULTATI

Durante il processo di Coaching il contributo del Coach si esprime attraverso una costante interazione con il cliente. Il ruolo del Coach non è quello di costruire soluzioni o risultati al di fuori delle sessioni di incontro stabilite.

IMPATTO COSTANTE

Il Coaching è stato creato per fornire ai clienti la possibilità di aumentare la loro capacità di ottenere risultati ottimali e costruire la fiducia in loro stessi, in relazione alle loro capacità naturali. E' importante che i clienti non abbiano un senso che possa funzionare bene soltanto quando sono supportati dal Coach.

**Perché, si sa Si, io, lei, lui è OK. Tutto è OK con voi, con me, con lei o con lui
Tuttavia, a questo proposito, si deve considerare CHE COSA SI VUOLE NELLA VITA? CIO' CHE
CONTA E PER QUALE MOTIVO.**

S. 1. Ex. 5

Un Caso di studio– Jadzia Kruk

Azioni / comportamenti associati alla fiducia in se stessi:

Calma - Moderazione - Dignità – Buon Comportamento – Autocontrollo - Equilibrio - Assertività

Riesci a pensare a qualche altro comportamento/azione?

Prendine nota.

UN CASO DI STUDIO

Un' insegnante di Religione, Jadwiga Kruk, aspetta gli studenti del primo anno di una scuola secondaria di primo grado. Lei ha pianificato la lezione, durante la quale gli studenti dovranno apprendere le diverse religioni e progetta un volantino che sintetizza le caratteristiche più importanti di ogni religione. Sente gli studenti davanti alla porta e incomincia ad organizzare i suoi appunti in anticipo rispetto alla loro entrata. Gli studenti sono loquaci e rumorosi. Jadwiga Kruk dice loro di sedersi e calmarsi. Gli studenti ignorano la richiesta e continuano a chiacchierare. L'insegnante aspetta un momento, poi si schiarisce la voce, cercando di focalizzare l'attenzione sugli studenti. Viene notata da un docente in anno di prova, che è un tirocinante e osserva il lavoro di Ms. Jadwiga Kruk.

Il tirocinante chiede agli studenti di fare silenzio e di ascoltare le indicazioni dell'insegnante. Gli studenti guardano l'insegnante prima che parli. L'insegnante in silenzio solleva il volantino d'esempio e spiega agli studenti ciò che devono fare. Prima che finisca la spiegazione, gli studenti iniziano a muoversi verso i computer. Iniziano a discutere sui posti. La docente si sbrighi, ma ancora una volta la sua richiesta viene ignorata. Decide dunque di mostrare assertività e va verso gli studenti che stanno discutendo.

Si rivolge a Joanna, una delle ragazze che stanno discutendo e le dice di andarsi a sedere dall'altra parte della classe. L'insegnante ribadisce la richiesta, ma Joanna si mette seduta. Nel frattempo, Anna cerca di toglierle la sedia. La classe ride. Joanna, cercando di non perdere l'equilibrio, si fa male ad un braccio e inizia a piangere dal dolore.

Il tirocinante reagisce. L'insegnante accompagna Joanna in infermeria. Chiede al tirocinante di distribuire i fogli agli studenti e di supervisionare il loro lavoro fino al suo ritorno.

1. Argomenti di discussione

Annota come pensi si senta l'insegnante di Religione. Cosa pensano gli studenti dell'insegnante? Cosa potrebbe pensare il tirocinante della docente?

<i>insegnante</i>	<i>studenti</i>	<i>l'irocinante</i>

2. Considera come si sarebbe potuta evolvere la situazione se l'insegnante avesse mostrato maggiore sicurezza.

Annota le tue idee.

3. Come poteva la scuola aiutare la signorina Jadwiga Kruk, una docente di Religione, ad aumentare la propria autostima per poter costruire un rapporto migliore con gli studenti e controllare la classe?

Annota le tue idee..

4. Condividi le tue idee con il gruppo nelle discussioni.

Annota le tue idee.

ROLE PLAY

1. Seleziona I partecipanti per presentare una scena tra l'insegnante - Jadwiga Kruk e le studentesse – Joanna and Ania. Mostrando sicurezza, esprimi come si sarebbe potuta evolvere diversamente la situazione tra la docente e le alunne.

Quale poteva essere un diverso risultato della conversazione.

2. Il resto dei partecipanti condividono idee e suggerimenti per aiutare Jadwiga Kruk a dimostrare una maggiore sicurezza.

3. Se I partecipanti lo desiderano, la scena tra la docente e le alunne può essere presentata nuovamente da altri volontari per sviluppare lo scenario ed esercitare la capacità di dimostrare sicurezza da parte del docente.

Discutere in gruppo sulle caratteristiche che un docente sicuro, che sa gestire la classe, deve possedere.

In che modo i docenti possono supportarsi a vicenda per dimostrare sicurezza nel loro approccio all'insegnamento?

FOGLIO DI LAVORO

Basato sulle osservazioni del docente che dimostra sicurezza nelle scene presentate, specificare quali comportamenti , in relazione alle alunne Joanna and Ania, consentano al docente di cambiare il suo atteggiamento e le sue reazioni.

Insegnante che dimostra sicurezza	Manifestazione
Postura	
Tono della voce	
Contatto visivo	
Mimica facciale	
Abilità nel porre domande	
Tempistica	

Contesto	
Cosa ha funzionato meglio in questa interazione?	
C'è qualche aspetto che poteva essere migliorato?	
Notare le differenze nel comportamento dello studente quando il docente è coinvolto nell'interazione e mostra sicurezza.	
Quale influenza sull'interazione avrebbe un approccio culturale più competente?	

AUTORIFLESSIONE

Definisci sulla base delle tue esperienze fino a che punto sei un docente sicuro.
Come puoi incrementare la tua sicurezza?
Quali emozioni ti impediscono un comportamento sicuro?
Come puoi reagire con tali emozioni per sviluppare la tua sicurezza?
Richiama alla mente una situazione in cui hai mostrato sicurezza e quando hai riconosciuto quanto fosse importante per te e i tuoi studenti. Perché la sicurezza è importante nella costruzione la relazione con gli studenti? Scrivi le ragioni per cui è significativo essere sicuro.
Ci sono ambiti in cui senti di aver bisogno di aiuto per incrementare la tua sicurezza come docente?

DISCUSSIONE FINALE DI GRUPPO

Alla fine, con il gruppo, considerate fino a che punto la sessione di lavoro ha aiutato la vostra funzione docente.

Pensi di poter usare la tua sicurezza nella professione? Se sì, come?

Pensi che durante questo incontro hai imparato come:

- Essere una persona assertiva, sicura, cordiale;
- Essere consapevole dei tuoi punti di forza e di debolezza;
- Fare autoanalisi ed apprendere sulla base delle tue esperienze;
- Comunicare con efficacia;
- Essere un buon ascoltatore;
- Assumere un atteggiamento aperto;
- Riconoscere e premiare le virtù, i risultati, i progressi degli altri;
- Essere aperti ad una critica onesta, a nuove prospettive, ad un apprendimento e ad un miglioramento costanti;
- Fornire agli studenti una critica o un incoraggiamento costruttivi;
- Avere senso dell'umorismo;
- Entrare liberamente nelle interazioni con gli studenti;
- Approcciare lo studente all'esterno della classe per iniziare una conversazione;
- Essere capace di riconoscere le proprie colpe ed imparare dai propri errori;
- Apprendere dagli studenti e dalle loro famiglie;
- Essere aperti a certe norme culturali degli studenti.

S. 1 x. 6

Caso di studio del PESCATORE

Storia del pescatore e dell'uomo d'affari

C'era una volta un finanziere che viveva a New York, aveva ottenuto un grande successo e guadagnato una fortuna. La sua vita, però, era piena di responsabilità, affanni e stress. Una volta l'anno lasciava la città per andare in un piccolo villaggio sulla costa del Messico.

Per due settimane si riposava, rilassandosi e riprendendo a vivere.

Un giorno, poco prima di pranzo, si trovava sul molo a guardare una piccola barca a vela da pesca nel porto. Pensò che fosse un po' strano, perché la maggior parte dei pescatori cercano di catturare quanti più pesci possibile, tornando al porto nel tardo pomeriggio e poi preparare il pesce per la vendita.

Incuriosito, andò verso luogo in cui la barca era ormeggiata. Guardò la barca, e vide un pescatore e qualche grande tonno.

"Per quanto tempo sei stato a pesca?" chiese.

"Non molto tempo", il pescatore rispose con un sorriso.

"Hai un problema con la barca?" chiese l'americano.

«Niente affatto», rispose il pescatore, "Mi ha servito fedelmente per tredici anni."

L'Americano, un po' sorpreso, chiese: "Perché non sei rimasto lì più a lungo di avere una pesca più abbondante?"

Il pescatore sorrise di nuovo e disse:

"Per la mia famiglia è sufficiente quello che ho preso. Mangeremo alcuni dei pesci e il resto lo venderò o lo scambierò con altri beni necessari. "

"Ma è prima di pranzo. Cosa farai per il resto della giornata? "

"Al mattino mi piace dormire", disse il pescatore. "Una volta che mi alzo, pesco un po' , solo per il piacere. Nel pomeriggio, mi piace giocare con i bambini e fare un riposino con mia moglie. Poi ceniamo, e più tardi, quando i bambini dormono, vado al villaggio a bere vino e suonare la chitarra con i miei amici ".

L'americano sbuffò ironicamente e disse: "Ho finito il mio MBA ad Harvard, e penso di potervi aiutare."

Il pescatore non era convinto dell'idea, ma alla fine annuì e chiese: "Ma come?"

L'americano parlava senza fare nemmeno una pausa: "Diciamo che per un buon inizio è necessario acquistare una seconda barca per catturare più pesci e guadagnare di più. Con il tempo si arriverà a guadagnare una fortuna e ad investirla per una vera e propria flotta e tutti coloro che saranno alla ricerca di un lavoro, verranno da voi. "

"E poi cosa?" chiese il pescatore.

"Presto si potrà fare a meno dell'agente e si comincerà ad utilizzare i pesci direttamente per fabbrica di conserve e si guadagnerà di più. Si amplierà la flotta e si potrà realizzare il proprio stabilimento.

E poi, si potrà lasciare il villaggio per trasferirsi nella capitale, e da lì gestire l'azienda in espansione."

"E poi cosa?" Il pescatore non si arrendeva così facilmente.

"Bene, allora si inizierà ad esportare i pesci in diverse parti del mondo - Asia, Australia e Nord America. Quando la domanda di pesce aumenterà, si sarà in grado di lasciare il Messico, trasferirsi a Los Angeles per aprire un centro di distribuzione e iniziare a esportare il pesce in Europa e in ogni altra parte del globo."

"Ma cosa succederà?", Il pescatore voleva sapere. L'americano continuò: "La vostra azienda sarà quindi una delle più grandi imprese in questo settore industriale. Sarete in grado di trasferirvi a New York e gestire il tuo impero dal centro degli affari mondiale. " "E quanto tempo ci vorrà?" chiese il pescatore.

"Circa venticinque, forse trenta anni", rispose il finanziere.

"Bene, e allora che cosa devo fare?" chiese il pescatore. Gli occhi dell' americano si illuminarono.

"Ora tutto è ancora da cominciare", disse. "A tempo debito si andrà a Wall Street, si segnalerà la vostra azienda come una società pubblica, si annuncerà la vendita di azioni e si guadagneranno milioni di dollari." "Milioni?" il pescatore si accertò.

"Più soldi di quanto si potrebbe immaginare di vivere dieci vite", spiegò l'americano.

"Ma allora che cosa?" il pescatore voleva sapere.

L'americano a corto di parole. Arrivò al punto.

Ebbe un'idea e ancora una volta si rivolse al Pescatore con queste parole: "E allora si sarà in grado di muoversi su un piccolo villaggio sulla costa ... dormire fino a tardi ... andare a pesca per il piacere ... nel pomeriggio schiacciare un pisolino con tua moglie ... la sera cenare con la vostra famiglia ... e poi andare al villaggio per bere vino e suonare la chitarra con i tuoi amici ... ".

Fonte: „Życie w rytmie marzeń”, Matthew Kelly

Scenario n. 2

S. 2 es. 3

di S. P. Robbins

“Che cosa ti motiva”

“Comportamento organizzativo”

Scegliere e cerchiare il numero che meglio corrisponde alle tue idee.

Sono completamente in disaccordo Completamente in accordo

1. Cerco di migliorare I miei traguardi rispetto al lavoro precedente	1	2	3	4	5
2. Mi piace competere e vincere	1	2	3	4	5
3. Parlo spesso con I miei colleghi riguardo il mio lavoro	1	2	3	4	5
4. Mi piacciono lo sfide difficili	1	2	3	4	5
5. Mi piace avere potere	1	2	3	4	5
6. Voglio piacere alle altre persone	1	2	3	4	5
7. Voglio conoscere i miei progetti quando porto a termine un compito	1	2	3	4	5
8. Mi oppongo alle persone che fanno cose su cui non sono d'accordo	1	2	3	4	5
9. Cerco di costruire relazioni strette con i miei colleghi	1	2	3	4	5
10. Mi piace stabilire degli obiettivi e raggiungerli	1	2	3	4	5
11. Mi piace influenzare le altre persone	1	2	3	4	5
12. Mi piace fare parte di un gruppo	1	2	3	4	5

o di un'organizzazione

13. Mi piace la soddisfazione
dopo aver completato un compito difficile

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14. Cero sempre di guadagnare controllo
su che cosa mi accada

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15. Preferisco lavorare da solo che
con alter persone

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Punteggio

Per definire ciò che motiva, annotare i numeri corrispondenti alle proprie convinzioni accanto al numero di ogni istruzione. Aggiungere i numeri in ciascuna colonna. La colonna con il massimo risultato definirà la più importante necessità secondo David Mc Clelland.

Traguardi	Potere	Affiamento del gruppo
1...	2...	3...
4...	5...	6...
7...	8...	9...
10...	11...	12...
13...	14...	15...
...

Totale:

S. 2 es. 4

Cappuccetto Verde

C'era una volta, su un monte altissimo un piccolo bosco dove viveva una bambina comunemente chiamata Cappuccetto Verde. Cappuccetto Verde aveva una persona importante, la nonna, che gestiva un piccolo albergo vicino alla foresta chiamato "Sotto il Gufo verde". Un pomeriggio di pioggia, Cappuccetto Verde decise di far visita alla nonna. Prese il cesto, ci mise dentro delle barrette di cioccolato, succo d'arancia e CD con i giochi. Mentre era in sella alla bicicletta attraverso i boschi improvvisamente la Pantera Gialla saltò fuori da un albero, ruggendo furiosamente. Cappuccetto Verde era famosa per il suo coraggio, ma in quel momento era un po' spaventata. Dopo un attimo guardò seriamente la bestia, la colpì sul collo e questa fuggì nella foresta con la coda tra le gambe. Cappuccetto Verde, per nulla sconvolta dell'evento, raggiunse la nonna. Lì incontrò il fidanzato della nonna il cui soprannome era Forester. Trascorsero la serata insieme a giocare con il computer.

S. 2 es. 5

ASCOLTO ATTIVO

ESERCIZIO

Obiettivo: **esercitare le competenze della parafrasi.**

Grandezza del gruppo: 34 persone.

Tempo: 30 min.

Strumenti: diagrammi, parafrasi, penne.

Realizzazione

- a) Una persona del gruppo presenta le seguenti informazioni: Parafrasando esprime ciò che qualcun altro ha detto in altre parole. Parafrasiamo al fine di verificare quanto bene abbiamo capito, e non al fine di valutare quanto è stato detto. Possiamo cominciare parafrasando una delle seguenti espressioni:

Se ti ho capito...

Quindi dici che...

Quindi pensi...

Vuoi dire che...

- 1) I partecipanti parafrasano qualche frase.
- 2) I partecipanti individualmente riempiono schede con gli esercizi di parafrasi.
- 3) I partecipanti leggono gli esempi delle frasi parafrasate.
- 4) Il gruppo è diviso in gruppi da 6-8 persone che si siedono in cerchio e scelgono gli argomenti della discussione.
- 5) La prima persona dice una frase su un argomento scelto. Il successivo parafrasa questa frase e aggiunge la propria opinione la quale, a sua volta, viene parafrasata da un'altra persona aggiungendo la propria opinione, e così via.

Conclusione:

Alla fine dell'esercizio, si può chiedere ai partecipanti:

- La parafrasi aiuta nel comprendere le opinioni dette?
- Dovremmo parafrasare tutto?

- Se sì, perchè? Se no, perchè?

S. 2 es.5

Riflessione, parafrasi, chiarimento.

- La divisione del gruppo in 3 gruppi di lavoro – di riflessione, di parafrasi, di chiarimenti – all'interno dei quali i partecipanti trasmettono il feedback dalla loro prospettiva nelle diverse forme di espressione per il mittente. Ogni squadra riceve il testo e fornisce informazioni di feedback formulate in conformità con le tecniche di ascolto attivo (riflessione, parafrasi, chiarimento). I dialoghi dei giochi di ruolo possono essere parte di un forum pubblico.
1. Oggi ero **alla Prima di "Julietta" di Pedro Almodóvar**. Il film racconta la storia di tutta la vita adulta di Julietta. Si concentra sulla storia del personaggio del titolo per oltre tre decenni. Almodóvar utilizza le zone deserte di montagna per la loro notevole distanza dal centro di Madrid, al fine di sottolineare come i personaggi cambiano il loro parere sulla vita, a seconda dell'ambiente in cui si trovano.
 2. **Ragazze di scuola:** Non lo so, ma l'eroe mi dà fastidio. Queste sono alcune fantasie immature. Egli aveva tutto: la scuola, i genitori ... non aveva grossi problemi. É ancora lui a fare il difficile. Ha lasciato tutto sconosciuto. Questo è un comportamento infantile. Non mi piace che lui non pensi agli altri. Che cosa accadrebbe se ognuno facesse così? Non ci sarebbe nessun ordine, nessuna stabilità, né responsabilità. Ognuno fa quello che vuole, va dove vuole. Mi dispiace per suo padre, è una persona di principi, ma mi dispiace per lui, perché ha un figlio ingrato. Mi chiedo come questo ragazzo si gestirà da solo. Dopo tutto, lo invidio un po'. Tutti vorrebbero fare lo stesso. Ma di sicuro non si occuperà solo... Non è così facile prendere uno zaino e girare il mondo senza effetti...
 3. **Olek odia i test:** Quando l'insegnante annuncia un test il ragazzo scompare e dichiara ad alta voce che non scriverà bene e otterrà sicuramente il voto più basso. Durante la pausa, si avvicina all'insegnante per assicurarsi quale sia la portata del materiale per il test. Egli promette che da quel momento in poi studierà per la prova invece di dormire. Egli non accetta alcuna consolazione dal maestro, né sicurezze riguardo all'essere in grado di gestire la prova.

S. 2 for es. 6

Meta-programmi

In molte situazioni ci troviamo di fronte a quelle che per noi sono strane reazioni delle altre persone, in particolare in quelle situazioni in cui la nostra (spesso molto logica) argomentazione incontra molta resistenza, o quando le nostre storie - affascinanti per noi - annoiano gli ascoltatori o viceversa.

Naturalmente, queste situazioni creano certe emozioni da entrambe le parti. Come ti senti, allora?

I meta-programmi guidano il trattamento delle informazioni ricevute dall'esterno o provenienti dall'interno, cioè dal pensiero. Decidono di capire le argomentazioni, e ciò che una persona è in grado di fare con le informazioni. Per una spiegazione dettagliata - i meta-programmi sono un modo abituale di pensare e possono variare a seconda del contesto e delle circostanze.

S. 2 es. 10

INFORMAZIONI DI BASE RIGUARDO LA COMUNICAZIONE NON-VERBALE

Durante la conversazione normale tra due persone, solo meno del 35% delle informazioni viene trasmessa verbalmente, più del 65% viene trasmessa non verbalmente.

I messaggi non verbali riguardano sentimenti, simpatie e preferenze. La comunicazione non verbale è ambigua. Ad esempio, la rabbia a volte è espressa da un aumento dei gesti, agitando un pugno, ma anche dal silenzio più assoluto. Arrossire può significare la rabbia, imbarazzo, ansia o piacere. La comunicazione non verbale ha un carattere diverso nei diversi gruppi sociali e culture. Incompatibilità di comunicazione verbale e non verbale porta a confusione (ad es. Quando diciamo di qualcuno che abbiamo fiducia in lui, ma noi non lo guardiamo negli occhi).

La simpatia e l'accettazione di solito sono comunicati dal seguente comportamento non verbale:

- contatto visivo,
- postura dritta,
- essere vicini all'altra persona senza violare lo spazio privato;
- tono di voce caldo, parlare chiaramente, senza bisbigliare o urlare.

COMUNICAZIONE NON-VERBALE

ESERCIZIO

Obiettivo: Comprendere l'importanza della comunicazione non-verbale

Dimensione del gruppo: 36 persone.

Tempo: 30 minuti.

Strumenti: schemi per esercizi - penne.

Svolgimento:

Il gruppo è diviso in team di 3 persone. Una persona a gruppo si offre volontaria come osservatore.

- La persona che conduce l'esercizio informa gli altri membri della squadra che gli osservatori potranno osservare le loro capacità di ascolto attivo, come pongono domande, il parafrasare, seguire e mettere a fuoco.
- Agli osservatori sono date carte di esercizio sulla comunicazione non verbale. Essi non devono mostrare queste carte agli altri membri del gruppo.
- La persona che conduce l'esercizio informa gli osservatori che il loro compito è quello di tenere traccia della comunicazione non verbale nel team. Gli altri membri della squadra non dovrebbero sapere che cosa è oggetto di osservazione.
- Le coppie discutono di un argomento scelto per 10 minuti. Gli osservatori prendono appunti.
- Quando le squadre si formano, la persona che conduce l'esercizio rivela il vero scopo di esso, aggiungendo che il 65% delle informazioni sono fornite in una forma non-verbale.
- Gli osservatori riportano ai membri delle loro squadre il loro comportamento non verbale.

Conclusioni:

La comunicazione non verbale è ambigua - un comportamento non verbale non ha il solo significato specifico.

In questo esercizio, l'accento dovrebbe essere posto sul comportamento non verbale che facilita l'ascolto attivo, piuttosto che sul tracciare significati in tutti i comportamenti non verbali.

Per fare ciò, si possono porre ai partecipanti le seguenti domande:

- Era l'interesse per ciò che il vostro compagno ha detto che riflette la postura e lo sguardo?

- Come è stata espressa la mancanza d'interesse?
- Si è verificato qualsiasi comportamento che poteva distrarre il vostro partner?

S. 2 es. 10 – 11

Comunicazione non - verbale - esercizi supplementari.

Difficoltà:

I partecipanti conducono una conversazione a coppie con le seguenti difficoltà:

- Avere gli occhi chiusi,
- Non avere il permesso di attuare alcun movimento,
- Mantenere un faccia ambigua,
- Stare seduti con le proprie mani legate dietro la schiena,
- Stare seduti schiena contro schiena.

Conclusioni:

Alla fine dell'esercizio, si possono porre ai partecipanti le seguenti domande:

- È stato difficile comunicare in queste condizioni?
- Il comportamento non verbale impedisce o facilita la comunicazione? Perché?

Indovinare il titolo:

Con l'aiuto di gesti, espressioni facciali, ecc., ma senza l'aiuto di parole, i partecipanti devono rappresentare titoli di libri, film, programmi televisivi, nomi di personaggi famosi, proverbi. Il resto del gruppo prova ad indovinare.

Catena di Mimi:

4-5 partecipanti lasciano la stanza. Il resto del gruppo, insieme alla persona che conduce l'esercizio inventa attività che questi partecipanti imiteranno, ad esempio: comporre un numero di telefono dopo averlo trovato nella rubrica telefonica, o fare il bagnetto ad un neonato. La prima persona viene richiamata all'interno della stanza e gli viene detto cosa "rappresentare", poi la seconda persona viene invitata a guardare le attività svolte dalla prima persona, e poi si ripete con la terza persona, e così via, fino a quando tutte le persone che erano all'esterno presentano le attività. Poi si mette a confronto l'ultima "rappresentazione" con il suo originale.

Segnali:

I partecipanti siedono in cerchio in modo che possano vedersi bene. Ognuno inventa il proprio segnale personale, ad esempio un colpetto sul braccio o un accavallamento di gambe. Prima della partita, i partecipanti dimostrano i loro segnali. La persona che inizia il gioco deve fare (una o più volte) prima il suo segnale, poi i segnali degli altri. Il possessore del segnale deve quindi rispondere facendo il proprio segnale e il segnale di un'altra persona. Una persona che non risponde immediatamente o sbaglia segnale è fuori dal gioco. Il gioco continua fino a che non rimane solo un giocatore.

Carte:

La persona che conduce gli esercizi distribuisce tra le carte ai partecipanti con le descrizioni di varie attività. Quando i singoli partecipanti mostrano le loro attività, gli altri dicono le loro

interpretazioni. Il gioco termina una volta finito di discutere tutte le interpretazioni. Le carte possono includere descrizioni di attività come sedersi in una comoda sedia, camminare avanti e indietro, giocare con una penna senza rendersene conto, stare seduto con le braccia incrociate, stare seduto sul bordo della scrivania, rimanere in piedi in una posizione rilassata o in piedi con i pugni serrati.

L'assassino:

I partecipanti ricevono le carte che non possono essere mostrate agli altri. Su una carta c'è la parola "assassino" ma, ovviamente, solo il "assassino", lo sa. I partecipanti siedono in cerchio in modo che possano vedersi. L'"Assassino" inizia dicendo "ucciso" - lampeggia ad una persona scelta che, se lo nota, dopo pochi secondi dice, "Sono morto" ed è fuori dal gioco, senza rivelare l'identità del "assassino". I partecipanti possono provare a scoprire l'"assassino", ma se l'accusa si rivela corretta, la persona è fuori dal gioco come se si trattasse di un "suicidio". Il gioco continua fino a quando tutti saranno "uccisi" o l'"assassino" sarà scoperto.

Saluto senza parole:

I partecipanti si muovono intorno alla stanza. Ad un cenno si fermano e salutano, senza usare le parole, la persona più vicina a loro. In primo luogo, dovrebbero cambiare la loro espressione facciale, quindi fare un gesto con la mano, e infine toccare la persona. Questo esercizio può essere eseguito con la musica. Quando la musica si ferma, i partecipanti si salutano l'un l'altro, per esempio strofinando gomiti, toccando le spalle, inchinandosi.

Gucio-gucio:

Dividiamo il gruppo in squadre di 3-4 persone. Informiamo i partecipanti che dovranno ora comunicare tra loro utilizzando il linguaggio Gucio-Gucio. Questo linguaggio è molto semplice, perché non c'è che una sola parola possibile da usare: ". Gucio" Una persona in ogni squadra dice agli altri di una cosa importante, usando il linguaggio Gucio-Gucio. Gli altri cercano di indovinare il contesto del discorso ed i sentimenti di chi parla, ed interpretare il suo messaggio. Si dovrebbero scambiare i ruoli in modo che tutti possano svolgere il ruolo di chi parla. Alla fine, il gruppo discute gli elementi della comunicazione senza parole che si è verificata nell'esercizio, vale a dire gesti, espressioni facciali, movimenti del corpo.

Costruire una torre:

Lavorando in gruppi di 4-6, i partecipanti devono costruire una torre con cannucce e nastro adesivo. Pur impegnati nello svolgimento del compito, non sono autorizzati a parlare tra di loro, tutte le comunicazioni deve essere senza parole. Una persona in ogni squadra può svolgere il ruolo di osservatore. Durante la sintesi, la persona che conduce l'esercizio chiede ai partecipanti se il compito era difficile e il modo in cui valutano la collaborazione in team.

Un'altra possibilità:

Invece di costruire una torre, i partecipanti possono costruire:

- Areoplani di carta (con dei giornali)
- Un modello del loro stesso gruppo (con ogni materiale)
- Un castello di carte.

S. 2 es. 11

Comunicazione non-verbale

OSSERVARE I COMPORAMENTI	PRIMA PERSONA	SECONDA PERSONA
CURVO/POSTURA ERETTA O IN ALTRE DIREZIONI? ESAMINARE IL PARTNER		
CONTATTO VISIVO		
BRACCIA O GAMBE INCROCIATE		
MOVIMENTI DELLE BRACCIA		
DIMENARSI		
ALTRO		

S. 2 eS.13

TEST SULL'ASSERTIVITA'

Di seguito è riportato il test, sulla base del quale è possibile decidere se la vostra assertività è abbastanza buona, o si può decidere di migliorarla, e quindi aumentare l'efficienza del vostro lavoro.

Ci sono due modi per rispondere alle domande:

- 1) come realmente è - quindi già quando si fa il test, si inizia ad aumentare il livello della vostra assertività.
- 2) come si vuole che sia - allora si può stare bene, ma si riducono le possibilità di cambiamento: diagnosi errata - cattivo trattamento.

Cerchiare la risposta che meglio si adatta alla situazione. Quindi spostare le lettere cerchiare sulla tabella, che si trova alla fine della prova.

1. Quando parlo con altre persone ho problemi a parlare bene di me e delle mie competenze professionali

- A - sempre
- B - spesso
- C - raramente
- D - mai

2. Mi sento in imbarazzo quando penso o devo evidenziare i miei punti deboli, la carenza di offerta o altri difetti connessi...

- A - sempre
- B - spesso
- C - raramente
- D - mai

3. Ammettere i miei errori e scusarsi è difficile per me

- A - sempre
- B - spesso
- C - raramente
- D - mai

4. Esprimo liberamente il mio atteggiamento nei confronti di altre persone (se la situazione lo consente, ovviamente)

- A - sempre
- B - spesso
- C - raramente
- D - mai

5. Esprimo liberamente i miei stati d'animo e le reazioni emotive rispetto a quello che mi succede

- A - sempre
- B - spesso
- C - raramente
- D - mai

6. Se voglio qualcosa, chiedo liberamente per averla

- A - sempre
- B - spesso
- C - raramente
- D - mai

7. Se penso di poter rifiutare, rifiuto liberamente e senza rimorsi di coscienza

- A - sempre
- B - spesso
- C - raramente
- D - mai

8. Se sono oggetto di complimenti, mi sento...

- A – libero e naturale
- B – sono lieto, ma un po' imbarazzato
- C – mi sento imbarazzato
- D – accettare i complimenti è decisamente difficile per me

9. Alle critiche e all'atteggiamento negativo

- A – Rispondo con la calma e curiosità, spesso ringrazio
- B – mi sento in imbarazzo
- C – mi sento sbilanciato
- D – mi sbilancia completamente e perdo il filo

10. Risolvo le situazioni difficili e ne parlo...

- A – con calma
- B – ne dimentico qualcuna di loro
- C – cerco di rimandarle
- D – il più tardi possibile, capita anche troppo tardi (quasi sempre non è piacevole)

11. Situazioni difficili delle altre persone

- A – Le tratto con attenzione ma non sono un peso per me
- B – Ascolto con attenzione, ma è faticoso per me
- C – Cerco di ascoltare, ma non so come reagire
- D – Mi esauriscono e mi fanno sentire depresso, le evito

Punteggio

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	total
A	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	
B	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
C	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
D	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	

Interpretazione dei risultati:

Il tuo punteggio

44-40 punti - Perfetto! Se tutte le risposte sono vere, sono un perfetto esempio di persona assertiva e probabilmente avrò grandi successi professionali. Prestare attenzione alle aree che abbassano leggermente il tuo punteggio fare attenzione a correggerle ed analizzarle attentamente nella pratica.

39-35 punti - Ancora un buon risultato, ma è un primo avvertimento! Analizzare il tuo profilo di assertività con particolare attenzione. Si propone di riprendere gli esercizi per migliorare l'efficienza delle vostre azioni.

Meno di 35 punti - Un risultato scarso, che rivela forse le cause dirette dei problemi sul lavoro.

Ricordiamo le regole del cosiddetto effetto moltiplicatore:

- Due aree deboli danno diminuzione di quattro volte in termini di prestazioni e soddisfazione!
- Bassa assertività in quattro aree si traduce in efficienza dieci volte minore!

S. 2 es. 14

Gli scenari degli studenti nei quali si può essere assertivi (I partecipanti giocano il ruolo degli studenti).

Note: in ogni scenario, due persone sono necessarie:

1. Sei a casa di un amico. I suoi genitori sono via per un giorno. Un collega suggerisce di bere alcol.
2. Vi piace una festa. Improvvisamente si nota che un gruppo di persone sedute in un angolo della stanza si passano qualcosa di mano in mano. Una delle persone ti chiama e suggerisce che si può provare.
3. Dopo la scuola, tuo fratello ti porta a casa. Quando arriva, si sente odore di alcol.
4. Ti sei appena ripreso da una malattia, ma ancora prendi farmaci. Poco dopo vai a una festa di qualcuno, che sembra essere un po' ubriaco, cerca di costringerti a bere alcolici.
5. Alla discoteca della scuola, una persona che ti piace molto ti chiede di ballare, e poi propone una sigaretta.

6. Si mangia a pranzo con i tuoi amici nella mensa della scuola. Un nuovo studente che non ti piace arriva in classe. Uno dei tuoi colleghi lo accosta (nello scenario 6 tu e il tuo collega prendete parte, in tutta la scena 4-5 persone possono partecipare)

S. 2 es. 15

Riconoscere gli atteggiamenti assertivi

Evidenziare le reazioni a certe situazioni come:

AS – se per te la reazione è assertiva;

S – se la reazione è arrendevole;

AG – se la reazione è aggressiva.

Situazione	Reazione	Valutazione
Durante una conversazione con qualcuno, un tuo amico ti chiede di prestargli una penna.	Stai sempre falsificando qualcosa.	
Qualcuno ti interrompe quando parli.	Scusami, ma mi piacerebbe finire.	
Stai facendo la fila ad un bar, quando qualcuno salta la fila e viene servito prima di te.	Non dici nulla, fai solo un sospiro.	
Il tuo amico ha un problema e ti chiede un consiglio.	Come dovrei sapere cosa fare? Sono affari tuoi.	
Quando vuoi guardare il tuo programma TV preferito, qualcuno della tua famiglia vuole guardare qualcos'altro.	Ok, guarda quello che vuoi. Posso fare qualcos'altro.	
Noti che tua moglie o tuo marito prende troppi tranquillanti, prescrittigli dal medico.	Tu stai costantemente prendendo delle pillole. Che cosa c'è che non va?	

S. 2 es. 15

Se si vuole essere assertivi, prima si consideri:

LA SITUAZIONE

Se è questa una situazione di disagio per voi, o può violare dei diritti.

IL LUOGO

E' meglio usare l'assertività nei contatti privati. Tuttavia, se i diritti sono stati violati in presenza delle persone care, non esitate ad utilizzare pubblicamente abilità assertive.

IL TEMPO

E' meglio usare l'assertività immediatamente quando si verifica il problema. Tuttavia, è necessario prendere in considerazione il proprio stato emotivo, e anche pensare se l'interlocutore non è sotto stress. Si ricordi che, per considerare il problema e trovare una soluzione od un compromesso adeguati, richiede tempo.

IL RAPPORTO tra voi e il vostro interlocutore

La situazione in cui ci si trova con l'interlocutore. Per un venditore del negozio non serve. ma è diverso con un amico. A volte è più saggio non essere assertivi in relazione con persone che hanno potere. Molto dipende dalla situazione.

Scenari

Scenario 1.

Sei in un ristorante e attendi fino a quando non venite serviti. Quando il cameriere porta il vostro piatto due persone al tavolo accanto dopo aver terminato di mangiare, accendono una sigaretta. Il fumo vi irrita gli occhi.

Come vi comportate se le persone sono:

- a) stranieri, di età superiore di 20 anni rispetto alla vostra,
- b) stranieri più giovani di te,
- c) persone incontrate precedentemente,
- d) uno di loro si conosce abbastanza bene ma non l'altro.

Scenario 2.

Sei a una festa. I padroni di casa offrono una birra. Sono insistenti e fastidiosi.

Come vi comportate se i padroni di casa sono:

- a) persone che non conosci,
- b) amici dei tuoi genitori,
- c) tuoi amici,
- d) persone incontrate solo una volta.

BARRIERE COMUNICATIVE**Giudicare:**

Imporre i propri valori alle altre persone; formulare soluzioni per problemi di altre persone; Non ascoltare ciò che il partner sta dicendo, ma giudicare il suo aspetto, il tono di voce e le parole.

FORMA	ESEMPI	PROPRIO ESEMPIO
Criticare	“Non puoi veramente capirlo?”	
Insultare	“è perchè sei pigro, non lavori, non sai niente, ...”	
Giudicare	“Non hai nulla da dire a riguardo, non sei per niente interessato...”	
Rimproverare o manipolare	“Hai fatto bene, ma se ci provi un po' più intensamente potresti fare meglio.”	

Decidere per gli altri:

Privare le altre persone della possibilità di prendere le proprie decisioni; le altre persone hanno l'impressione che i sentimenti non siano importanti per noi.

FORMA	ESEMPI	ESEMPI PERSONALI
Comandare	“ogni giorno pulirai”	
Minacciare	“se vai lì, io...”	
Moralizzare	“L'ho fatto alla tua età quindi dovresti...”	
Fare domande inappropriate	“Dove sei stato?” “Che stavi facendo?” “Perchè sei andato lì?” “Con chi eri?”	

Rifiutare i problemi degli altri:

Non prendersi cura dei problemi del partner, non prestare attenzione ai suoi sentimenti e preoccupazioni; amplificare le sue ansie e paure.

FORMA	ESEMPI	ESEMPI PERSONALI
Consigliare	"Se fossi in te, io farei..." "La prossima volta ci dovresti pensare prima..."	
Cambiare argomento	"Che cosa farai domenica...?" "Che cosa farai durante le vacanze?" "Hai visto questo film?"	
Argomentazioni logiche	"Ci sono così tante persone disoneste al mondo" "Non dovresti fidarti di nessuno" "Potresti raggiungere di più se ti impegnassi di più."	
Confortare	"Non preoccuparti, tutto andrà bene..."	

S. 2 es. 17

TEST

Orecchio di von Thun

Scegli la risposta migliore per te.

1. Il marito dice alla moglie: "Ci sono piatti sporchi nel lavandino."
 - a) "Lavarli ti costa fatica",
 - b) "Sì, lo so",
 - c) "Non essere così nervoso",
 - d) "Comprami una lavastoviglie, saranno rapidamente lavati".
2. La ragazza in un negozio dice al suo fidanzato, "Che bel cappotto."
 - a) "Mi piace",
 - b) "Non ho soldi, è la fine del mese",
 - c) "Vedo che ti piace davvero",
 - d) "Hai sempre voglia di comprare qualcosa".

3. Il dipendente dice al capo: "Non ho avuto un giorno di riposo."
 - a) "Come puoi accusarmi del fatto che non ti dia un giorno di riposo, se non hai nemmeno presentato una richiesta?",
 - b) "Capisco che hai bisogno di una",
 - c) "Non voglio darti un giorno di riposo oggi,
 - d) "In effetti, non hai avuto un giorno di riposo per un lungo periodo di tempo".

4. La moglie dice al marito: "Ho avuto moltissimo lavoro in ufficio oggi".
 - a) "Beh, devi essere molto stanca",
 - b) "In effetti sei rientrata più tardi del solito",
 - c) "Riposati un po', preparerò io la cena",
 - d) "Io lavoro più di te".

5. Un amico dice alla padrona di casa: ". Che una buona torta"
 - a) "Anche a me piace",
 - b) "Pensi che di solito non cucini dolci buoni?",
 - c) "Ti darò la ricetta",
 - d) "Credo che ti piaccia davvero".

6. Un dipendente ad un collega di stanza "Vedo che stai facendo una pausa per il pranzo".
 - a) "Hai appena parlato 20 minuti al telefono",
 - b) "Non ti preoccupare, di sicuro non avrò tempo per fare tutto",
 - c) "Sì, ho deciso di mangiare qualcosa",
 - d) "Torno a lavorare in un attimo".

7. La madre al bambino, "Com'è andata a scuola?"
 - a) "Il solito",
 - b) "Che cosa ho fatto di sbagliato?",
 - c) "non ti preoccupare, l'insegnante ha rinviato il test",
 - d) "Ora non voglio parlarne, ti dirò più tardi".

8. Il figlio al padre: "Papà, hai portato a spasso il cane?".
9.
 - a) "No, non ancora, vado",
 - b) "Ma è il cane è il tuo",
 - c) "Non ti preoccupare, è già uscito",
 - d) "Esci tu con lui".

10. La figlia alla madre: "Mamma, mi hai comprato la crema?".
 - a) "No",

- b) "Lo farò la prossima volta",
- c) "Non ti preoccupare, troveremo qualcosa",
- d) "Anche in questo caso, devi darmi la colpa?"

11. Un cliente ad un tecnico: "Per la terza volta segnalo un difetto".

- a) "Per favore, non sia così irritato",
- b) "L'apparecchiatura sarà pronta martedì",
- c) "Pensa che non abbiamo nulla da fare qui",
- d) "Cerco di risolvere il problema nel più breve tempo possibile".

Segnare nella tavola quali tipi di risposte hai scelto.

	a	b	c	d	
1.	Rel		M	SR	Ap
2.		M	Ap	SR	Rel
3.		Rel	SR	Ap	M
4.		SR	M	Ap	Rel
5.		M	Rel	Ap	SR
6.		Rel	SR	M	Ap
7.		M	Rel	SR	Ap
8.		M	Rel	SR	Ap
9.		M	Ap	SR	Rel
10.		SR	M	Rel	Ap

Che cosa significa il tuo punteggio?

Maggioranza di risposte **Ap** significa che il tuo **"Appeal Ear"** è il più sensibile (prendere il livello dell'appeal).

Maggioranza di risposte **SR** significa che il tuo **"Self Revealing Ear"** è il più sensibile (prendere il livello del self revealing).

Maggioranza di risposte **M** significa che il tuo **"Matter Ear"** è il più sensibile (prendere il livello del matter).

Maggioranza delle risposte **Rel** significa che il tuo **"Relationship Ear"** è il più sensibile (prendere il livello della relazione).

S. 2 es. 18

Ricezione dei messaggi.

Dopo aver letto la descrizione della situazione e il messaggio "tu", nell'ultima colonna inserisci il messaggio "io" .

Situazione	Messaggio "tu"	Messaggio "io"
Il tuo amico oggi è eccezionalmente silenzioso e cupo.	Non ci si può comportare così. In tutti i casi ci si ferma, o mi dice che cosa c'è che non va.	
Sei a una festa. Il tuo amico è stanco e vuole tornare a casa.	Vedo che sei stanco. Meglio se andiamo a casa.	
Durante una pausa pranzo di scuola si organizza un incontro in discoteca. Qualcuno dimentica di venire.	Sei così distratto. Ti dovresti ricordare.	
Tua/o madre/padre ti chiede di togliere alcuni poster dal muro in camera.	Questi non sono affari tuoi.	
Tuo/a fratello/sorella di 12 anni ti disturba costantemente quando stai facendo i compiti.	Perchè sei così fastidioso. Lasciami in pace.	

S. 2 es. 20

Che cosa è lo stress?

Rispondere alle domande

Domanda 1

Descrivere tre situazioni nelle quali hai provato stress:

- a)
-
-

- b)
-
-
- c)
-
-

Domanda 2

Lo stress suscita i seguenti pensieri:

.....

.....

.....

Domanda 3

Lo stress suscita i seguenti sentimenti e paure (anche fisiche):

.....

.....

.....

S. 2 es. 20

Le mie reazione allo stress

Analizzare il comportamento e le sue conseguenze in una situazione stressante.

Situazione:

1. Una persona in una situazione difficile si comporta in un certo modo, cercando di farvi fronte con la minaccia. L'atteggiamento adottato non sempre produce i risultati desiderati, influenzando la psiche e la salute. Esaminate il vostro comportamento e le sue conseguenze.
2. Ognuno dei partecipanti richiama alla mente situazioni stressanti, che lui/lei incontra il più delle volte e non sa come trattarle.
3. Quindi compilare la tabella che segue, inserendo prima la causa di stress, ad esempio, troppo lavoro, poi le emozioni ad esso associate, ad es: sono infastidito, mi prende il panico, quindi le reazioni avverse e il loro risultato (effetto) e le reazioni positive ed i loro risultati.

La causa dello stress	Che cosa senti per via dello stress	Reazioni negative	Risultati	Reazioni positive	Risultati

4. Scambio delle vostre osservazioni/riflessioni. Pensate a come si potrebbe cambiare reazioni negative in positive.

S. 2 es. 21

Pensare positivamente

Non è una situazione di per sé, ma è ciò che una persona pensa di esse, che ci fa sentire depressi.

Guarda due esempi:

John gioca nella squadra di calcio locale. Nelle prime due partite della stagione è stato sempre seduto in panchina. Pensa: sono probabilmente il peggiore giocatore in tutta la squadra. Non mi vogliono. Decide di smettere di venire agli allenamenti e alle partite.

Tom è nella stessa squadra e anche lui è rimasto seduto in panchina durante entrambe le partite. Ha pensato quindi che avrebbe dovuto parlare con l'allenatore e fargli presente la sua voglia di giocare e che egli non è peggiore rispetto agli altri giocatori. Parla con l'allenatore, fa più allenamento e gioca nelle partite successive.

L'esperienza dei due ragazzi è stata la stessa, ma le loro reazioni variano. La situazione era spiacevole per entrambi. Ma Tom ha deciso di cambiare qualcosa, mentre John è giunto alla conclusione di non essere abbastanza bravo e ha rinunciato allo sport. Il pensiero positivo di Tom ha portato risultati positivi.

Quale atteggiamento positivo si potrebbe mettere in atto per sentirsi meglio nelle situazioni descritte di seguito:

Esempi di situazioni:

Hai appena visto che non hai ottenuto il lavoro.

Pensiero negativo: Sono senza speranze. Un completo disastro.

Pensiero positivo: è stata una lezione dura, ma ho imparato un paio di cose che posso usare quando cercherò un altro lavoro.

Situazione 1

Il primo tentativo di preparare un piatto complicato è fallito.

Pensiero negativo: Sono un terribile cuoco. Ho sprecato così tanto tempo e sforzi.

Pensiero positivo:

Situazione 2

Hai invitato una persona al cinema e questa ha rifiutato.

Pensiero negativo: Sono noioso e non attraente. Non mi sorprende che nessuno voglia venire con me al cinema.

Pensiero positivo:

Situazione 3

Hai invitato un amico ad ascoltare insieme un nuovo CD che hai comprato. Sembra essere annoiata.

Pensiero negativo: Ho un terribile gusto musicale.

Pensiero positivo:

Situazione 4

Il tuo partner, con il quale sei stato insieme per gli ultimi anni, ti dice che ti vuole lasciare.

Pensiero negativo: Lui/lei non mi vuole più. Non troverò mai una persona che veramente mi amerà e vorrà stare con me.

Pensiero positivo:

Scenario n. 3

S. 3 es. 2

Modello David Kolb

Nel coaching di gruppo, in particolare nel coaching per adulti (docenti) il modello di David Kolb (1984), uno dei modelli di base di educazione degli adulti in base all'esperienza, può essere utilizzato con successo. Kolb distingue quattro fasi del ciclo di apprendimento esperienziale:

1. **Esperienza specifica** costituisce la base per il passo successivo, cioè osservazione.
2. **Osservazione e riflessione** sull'esperienza che incorpora molteplici prospettive.
3. **Creazione di concetti astratti e generalizzazioni.**

La combinazione dell' esperienza (1) con l'osservazione e la riflessione su di essa (2) dovrà portare alla creazione di una nuova qualità. In tal modo la modalità corrente di funzionamento migliorerà.

4. **Test (attuazione) di un nuovo corso di azione in situazioni nuove.** La creazione di nuove esperienze.

Il modello di David Kolb può anche essere presentato graficamente.



Figura 1. Modello di Kolb di apprendimento attraverso l'esperienza. (Fonte: Knowles Malcolm S., Holton Elwood F., Swanson Richard A. (2009), Edukacja dorosłych. Podręcznik akademicki, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN).

Mentre si lavora sulla base del modello di Kolb lo svolgimento di coaching attraverserà sei fasi che consentiranno il raggiungimento rapido ed efficace degli obiettivi. Le fasi successive sono:

1. Stabilire le esigenze e gli obiettivi generali del coaching.
2. Accordarsi su obiettivi specifici del coaching.
3. Lo sviluppo di un piano dettagliato di coaching.
4. L'esecuzione del compito o attività pianificata.
5. Valutazione di azioni e pianificazione di un migliore funzionamento.
6. Fine coaching o ripetizione dei passaggi 3-6.

S. 3 for es. 2

LE FASI NEL GIOCO DI RUOLO

1. Introduzione o riscaldamento.
2. Selezione dei partecipanti.
3. Disposizione della scena.
4. Preparazione del pubblico.
5. Gioco di ruolo.
6. Discussione.
7. Ripetizione la scena.
8. Sintesi.

Di seguito una breve descrizione di tutti gli stadi. Questi non hanno bisogno di essere considerati come assolutamente obbligatori, ma si consiglia vivamente di metterli in questo ordine.

1. Introduzione o riscaldamento

L'esercizio introduttivo si propone di focalizzare l'attenzione dei partecipanti sul compito che stanno per fare. In questa fase, i partecipanti impareranno gli obiettivi e una serie di scene.

2. Selezionare i partecipanti

Se il gruppo è piccolo, la maggior parte delle scene coinvolgeranno tutti. È tuttavia consigliabile che uno dei partecipanti sia un osservatore il quale, dopo il gioco di ruolo, sia in grado di condividere le sue osservazioni con il gruppo. Se le lezioni sono tenute per tutta la classe, è necessario avere la possibilità di una massima rotazione dei partecipanti.

3. Arrangiamento della scena

Si assegnano i ruoli ai partecipanti. Inizialmente, l'insegnante determina il tempo e il luogo di azione, i partecipanti, ecc. Dopo qualche tempo lo fanno loro stessi. Come introduzione si può usare un video, l'analisi di un caso particolare, una storia breve, una frase a metà. Devono essere chiaramente indicati l'inizio e la fine della scena.

4. Preparare il pubblico

Ai potenziali spettatori dovrebbero essere affidati compiti specifici, permettendo loro di seguire da vicino la scena e condividere i loro commenti. Tali compiti possono, per esempio, comprendere l'osservazione del comportamento non verbale, l'uso di tecniche di persuasione, valutare il realismo della scena, ecc.

5. Il gioco di ruolo

I partecipanti si immedesimano nel loro ruolo e prendono parte alla scena. Le scene non dovrebbero essere lunghe.

La discussione dovrebbe includere:

- emozioni suscitate durante la riproduzione della scena,
- atteggiamenti espressi dagli attori,
- altri modi di interpretare la scena,

- possibili conseguenze del comportamento dei personaggi,
- ciò che i partecipanti imparano a conoscere dei personaggi interpretati.

Durante una discussione, bisognerebbe porre domande aperte.

Durante la discussione, i partecipanti devono "uscire" dai loro ruoli e tornare alle loro personalità. Il tempo per la discussione dipende dall'impegno dei partecipanti per i ruoli interpretati: coloro che realmente si sono immedesimati nel ruolo hanno bisogno di più tempo. Gli attori devono essere attentamente interrogati circa i ruoli presentati, in modo che tutti possano beneficiare della loro esperienza. Si possono porre le seguenti domande:

Qual è il vostro atteggiamento nei confronti del ruolo interpretato?

- Che tipo di persona è il personaggio che state interpretando?
- Vi piace questo personaggio?
- Come hanno vissuto gli altri questo personaggio?
- Come mai il personaggio si comporta così?
- Sei d'accordo con ciò che il personaggio fa e dice?

Se un partecipante è stato molto coinvolto nel suo ruolo, potrebbe essere necessario dire ad alta voce:

"Tu non sei (nome del personaggio), ma (nome del partecipante). Il personaggio non esiste più."

6. Ripetere la scena

I partecipanti devono scambiarsi i ruoli, in modo da poter introdurre altre interpretazioni e soluzioni. È inoltre possibile aggiungere ulteriori variabili come un diverso approccio ai ruoli interpretati, porre dei limiti o estendere possibili soluzioni. La ripetizione delle scene è auspicabile, soprattutto quando si tratta di praticare nuove competenze, ad esempio, non cedere alla pressione dell'ambiente dandosi al bere o assumere droghe. E' possibile interpretare ruoli più volte e passare dal gioco alla discussione e viceversa.

7. Sintesi

La sintesi è una parte importante dell'imparare dall'esperienza. I giochi di ruolo sono legati a situazioni di vita reale. Le seguenti domande possono essere utili:

- Che tipo di problema è sorto durante le scene?
- Quale soluzione a questo problema è stato raggiunto?
- È questa la soluzione appropriata?
- Ci sono altre soluzioni? Se sì, è possibile tornare alla fase 7. Rifare la scena.
- Può la soluzione raggiunta essere applicata a situazioni di vita?

S. 3 ex. 3

Il modello GROW

Il coaching condotto secondo il modello GROW di John Whitmore è una sorta di scenario per una sessione di coaching. Il nome deriva dalle prime lettere delle fasi della sessione.

Per condurre la conversazione secondo il modello GROW poniamo le seguenti domande:

1. Qual è l'obiettivo - porsi l'obiettivo.
2. Dove siamo ora - Realtà - descrivere la situazione attuale.
3. Quali sono le nostre opzioni - alla ricerca di soluzioni.
4. Quale decisione un individuo farà nonostante le minacce esistenti – volontà.

Il modello GROW può essere presentato in forma grafica.

FASI	AZIONI	STRUTTURA DELLA CONVERSAZIONE/ DOMANDE DI COACHING (esempi)
I Goal	Porre l'obiettivo	Domande al riguardo: Che cosa si vuole raggiungere? Come farete a sapere che avrete raggiunto il vostro obiettivo?
II Realtà	Descrivere la situazione	Domande al riguardo: Qual è la situazione oggi? Che cosa funziona? Che cosa non funziona?
III Opzioni	Cercare soluzioni	Domande al riguardo: Quali opzioni si possono avere? Chi può sostenerci? Che altro si può fare?
IV Will (Volontà)	Decisione	Domande al riguardo: Che cosa vuoi fare? Quale sarà il tuo primo passo?

Il lavoro in base al modello GROW può essere introdotto in molti settori della vita scolastica. Qui di seguito sono riportati alcuni di loro:

- Preside - insegnante.
- Dirigente scolastico - insegnanti (ad esempio Collegio dei Docenti).
- Referente- docenti (ad es. squadra problema solving).
- Docente - Studente
- Docente - gruppi di studenti
- Docente – genitore

Gli insegnanti possono utilizzare entrambi i metodi, che possono essere seguiti per lavorare con gruppi e con singoli studenti.

SMART:

Specifico (sapere che cosa ci si sforza di raggiungere)

Misurabile (sapere quando si vuole raggiungere il traguardo)

Action-oriented [orientato all'azione] (fare effettivamente qualcosa!)

Realistico (possibile da raggiungere)

Time-Bound [legato al tempo] (con un tempo stabilito per raggiungere l'obiettivo)

6 W

1. **(Who?) (Chi?)** – Chi è collegato con il traguardo?
2. **(What?) (Che cosa?)** – Che cosa si vuole raggiungere?
3. **(Where?) (Dove?)** – descrivere il luogo.
4. **(When?) (Quando?)** – descrivere l'arco temporale in cui lo si vuole raggiungere
5. **(Which?) (Quale?)** – descrivere i requisiti e le limitazioni ad esso collegate
6. **(Why?) (Perchè?)** – determinare le ragioni per il raggiungimento del traguardo e i benefici che ne derivano.

S. 3 es. 5

4 stili di pensiero di Berenice McCarthy

Caratteristiche:

Stile Visuale:

- gli piace guardare;
- guarda le cose;
- ama usare tabelle, grafici, diagrammi;
- preferisce le dimostrazioni, le presentazioni;
- è interessato alle arti visive;
- gli piace scrivere, disegnare, prendere appunti;
- ama gli ambienti colorati, gli oggetti di scena;
- ricorda i volti, i colori, l'aspetto e dettagli dei dintorni;
- ha bisogno di molti esempi alla lavagna;
- memorizza informazioni sotto forma di immagini;
- ha senso del colore.

Comunicazione non verbale:

- modo di respirare: gli studenti “visuali” respirano con le parti superiori dei polmoni, la respirazione è più veloce e meno profonda degli studenti “uditivi” o “cinestetici”.
- modo di parlare: gli studenti “visuali” parlano in fretta, perché hanno bisogno di tenere il passo con la traduzione in parole di tutte le immagini che appaiono nella loro testa. Il loro tono di voce è forte e alto, molto più alto degli studenti “uditivi” o “cinestetici”.
- comportamenti, gesti: gli studenti “visuali” osservano spesso l'ambiente circostante, sono vigili, a volte ritirati, fanno movimenti con la testa o con le mani.

PRECONCETTO: Quando uno studente sta guardando il soffitto non significa che stia sognando ad occhi aperti, ma utilizza solo lo stile visuale del pensiero.

Stile Uditivo:

- ama parlare, discutere,
- gli piace ascoltare la musica, la musica lo stimola;
- presta attenzione alla qualità della musica che sta ascoltando;
- gli piace sentire qualcuno parlare;
- ama parlare di qualcosa,
- le sue dichiarazioni e i suoi discorsi sono spesso lunghi;
- ricorda bene i nomi,
- impara poesie a memoria,
- ha bisogno di spiegazioni verbali;
- impara rapidamente ascoltando gli altri, e ripete facilmente.

Comunicazione non verbale:

- modo di respirare: gli studenti „uditivi” respirano normalmente e ritmicamente, utilizzando l'intera capacità polmonare.
- modo di parlare: la loro voce è di solito sonora, ricca, piena di toni.
- comportamenti, gesti: la testa di uno studente „uditivo” è di solito in una posizione bilanciata o leggermente piegata di lato, come se stesse ascoltando attentamente. Tocca le orecchie o fa movimenti ritmici con qualsiasi parte del corpo. Spesso lo studente percepisce il mondo ascoltando, sfoglia le pagine del libro in modo che essi abbiano fruscio forte, ecc. E' estremamente difficile per lui mettere a fuoco qualcosa quando è circondato da suoni. Per esempio, ha problemi quando durante un test al di fuori della classe qualcuno sta falciando l'erba.

PRECONCETTI: Quando uno studente guarda in tutte le direzioni, questo non significa una mancanza di concentrazione né evidenza disordine mentale, semplicemente lui usa lo stile uditivo di pensare.

Stile cinestetico:

- la sua formazione è di solito accompagnata da un movimento, lanciare una penna, i piedi oscillanti, qualcosa nelle sue mani;
- gli piace quando le azioni sono accompagnate da emozioni;
- ricorda bene quello che stava facendo;
- utilizza molti gesti;
- ha bisogno della possibilità di muoversi;
- impara in fretta a camminare e parlare o l'esecuzione di attività;
- il movimento all'inizio delle lezioni evidenzia la disponibilità e la volontà di imparare;
- ha bisogno di stimoli tattili, ama toccare gli oggetti in movimento;
- ha una buona manualità.

Comunicazione non verbale:

- modo di respirare: gli studenti „cinestetici” respirano più a fondo, utilizzando il ventre.
- modo di parlare: i discenti „cinestetici” parlano più lentamente degli studenti „visuali” e „uditivi”, con pause frequenti per controllare come si sentono con quello che dicono.
- comportamenti, gesti: i loro gesti sono collegati con la parola e limitati alle parti inferiori del corpo. Uno studente con tale percezione del mondo a volte dà l'impressione di una persona per la quale è difficile raccogliere pensieri. Quando parla fa pause, come se stesse pensando a quello che ha appena detto o sentito.

PRECONCETTI: Quando uno studente guarda in basso, questo non significa che “fissi il pavimento”, ma pensa solo attraverso i sentimenti (a destra in basso), o svolge un interno dialogo con se stesso (a sinistra in basso).

I discenti “cinestetici” usano parole che sono legate ai sensi del gusto e dell'olfatto. Visto che sono relativamente rari gli studenti di questo tipo, si sorvolerà su questi sensi. Si possono porre domande relative allo stile di apprendimento di uno studente:

Stile visivo:

Cosa vedi?

Cosa vedi quando pensi a ...?

Quali soluzioni vedi?

Quali immagini ti vengono in mente?

Quali pensieri ti appaiono?

Che risposta vedi a questa domanda?

Quali immagini non ricordi?

Che cosa immagini?

Cosa vedi quando pensi a questo problema?

Stile uditivo:

Cosa senti?

Cosa ti dice la tua mente?

Che suoni senti?

Cosa suona meglio per te?

Che cosa ti senti quando pensi la risposta a questa domanda?

Stile cinestetico:

Che cosa provi?

Quali sono le tue emozioni?

Cosa provi quando pensi così?

Se dovessi sentirlo, che cosa sarebbe e come?

Nel condurre un dialogo interiore:

Che cosa dici di te stesso?

Quali sono le parole che dite a voi stessi nella vostra mente?

Cosa vorresti dire a te stesso?

Come risponderesti a questa domanda?

S. 3 es.5

Esempi di "verbi d'azione" utili a definire gli effetti d'insegnamento (dalla tassonomia di Bloom):

Definizione	Verbi di azione
CONOSCENZA	
1. RICORDARE – abilità di raccogliere informazioni	definire, duplicare, scambiare, ripetere, richiamare, copiare, riprodurre, fare elenchi
2. COMPRENDERE – abilità di interpretare idee e concetti	classificare, descrivere, discutere, spiegare, localizzare, scegliere, riportare, riconoscere, parafrasare
3. APPLICARE - abilità di usare nuove informazioni acquisite in una nuova maniera	scegliere, dimostrare, mostrare, applicare, interpretare, gestire, pianificare, schematizzare, organizzare , produrre, risolvere, usare, annotare
4. ANALIZZARE – abilità di distinguere elementi e informazioni	valutare, stimare, analizzare, criticare, organizzare, testare, riconoscere, separare , sottolineare, esaminare, domandare
5. GIUDIZIO – abilità di dare giudizi e creare opinioni	Aver timore, valutare, difendersi, giudicare, argomentare, scegliere, supportare, valutare, minare, classificare
6. CREARE – abilità di produrre nuove idee e nuove prodotti	costruire, creare, progettare , scrivere, sviluppare, formulare, assemblare, installare, collegare
COMPETENZE	
1. PERCEPIRE – abilità di usare i sensi	scegliere, descrivere, sentire, distinguere, riconoscere , identificare , separare, collegare
2. PREPARARE – prontezza nell'agire	avviare , essere presente , mostrare, progettare , spiegare, mettere in atto , continuare , reagire , dare , definire , esprimere , proporre
3. RIPRODURRE – abilità nel copiare e emulare	copiare, imitare, seguire , reagire, rispondere
4. FARE – abilità di fare cose manuali	montare, raccogliere, calibrare , costruire, smontare, disconnettere , progettare, operare un collegamento, chiudere, correggere, frammentare, cucire, contornare
5. PROFESSIONALITA' IN ALCUNE SITUAZIONI – abilità di reazioni coordinate alle situazioni	assemblare, costruire, calibrare, smontare, collegare, chiudere, correggere, frammentare, cucire, contornare

Coaching in aula - volume n. 1 - rapporto per il 2015 - ottobre 2015

6. AGIRE IN SITUAZIONI NON TIPICHE – abilità di adeguare le competenze alle situazioni	adattare, modificare, ritardare, riorganizzare, riorganizzare, rivedere, diversificare
7. CREARE NUOVE FORME – abilità di generare creativamente nuove soluzioni appropriate alla situazione	mettere, costruire, unire, comporre, creare, progettare, avviare, produrre, trovare, inventare

ATTITUDINI

1. RICEVERE – abilità di ascoltare	Chiedere , scegliere, descrivere, seguire , dare , mantenere , identificare , mettere in atto , nominare , stare eretti, stare in piedi
2. RISPONDERE – abilità di reagire	Rispondere, assistere, aiutare , seguire , compiere, regolare, discutere, etichettare, marchiare , fare pratica, presentare, leggere, pronunciare, riportare, scegliere , parlare, scrivere
3. VALUTARE – la capacità di valutare le situazioni e comportamenti	Completare, dimostrare , distinguere , spiegare, seguire , formulare , avviare , portare , collegare , giustificare , proporre , leggere, riportare, scegliere , condividere, studiare, lavorare
4. ORGANIZZARE – l'abilità di creare un sistema coerente basato sulle priorità, eliminando le incoerenze	Obbedire , cambiare, organizzare , raccogliere, legare, confrontare , completare, difendere, spiegare, formulare, generalizzare, individuare , modificare, integrare , ordinare , organizzare, preparare, collegare , sintetizzare
5. CARATTERIZZARE – acquisizione di caratteristiche stabili di comportamento, caratteristiche personali, sociali ed emotive	Distinguere , favorire , influenzare , ascoltare , modificare , presentare , fare, realizzare , praticare , proporre , qualificare , autorizzare, domandare , rivedere , soddisfare , risolvere, verificare

S. 3 for es. 5

Classificazione proposta dei metodi didattici

METODI DI CONSEGNA	Istruzione - discutere e spiegare il fine di un'azione, le regole per determinare l'ordine delle azioni e delle tecniche di loro esecuzione
	Descrizione - dare tratti caratteristici del principalmente oggetti, ma anche fenomeni e processi
	Narrazione - Descrizione verbale del prodotto, eventi, fatti e processi secondo il pensiero guida strettamente legato agli obiettivi di apprendimento

	<p>Spiegazione - descrizione sintetica del un fatto teorico , di solito significa che descrive il contenuto e la portata di un concetto sconosciuto , o le cause di un dato fenomeno</p>					
	<p>Conferenza- presentazione pubblica dei contenuti relativi al tema della lezione , unità o un problema prescelto</p>					
	<p>Una chat - una conversazione del docente con gli studenti , in cui l'insegnante è il leader che mira ad un obiettivo conoscitivo noto. L'insegnante pone una serie di domande e gli studenti danno risposte desiderate.</p>					
	<p>Lavora con un testo - aiuta gli studenti ad acquisire e rivedere le informazioni , questi si preparano per l'auto- apprendimento e sviluppano la lettura completa ed il prendere appunti</p>					
	<p>Carta – studio scritto sul tema relativo alla lezione o unità</p>					
	<p>Conferenza informativa - trasmissione verbale diretta o indiretta di informazioni agli studenti</p>					
METODI PROBLEM-SOLVING	<p>Lezione di problem-solving - l'insegnante formula un problema e ipotesi, le informazioni per il controllo e la soluzione del problema viene raccolto</p>					
	<p>lezione di conversazione - Le studenti sono coinvolti nella lezione. I colloqui docente con gli studenti, chiede domande, dà loro compiti teorici o pratici, quindi formulano conclusioni che sono la base per riflessioni degli studenti.</p>					
	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">Discussione didattica</td> <td> <p>Discussione in tavola rotonda - è una discussione informativa guidato dal moderatore e basato sul principio di dare pareri liberi da tutti i partecipanti</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>discussione multipla (gruppo) - è una discussione informativa guidata dal moderatore e basato sulla creazione di piccoli gruppi , la scelta di leader, il lavoro di gruppo e la presentazione dei risultati da parte dei dirigenti nel corso di una sessione plenaria</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>Pannelli di discussione- è una discussione osservata guidato da un moderatore che consiste di brevi opinioni pronunciate da diversi esperti invitati. Il pubblico / studenti possono fare domande</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>Meta-piano - metodo di discussione; i partecipanti durante il dibattito creano insieme un manifesto che è la sua sintesi grafica . Tale discussione</p> </td> </tr> </table>	Discussione didattica	<p>Discussione in tavola rotonda - è una discussione informativa guidato dal moderatore e basato sul principio di dare pareri liberi da tutti i partecipanti</p>	<p>discussione multipla (gruppo) - è una discussione informativa guidata dal moderatore e basato sulla creazione di piccoli gruppi , la scelta di leader, il lavoro di gruppo e la presentazione dei risultati da parte dei dirigenti nel corso di una sessione plenaria</p>	<p>Pannelli di discussione- è una discussione osservata guidato da un moderatore che consiste di brevi opinioni pronunciate da diversi esperti invitati. Il pubblico / studenti possono fare domande</p>	<p>Meta-piano - metodo di discussione; i partecipanti durante il dibattito creano insieme un manifesto che è la sua sintesi grafica . Tale discussione</p>
Discussione didattica	<p>Discussione in tavola rotonda - è una discussione informativa guidato dal moderatore e basato sul principio di dare pareri liberi da tutti i partecipanti</p>					
	<p>discussione multipla (gruppo) - è una discussione informativa guidata dal moderatore e basato sulla creazione di piccoli gruppi , la scelta di leader, il lavoro di gruppo e la presentazione dei risultati da parte dei dirigenti nel corso di una sessione plenaria</p>					
	<p>Pannelli di discussione- è una discussione osservata guidato da un moderatore che consiste di brevi opinioni pronunciate da diversi esperti invitati. Il pubblico / studenti possono fare domande</p>					
	<p>Meta-piano - metodo di discussione; i partecipanti durante il dibattito creano insieme un manifesto che è la sua sintesi grafica . Tale discussione</p>					

		<p>può essere tenuto in piccoli e grandi gruppi .</p>
	<p>Attivare l'insegnamento (giochi)</p>	<p>Brainstorming - consigliato per piccoli gruppi costituiti di rappresentanti provenienti da diversi campi della scienza . Fasi: Introduzione, formulare il problema , segnalazione e registrazione di idee, discussione , valutazione delle idee da parte degli esperti , scelta di soluzioni migliori.</p> <p>Seminario - si insegna con la partecipazione attiva degli studenti che lavorano individualmente su alcune parti del tema e presentano la loro consegna sotto forma di una presentazione cartacea , o in altra forma , e prendere parte attivamente a una discussione sul tema da per manifestare la loro conoscenza.</p> <p>Caso di studio - si basa sulla descrizione di un caso che fornisce la possibilità di creare molte varianti e idee per risolvere situazioni problematiche presentate</p> <p>Metodo Situazionale - si basa su una descrizione di una situazione (un insieme di eventi) che, prendendo in considerazione le attuali conoscenze e l'esperienza degli studenti , dovrebbe stimolare il loro pensiero creativo e, dopo aver analizzato la descrizione, metterli in grado di prendere decisioni</p> <p>Il gioco di ruolo - considerato come un metodo impressionistico, che ha lo scopo di suscitare negli studenti emozioni connesse ai contenuti presentati, e/o espressivo, durante il quale i discenti interpretano i ruoli loro assegnati sperimentando e recitando.</p> <p>Metodo di simulazione - è quello di creare e utilizzare durante la lezione un modello di simulazione (ad es. verbale , tecnico , matematico,</p>

		<p>medico , ecc.), che è l'immagine della realtà, che corrisponde ai suoi elementi e alle relazioni tra di loro .</p>
		<p>Metodo di ricerca - l'essenza di questo metodo fornisce ai discenti le conoscenze e competenze che consentono singolarmente di risolvere i problemi , e quindi in relazione al problema formulato si studia la letteratura , si fa un piano di attività cognitive , si formulano ipotesi , si conduce una ricerca e si risolve il problema .</p>
		<p>Metodo basato sui problemi di apprendimento - si basa sull'interazione di un gruppo che cerca di risolvere un determinato problema utilizzando la possibilità di creare e verificare le idee sulla base di informazioni che si trovano</p>
		<p>Apprendimento classico basato sui problemi - è una continua influenza reciproca del docente e discenti, il ruolo dell'insegnante è quello di indirizzare e supportare lo studente nel processo di soluzione del problema. Fasi: la creazione di una situazione problematica, formulando il problema, riportando idee per risolvere il problema, verificando le idee presentate, adottando una comprovata idea per risolvere il problema, sistematizzando della conoscenza.</p>
		<p>Laboratori - l'essenza è quella di una partecipazione attiva di tutti gli studenti nelle attività - l'insegnante è mentore e moderatore degli interventi. Tutti i partecipanti alla classe di teatro, si insegnano l'un l'altro, a risolvere i problemi, a trarre conclusioni. Un ruolo importante del docente non è solo un controllo abile degli eventi, ma anche l'apertura a proposte e suggerimenti degli studenti.</p>

	<p>Apprendimento computerizzato - metodi basati sull'utilizzo di software: corsi di informatica, sussidi didattici (presentazioni, simulazioni, dimostrazioni multimediali, programmi d'esame, e-book), programmi educativi su dispositivi dedicati (lettori, e-books), programmi di informazione (ad esempio: dizionari ed enciclopedie in formato elettronico) e l'e-learning, blended learning, sistemi di e-Learning</p>	
METODI ESPOSITIVI	<p>Teatro - è un metodo che combina il contenuto con l'esperienza, emozioni e responsabilità nella forma di giochi di ruolo improvvisati</p>	
	<p>Avvenimenti - spettacolo con la partecipazione di persone ed oggetti, in cui lo scenario permette la casualità della situazione.</p>	
	<p>Poster - è una tecnica in cui viene preparato un poster raffigurante le conoscenze accumulate dagli studenti, ad esempio durante un giro, conferenza, proiezione di film, e successivamente i problemi in esso contenuti sono discussi. Dare un tale compito stimolerà l'attenzione degli studenti, la loro riflessività, percependo la causa - effetto rapporto e le dipendenze tra i fenomeni.</p>	
	<p>Esibizione - l'insegnante dimostra fenomeni, processi e attività. Tale metodo coesiste frequentemente con altri metodi: la consegna (ad esempio uno spettacolo con descrizione), la risoluzione dei problemi (ad es. Spettacolo con caso di studio), esposizione (ad es. Esposizione con successo) e pratiche (ad es. Spettacolo con la misura).</p>	
	<p>Gioco - come metodo contenente alcuni valori, per lo più di natura morale, etico e sociale</p>	
	<p>Film - l'essenza sta nel visionare un film come veicolo di valori causa di esperienze emotive negli studenti in linea con gli obiettivi educativi.</p>	
	<p>Televisione - un metodo che utilizza documentari, film, quiz televisivi, ecc. per raggiungere obiettivi educativi.</p>	
	<p>Mostra - un metodo utilizzato in primo luogo per la presentazione di opere d'arte visiva (dipinti, sculture, grafiche), monumenti storici.</p>	
METODI PRATICI	<p>Esercizi - il metodo consiste nello stimolare l'ambito psicomotorio l'intelligenza e l'atteggiamento. La loro intenzione è sviluppare le competenze psicomotorie da parte dell'esperto. La scelta di questo metodo dipende dagli obiettivi educativi, la conoscenza e l'esperienza degli studenti, le competenze professionali e il luogo in cui l'insegnamento avviene.</p>	<p>Esercizi di soggetti - servono a conoscenza master e consolidarla dal discente, come un sistema coerente di teoremi, la conoscenza di una particolare struttura, e problemi fondamentali in ogni disciplina, mostrando i modi per risolverli.</p>
		<p>Esercizi di laboratorio - attuati in piccoli gruppi, soprattutto nelle condizioni simulate; finalizzato alla definizione e applicazione pratica di</p>

	<p>competenze.</p> <p>Esercizi clinici - attuate nel campo della medicina, in piccoli gruppi; Esse mirano a padroneggiare e consolidare la conoscenza del discente, conoscere problemi clinici di base in una determinata disciplina che mostra i modi per risolverli.</p>
	<p>Lezioni pratiche - questo metodo comporta la sperimentazione di novità, il consolidamento delle competenze già note e l'acquisizione di competenze e know-how nello svolgimento di attività professionali in ambiente di lavoro.</p>
	<p>Metodo di laboratorio - gli studenti svolgono esperimenti per indagare le cause di un fenomeno, il suo corso e le conseguenze, per effettuare misurazioni specifiche.</p>
	<p>Dimostrazione con descrizione - usato per dimostrare un oggetto, fenomeno o processo, compresa la presentazione delle sue caratteristiche nell'ambiente naturale o sotto forma di un disegno, schema, fotografia, film.</p>
	<p>Dimostrazione con spiegazione - serve a dimostrare, soprattutto, la struttura di oggetti, attrezzature, strumenti e regole per il loro funzionamento. Spiegazione: ecco un commento verbale, che supporta la dimostrazione e incoraggia gli studenti a partecipare attivamente nelle classi . Le spiegazioni verbali dovrebbero essere concise e non dovrebbero dominare sulla dimostrazione.</p>
	<p>Dimostrazione con l'istruzione - lo scopo di questo metodo è quello di creare un modello psicomotorio, intellettuale e posturale. Questo metodo spiega le regole delle azioni dello spettacolo e delle loro fasi successive</p>
	<p>Misura - metodo basato sulla esecuzione di azioni da parte del docente come una dimostrazione, o direttamente dagli studenti sotto la guida del docente , per determinare un aspetto quantitativo o numerico degli oggetti esaminati, fenomeni e processi con adeguate unità di misura.</p>
	<p>Metodo progettuale - gruppo di attività pianificata in modo da risolvere un problema particolare con l' uso di diversi metodi e portando risultati misurabili presentati in pubblico.</p>
	<p>Metodo di guidare il testo - è utilizzato soprattutto per l'insegnamento pratico della professione e nello svolgimento di esercitazioni di laboratorio.</p> <p>Si tratta di un tipo di problema di insegnamento. Ad uno studente o gruppo di studenti è dato un compito pratico e ha accesso a tutti i dati e le informazioni necessarie per completare l'operazione . Gli studenti eseguono il compito da soli , con l'aiuto dei cosiddetti " testi guida", per le principali domande e altre forme da compilare. L'insegnante prepara i materiali necessari per eseguire gli esercizi , testi guida , liste, ecc. e aiuta gli studenti a svolgere compiti quando incontrano alcune difficoltà.</p>

L'insegnante assicura inoltre che la scelta della soluzione rende il compito fattibile in determinate circostanze .

S. 3 es. 5

TEST: verificare lo stile di apprendimento

- Sicuramente no
- Piuttosto no
- difficile da dire
- Piuttosto sì
- decisamente sì

1	Prima di svolgere un compito fa molte domande, discute il suo contenuto o consulta molte persone?	1	2	3	4	5
2	Fa disegni, foto, schemi per aiutarsi nell'apprendimento?	1	2	3	4	5
3	Le/gli piace fare esercizi pratici, esperimenti?	1	2	3	4	5
4	Quando impara una poesia a memoria la ripete ad alta voce dando un'inflessione alla voce?	1	2	3	4	5
5	Le/gli piace fare puzzle o giocare a Memo? Ricorda la posizione delle immagini durante il gioco?	1	2	3	4	5
6	Preferisce leggere seduto/a sul pavimento invece che legger4e sul tavolo, o preferisce studiare fuori?	1	2	3	4	5
7	E' più facile per lei/lui ricordare il contenuto di una lezione, poesia, mentre gesticola?	1	2	3	4	5
8	Quando studia parla tra se ad alta voce?	1	2	3	4	5
9	Ricorda molto quando guarda un video, la TV?	1	2	3	4	5
10	Quando studia deve avere molto spazio intorno a se?	1	2	3	4	5
11	Le/gli piace prepararsi per la scuola con un/una compagno/a, discutendo il compito?	1	2	3	4	5
12	Quando raccoglie informazioni, guarda il punto sulla pagina dove erano scritte?	1	2	3	4	5
13	Impara meglio facendo cose pratiche, agendo?	1	2	3	4	5
14	Quando apprende da un libro, le/gli piace prendere qualche nota ai margini o su un foglio di carta?	1	2	3	4	5
15	Le/gli piace giocare con I videogiochi?	1	2	3	4	5
16	Apprende più velocemente le tabelline o una poesia dondolandosi su una sedia o camminando?	1	2	3	4	5

17	Sottolinea spesso le frasi importanti di un testo, le/gli piace usare evidenziatori colorati?	1	2	3	4	5
18	Ricorda bene le informazioni ricevute al telefono?	1	2	3	4	5
19	Ricorda meglio facendo schemi, tabelle, diagrammi, mappe concettuali?	1	2	3	4	5
20	Le/gli piace apprendere leggendo ad alta voce o ripetendo le informazioni?	1	2	3	4	5
21	Apprende meglio mentre visita una Mostra, guarda gli ortaggi al mercato, I fiori in un giardino, visita luoghi diversi?	1	2	3	4	5
22	Impara velocemente una canzone?	1	2	3	4	5
23	Apprende meglio mentre agisce, costruisce modelli, prototipi?	1	2	3	4	5
24	Quando ricorda una forma, la disegna con il dito?	1	2	3	4	5
25	Ricorda quasi tutto di una lezione?	1	2	3	4	5
26	Memorizza facilmente liste/registrazioni/dischi?	1	2	3	4	5
27	Cambia spesso idea dopo una discussione con un compagno/a?	1	2	3	4	5

Ora calcolare la media, il punteggio indicato nelle varie domande dovrebbe essere diviso per il numero di domande e arrotondato:

- **visuale** - aggiungere punti per le risposte alle domande n.: 2 , 9 , 12 , 15 , 17 , 19,21,26;
- **uditivo** -aggiungere punti per le risposte alle domande n.: 1 , 4 , 11 , 18,20 , 22 , 25 , 27;
- **cinestetico** - aggiungere punti per le risposte alle domande n.: 3 , 6 , 10, 13 , 14 , 16 , 23, 24.

Profilo:

Media	visuale	uditivo	cinestetico
1			
2			
3			
4			
5			

fonte: M. Bogdanowicz, *Uczeń z dysleksją w domu*, s. 111-113.

ESERCIZIO:

- I. Per cinque giorni osservare i movimenti a destra verso l'alto degli occhi degli studenti e ricordare che in quel momento lo studente crea immagini.
- II. Per i successivi cinque giorni osservare i loro movimenti verso l'alto a sinistra degli occhi degli studenti e ricordare che in quel momento lo studente ricorda immagini delle sue esperienze.
- III. Per i successivi cinque giorni osservare i movimenti laterali destri dei loro occhi e ricordare che in quel momento lo studente crea suoni.
- IV. Per i successivi cinque giorni osservare i movimenti laterali di sinistra dei loro occhi e ricordare che in quel momento lo studente ricorda suoni.
- V. Per i successivi cinque giorni osservare i movimenti a destra verso il basso dei loro occhi e ricordare che in quel momento lo studente entra in contatto con le sue emozioni.
- VI. Per gli ultimi cinque giorni osservare i movimenti verso il basso a sinistra dei loro occhi e ricordare che in quel momento lo studente svolge un dialogo interiore con se stesso.

S. 3 es. 6

4 stili di apprendimento di Bernice McCarthy

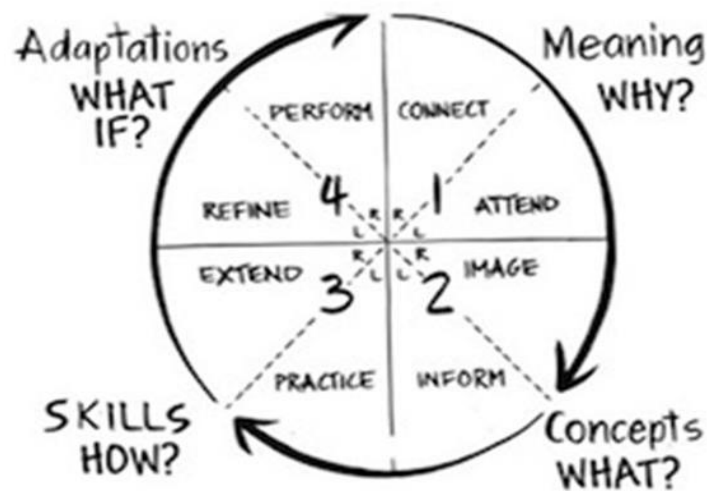
Utilizzando le opere di Kolb e la teoria della dominanza degli emisferi cerebrali, Berenice McCarthy ha sviluppato un modello 4MAT, che identifica quattro stili di apprendimento. Ogni stile è associato agli emisferi cerebrali sia di sinistra che di destra.

Questo modello può essere ridotto a quattro domande fondamentali:

- Per cosa?
- Che cosa?
- Come?
- Cosa succede se?

grazie alle quali è possibile effettuare una lezione, tenendo conto di tutti gli stili di apprendimento e le preferenze di tutti gli studenti. Ogni stile è diverso dagli altri nel modo di ricevere ed elaborare le informazioni.

4Mat Lesson Plan Template



Source: <http://www.4mationweb.com/4mationweb/4mat.php>

Basato: www.aboutlearning.com

4MAT di BerniceMcCarthy – 4 stili di apprendimento:

<p>Stile 4 Cosa succede se?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questo tipo di discenti considerano diverse nuove applicazioni e possibilità di ciò che apprendono. • Dopo l'esercizio si domandi, <i>"Quali domande e commenti hai?"</i> <p>L'insegnante agisce come COUNSELOR.</p>	<p>Stile 1 Per cosa?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questo tipo di discenti vuole sapere perchè dovrebbero apprendere una data cosa. I docenti possono motivarli esplicitando le ragioni per acquisire conoscenza all'inizio della lezione. • Per verificare la disposizione ad apprendere, si domandi <i>"Sarà utile per te?"</i>. <p>L'insegnante agisce come persona che MOTIVA GLI STUDENTI.</p>
--	---

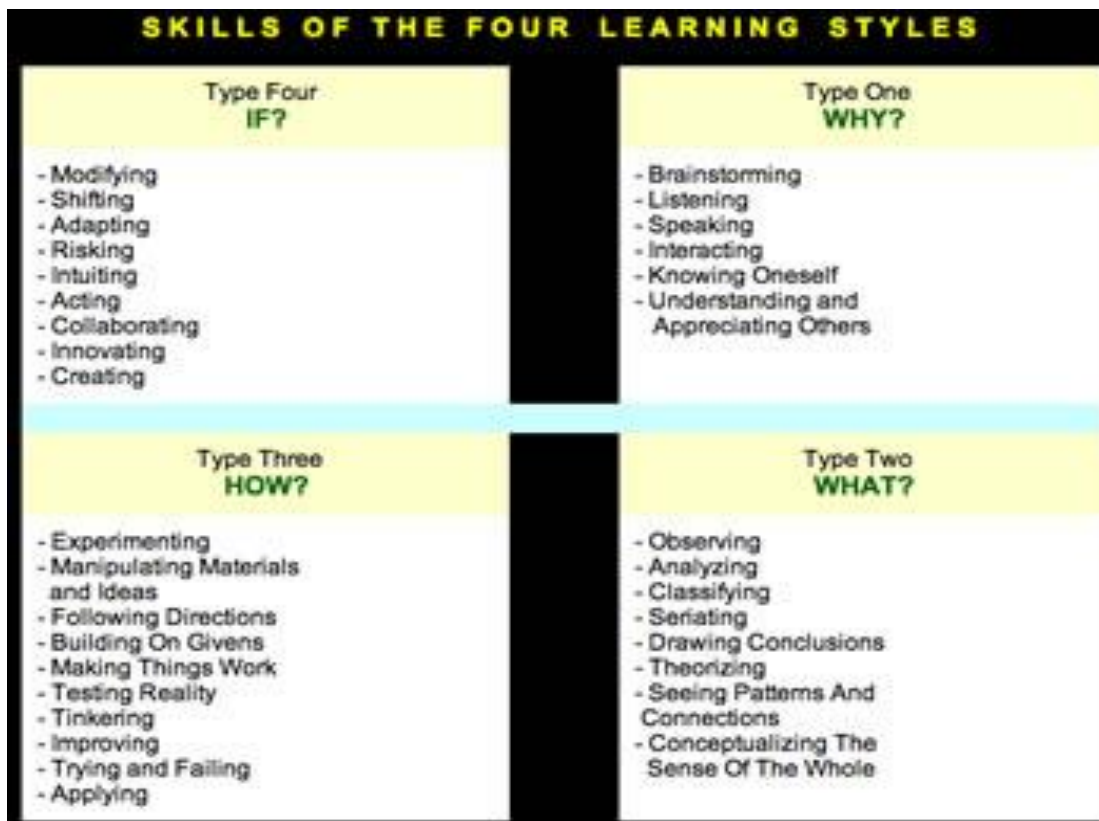
<p>Stile 3 Come?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questo tipo di discenti impara facendo, sperimentando con la pratica le informazioni ricevute. • Il docente dovrebbe dare loro un esercizio da fare. <p>Per verificare la comprensione dell'esercizio, domandare: <i>"Di cos'altro hai bisogno per eseguire l'esercizio?"</i>.</p> <p>L'insegnante agisce come COACH.</p>	<p>Stile 2 Cosa?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questo tipo di discenti vuole sapere le informazioni e crearsi concetti su di essi. A Apprezzano le Conferenze. <p>Per verificare la loro comprensione, si domandi: <i>"Cos'altro hai bisogno di sapere?"</i>.</p> <p>L'insegnante agisce come un PROFESSORE.</p>
---	--

Source: R. Bolstad, Trenig trenerski Transforming Communication™, 2009.

McCarthy raccomanda che durante le lezioni vengano date allo studente le risposte alle quattro domande, che possono essere chieste da parte dello stesso studente:

1. Perché ho bisogno di saperlo? (Stile 1)
 - motivazione ad apprendere, ad esempio, "Perché dovrei imparare? Non sarà utile per me." Se uno studente pone queste domande, vuol dire che non ha ottenuto la motivazione sufficiente per imparare all'inizio della lezione.
2. Qual è il contenuto? (Stile 2)
 - curiosità verso la conoscenza, ad esempio "Io non so cosa vuol dire."
3. Questa domanda spiega che lo studente ha bisogno di più conoscenza e la comprensione del tema 3. Come si usa nella vita reale? (Stile 3)
 - vantaggi pratici di questa conoscenza, per esempio, "Come fare? Come si fa?". Questa domanda dice che lo studente vuole mettere in pratica ciò che apprende.
4. Quali altre possibilità creerà? (Stile 4)
 - dove altro posso usare questa conoscenza?, Per esempio, "E se non funziona?". Questa domanda informa in discussione, alla ricerca di nuove soluzioni.

2. Le Competenze maggiori nei quattro stili.



S. 3 es. 8

Le persone hanno diverse preferenze di apprendimento. Ogni insegnante lo sa. La differenza non sta solo nel modo in cui rapidamente si apprende, ma anche su quello in cui ci si concentra durante il processo di apprendimento. David Kolb individuato quattro stili di apprendimento (D. Kolb, 1976).

Questi sono i seguenti approcci:

- a) teorico (teorico),
- b) riflessivo (tipo riflessivo),
- c) attiva (attivista),
- d) pragmatico (realistico).

Approccio teoretico - teorico

E' logico, ordinato, ha basi teoriche affidabili. Gli individui che utilizzano tale questo approccio, si affidano a teorie, modelli, costrutti intellettuali. Si prendono cura della loro correttezza formale ed eleganza. Teorizzano volentieri e facilmente ragionano in modo astratto. Amano il pensiero logico. Spesso cercano la perfezione nella costruzione di una teoria. Se non c'è qualcosa di perfetto in essa, lavorano su più fronti. A loro piace analisi e sintesi. Durante le lezioni si chiedono: Chi è l'autore di un concetto o teoria? Come questa teoria è legata ad un'altra? Su quale fondamento teorico è basata l'affermazione di chi parla? Quali sono gli obiettivi principali? Ha senso? Sono obiettivo, imparziale, razionale. A loro non piace la soggettività, la superficialità e il disordine di pensiero. Sono disposti a usare un linguaggio complesso. Piuttosto evitano argomenti emotivi ed un modo di parlare che tradisce emozioni. Possono impegnarsi in polemiche, senza nemmeno sapere esattamente il parere

dell'interlocutore. Se sono convinti della superiorità della loro teoria, saranno in grado di interrompere e attaccare l'interlocutore prima di conoscere pienamente il suo ragionamento e gli argomenti. Da teorici, sono riluttanti a partecipare alle esercitazioni, se non ne conoscono lo scopo, naturalmente. Vogliono prima di capire, poi eventualmente fare. Nell'apprendimento coinvolgono principalmente la mente e la logica.

Approccio riflessivo – tipo riflessivo

Ci riflettono su seriamente, da molti punti di vista. Ciò è un bene. Gli individui con questo approccio, analizzano in modo indipendente le informazioni. Ascoltano più di parlare, fino a quando non capiscono bene il problema. Hanno bisogno di ripensare ciò che hanno ascoltato. Essi cercano di raccogliere i dati in modo accurato e considerarli a fondo. Poiché ci vuole molto tempo, spesso rinviando le decisioni da prendere. Raramente partecipano spontaneamente alla discussione. A loro piace considerare la questione da diversi punti di vista. A loro piace guardare gli altri a distanza. Durante le lezioni possano apparire introversi. Hanno bisogno di questa distanza per fare la conoscenza con il materiale presentato. Raramente sono facinorosi. Essi possono fare domande per capire il problema a fondo e con attenzione ascoltare le risposte. Parlano in modo credibile di argomenti che essi attentamente considerano. Il più delle volte hanno una propria opinione in merito. Nei processi di apprendimento coinvolgono profondità di pensiero, emozioni, e spesso l'intuizione.

Approccio attivo - attivista

Facciamolo adesso! Poi potremo davvero sapere come funziona. Una tale persona impara meglio facendo. Si deve mettere in chiaro, tuttavia, il significato della parola "attivo" e "attivista" in questo testo". I rappresentanti di tutti e quattro i tipi mostrano un approccio attivo. Per un teorico si tratta soprattutto attività intellettuale per il tipo di riflessione - coinvolge il pensiero, il sentimento e l'intuizione, per un realista questa mira a riconoscere i vantaggi e la loro realizzazione. Attività di un attivista, tuttavia, è di natura diversa. Sono persone che amano sperimentare. Se l'insegnante dice: E ora faremo un esperimento che permetterà di comprendere meglio questo problema. Chi vuole farlo prima? Un attivista sarà già a metà della classe. Gli attivisti vogliono fare ciò che hanno imparato, impegnando se stessi ed i loro sensi completamente.

Approccio pragmatico – realistico

Si tratta di ciò che può essere applicato. I risultati sono sorprendentemente buoni. Vale la pena di fare. La loro motivazione ad apprendere è innescato dal valore pratico del "materiale" e le loro domande tipiche sono: Per cosa può essere utilizzato? E 'utile per me? Cosa posso fare in futuro con esso? In primo luogo, vogliono conoscere i benefici, e poi impegnarsi nell'apprendimento. La pratica e la qualità dei risultati è per loro un punto di riferimento e di valutazione. Lavorano rapidamente, in modo efficiente e soprattutto di proposito. A loro non importa (come ai teorici) che la teoria è incoerente. Essi non sono impegnati in una riflessione (come il tipo riflettente) fino a che non ne controllano i benefici, e il loro processo di riflessione è fortemente orientato verso i benefici. Essi sono in grado di agire senza problemi, ma non saranno disposti a farlo senza effetti misurabili. Se vogliamo impegnarli in qualcosa, abbiamo bisogno di renderli consapevoli dei risultati. Sono persone che sono saldamente ancorati al terreno. Guardano la vita praticamente, con problemi e difficoltà. Li trattano come una sfida.

S. 3 es. 10

I cambiamenti sono inevitabili e questo deve essere riconosciuto. Il cambiamento di ruolo dell'insegnante è seguito da molti altri cambiamenti. Così le modifiche devono essere "amate" e vissute.

Troppa teoria! E' tempo di riflessione!

Su un grande foglio di carta scrivete il vostro nome, e da ogni lettera orizzontale condividete le vostre riflessioni riguardanti il testo letto - per esempio:

C	i Cambiamenti dovrebbero essere introdotti dal testo
R	Rispondo ai cambiamenti nei miei metodi d'insegnamento
I	Il ciclo di Kolb è interessante
S	Si potrebbe partecipare ad un altro workshop dedicato a...
T	Trovo altre fonti...
I	I metodi attivi sono cambiamenti inevitabili, è una strada per il successo...
N
A

Scenario no 4

S. 4 es. 1

Gruppo “fiore”– è una tecnica e un gioco introduttivo, che mira a far conoscere le persone in un gruppo.

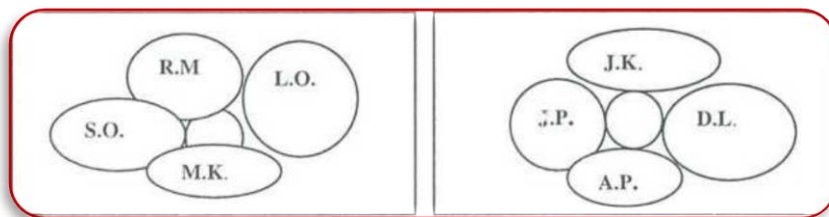
L’esercizio consente di raccogliere informazioni importanti sulle forme preferite di trascorrere il tempo libero “Come mi piace trascorrere il tempo libero”. La capacità di parlare di tutti i partecipanti mette in luce sia preferenze individuali, che una visione di una scelta comune del gruppo. Ciò facilita lo scambio comunicativo ed abbatte le barriere all’interno del gruppo.

Introduzione:

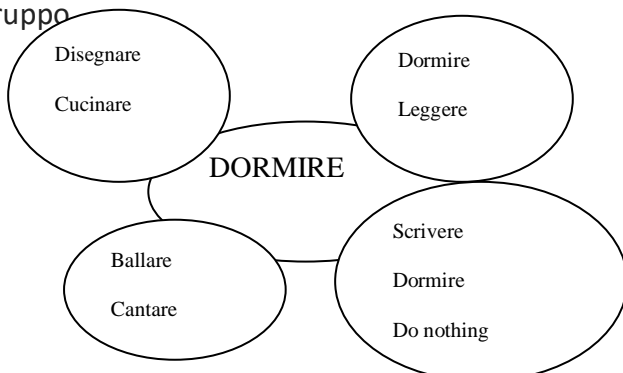
1. Dividere i partecipanti in gruppi uguali.
2. Ogni gruppo riceve un cartoncino con la “parte centrale” di un fiore incollato su di esso.



3. Poi ogni partecipante prende un pezzo di carta e vi scrive le proprie iniziali.



4. La discussione di gruppo su “**le attività preferite nel tempo libero**” consente ai partecipanti di riflettere. I partecipanti determinano le proprie preferenze su un petalo.
5. Attaccano i loro petali sul centro del fiore, poi analizzano le loro testimonianze secondo caratteristiche simili del gruppo. La scelta selezionata viene scritta sul centro del fiore.
6. Presentazione dei risultati del gruppo di lavoro.
7. Dopo la presentazione, il compito successivo è quello di determinare le caratteristiche comuni di tutti i partecipanti. L’insegnante appende un nuovo gruppo fiore in un luogo evidente, e il compito di sarà quello di attaccare un petalo che identifichi il passatempo preferito di ogni gruppo.



S. 4 es. 2 - 3

FATTORI DETERMINANTI DELL'APPRENDIMENTO

Abbiamo imparato a:	Concetti più importanti
<ul style="list-style-type: none"> • Identificare i fattori determinanti dell'apprendimento. • Riconoscere il ruolo delle abilità nell'apprendimento. • Come usare gli interessi nell'apprendimento. • Quali attitudini influenzano l'apprendimento. • Valutare il ruolo della motivazione nell'apprendimento. • Riconoscere i fenomeni motivanti. • Valutare il ruolo del tipo dominante di attività nell'apprendimento. • Descrivere cos'è l'intelligenza e quali sono i suoi elementi. • Valutare il ruolo dell'intelligenza nell'apprendimento. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Abilità ➤ Interessi ➤ Attività cognitiva. ➤ Attitudine ➤ Ragioni e motivazione. ➤ Attività ➤ Intelligenza. ➤ Efficienza del Sistema Nervoso ➤ Affidabilità ➤ Tempi di reazione ➤ Efficienza energetica del cervello ➤ Concentrazione ➤ Memoria ➤ Fasi della Memoria ➤ Caratteristiche della memoria. ➤ Emozioni ➤ Stimoli emotivi. ➤ Attitudini e visioni ➤ Aspirazioni
	<p>I Metodi e le attitudini più importanti</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Riconoscere il ruolo dell'attenzione nell'apprendimento • Valutare il ruolo dell'attenzione "bottom-up" (a ritroso) e "top-down" (sequenziale). • Comprendere l'essenza del processo del ricordare, immagazzinare e richiamare alla memoria. • Analizzare il ruolo delle emozioni. • Valutare il ruolo delle attitudini nel processo di apprendimento. • Riconoscere il ruolo delle aspirazioni nel processo di apprendimento. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sviluppare abilità perchè queste decidono gli standard e la qualità dell'apprendimento. ✓ Un'attitudine ottimista facilita l'apprendimento e lo rende efficace. ✓ Solitamente è più di un motive che ci porta ad apprendere. ✓ La motivazione nell'apprendimento funziona come stimolo. ✓ Senza un'attenzione appropriate non ci sarà un apprendimento efficace. ✓ Le emozioni guidano l'apprendimento.
---	--

S. 4 es. 4

Questionario sulle Intelligenze Multiple

Il seguente questionario contiene affermazioni che riguardano diverse tipologie di comportamento. Valuta il livello della loro veridicità in relazione a te stesso e cerchia i punti:

- **3 points**– Completamente d'accordo
- **2 points**– Abbastanza d'accordo
- **1 points**– Non d'accordo
- **0 points**– Completamente in disaccordo

1.	Sono bravo nei giochi da tavolo e nei lavori manuali.	0 – 1 – 2 – 3
2.	Mi so esprimere in modo preciso oralmente e per iscritto, so spiegare difficili concetti in modo semplice	0 – 1 – 2 – 3
3.	Sono bravo con I numeri e nei problemi matematici, mi piacciono i giochi aritmetici ed I quesiti che richiedono il pensiero logico.	0 – 1 – 2 – 3
4.	Mi interessano I buoni rapporti con le persone, sono empatico, so ascoltare, comprendere e supportare.	0 – 1 – 2 – 3
5.	Ricordo con facilità una melodia, un ritmo, un testo musicale dopo averlo ascoltato	0 – 1 – 2 – 3
6.	Mi interessa l'ambiente, l'ecologia, lo stile di vita sano, comprendo i problemi di carattere ambientale	0 – 1 – 2 – 3
7.	Volentieri mi esprimo attraverso l'esercizio fisico, i giochi e le discipline sportive, la danza	0 – 1 – 2 – 3
8.	Conosco I miei punti di forza e di debolezza, quindi so cosa posso o non posso raggiungere.	0 – 1 – 2 – 3
9.	Amo leggere, e leggo regolarmente libri e diverse pubblicazioni	0 – 1 – 2 – 3
10.	Sono bravo nel determinare le direzioni, so usare cartine e mappe, non ho problemi di orientamento nello spazio	0 – 1 – 2 – 3
11.	Sono bravo a ricordare numeri, inclusi quelli telefonici, e date importanti	0 – 1 – 2 – 3
12.	Sono bravo a risolvere I conflitti di gruppo ed a sciogliere I conflitti	0 – 1 – 2 – 3
13.	So riconoscere senza difficoltà i diversi strumenti nelle composizioni di un complesso musicale	0 – 1 – 2 – 3
14.	Imparo meglio, facendo, gestendo una abilità, preferisco fare una cosa piuttosto che sentire le istruzioni	0 – 1 – 2 – 3
15.	Mi piace aver cura degli animali, coltivare piante, collezionare esempi di	0 – 1 – 2 – 3

	oggetti inanimati	
16.	Quando mi viene assegnato un compito lo porto a termine usando le mie idee e piani	0 – 1 – 2 – 3
17.	Mi piacciono I puzzle, I labirinti, I giochi visivi, le costruzioni, le attività artistiche	0 – 1 – 2 – 3
18.	Imparo con facilità le lingue straniere	0 – 1 – 2 – 3
19.	So vedere relazioni e rapporti di dipendenza tra cose diverse, definirne la struttura o il modello	0 – 1 – 2 – 3
20.	So comandare un gruppo di persone, le persone mi riconoscono come leader	0 – 1 – 2 – 3
21.	Mi piace ascoltare la musica, sono interessato a diversi generi musicali, vado ai concerti	0 – 1 – 2 – 3
22.	I miei movimenti sono ben coordinati, il mio senso dell'equilibrio ben sviluppato	0 – 1 – 2 – 3
23.	Non mi pesa trascorrere del tempo da solo, mi piace perchè posso inventare attività interessanti attività da fare	0 – 1 – 2 – 3
24.	Mi appassiona la conoscenza dei fenomeni naturali, ammiro il mondo delle piante e degli animali, osservo gli aspetti sociologici e psicologici dei comportamenti umani	0 – 1 – 2 – 3
25.	Mi piace usare schemi, diagrammi, registri, spesso uso simboli grafici, disegni, scarabocchi, sottolineature, colori.	0 – 1 – 2 – 3
26.	Mi piace giocare con le parole, risolvo con piacere i cruciverba, I giochi di parole, scarabeo o altri giochi linguistici	0 – 1 – 2 – 3
27.	Sono una persona organizzata, mi piace lavorare con sistematicità, faccio ogni cosa per gradi.	0 – 1 – 2 – 3
28.	Preferisco lavorare in gruppo piuttosto che risolvere i problemi da solo	0 – 1 – 2 – 3
29.	So suonare uno strumento o comporre musica	0 – 1 – 2 – 3
30.	Sono qualche volta una persona senza tregua, non mi piace star seduto in un posto, preferisco fare qualcosa, controllare o toccare qualcosa.	0 – 1 – 2 – 3
31.	Quando imparo, lavoro o penso mi piacciono la pace e la tranquillità	0 – 1 – 2 – 3
32.	Mi piace lavorare all'aperto, in contatto con la natura (ad es. in giardino)	0 – 1 – 2 – 3
33.	Sono un acuto osservatore, posso notare dettagli che altri non vedono o guardare una situazione da prospettive diverse	0 – 1 – 2 – 3
34.	La comunicazione verbale è un piacere per me, mi piace discutere, fare domande. Mi piace anche ascoltare le spiegazioni/argomenti delle altre	0 – 1 – 2 – 3

	persone	
35.	Mi piace pianificare tutto nei dettagli, (ad es. Le spese), stimare i costi, valutare l'utilità delle azioni	0 – 1 – 2 – 3
36.	Sono una persona sociale, ho tante conoscenze ed amici che incontro spesso	0 – 1 – 2 – 3
37.	Spesso canto, canticchio, fischiato, o tamburello il ritmo per piacere personale	0 – 1 – 2 – 3
38.	Mi rilasso meglio nella natura, lontano dai rumori della città	0 – 1 – 2 – 3
39.	Mi piace smontare oggetti in pezzi e so riassemblyarli in modo corretto	0 – 1 – 2 – 3
40.	Cerco di arrivare ad una sempre migliore conoscenza di me stesso, lavoro per il mio sviluppo, miglioio conoscenze ed abilità	0 – 1 – 2 – 3

INTELLIGENZE MULTIPLE – INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI

Dopo aver valutato tutte le affermazioni del questionario dovrebbero essere assegnati i punteggi a quelle particolari affermazioni adeguate alle tipologie di intelligenza sopra menzionata e aggiungerle ad esse (da 0 a 15 punti). I risultati raggiunti mostrano il profilo di Intelligenza.

	TIPO DI INTELLIGENZA	Numero della domanda e punti					TOTALE
I	LINGUAGGIO	2	9	18	26	34	
II	LOGICO-MATEMATICO	3	11	19	27	35	
III	VISUALE E SPAZIALE	10	17	25	33	39	
IV	CINESTETICO	1	7	14	22	30	

V	MUSICALE	5	13	21	29	37	
VI	AMBIENTALE	6	15	24	32	38	
VII	INTROSPETTIVO	8	16	23	31	40	
VIII	INTERPERSONALE	4	12	20	28	36	

GRAFICO DEL PROFILO DELLE INTELLIGENZE MULTIPLE

Una grafica del profilo personale di intelligenza, può essere visualizzata evidenziando i risultati nella sezione appropriata.

LIVELLO DI INTELLIGENZA	LINGUAGGIO	LOGICO-MATEMATICO	VISUALE E SPAZIALE	CINESTETICO	MUSICALE	AMBIENTALE	INTROSPETTIVO	INTERPERSONAL
ALTO (11 – 15 punti)								
MEDIO (5 – 10 punti)								
BASSO (0 – 4 punti)								

Un esempio di profilo di intelligenza

LIVELLO DI INTELLIGENZA	LINGUAGGIO	LOGICO-MATEMATICO	VISUALE E SPAZIALE	CINESTETICO	MUSICALE	AMBIENTALE	INTROSPETTIVO	INTERPERSONALE

S. 4 es. 5

DIAGNOSI DELLO STILE DI APPRENDIMENTO DI UNO STUDENTE

E' un semplice test che consente una diagnosi abbastanza accurate dello stile di apprendimento di uno studente e che non richiede alcuna preparazione specifica da parte dell'insegnante. I risultati di tale attività sono le specifiche decisioni che aiutano ad introdurre cambiamenti nel metodo di insegnamento, ed influenzano l'incremento dei risultati dello studente.

Implementazione:

1. Lo studente compila il questionario senza pensare troppo a lungo alle risposte e riceve commenti sui risultati.
2. Successivamente al completamento personale del test e dopo aver contato il punteggio, gli studenti confrontano i risultati a coppie. In tal modo, imparano che possono variare in termini di apprendimento.
3. Dopo effettuato il test e raccolto i risultati, essi effettuano un confronto della classe e formulano le conclusioni.
4. Su un foglio di carta, gli studenti scrivono i loro impegni volti a migliorare i risultati accademici, ad esempio uno studente che apprende "visivamente" può desumere che per

prepararsi ad un test potrà scrivere le informazioni più importanti su cartoncini ed appenderli in camera.

5. Allo stesso tempo, l'insegnante scrive i suoi obblighi verso gli studenti e li presenta alla classe. Ciò potrebbe essere, ad esempio, prendere la decisione di aumentare il numero di metodi che stimoleranno gli studenti all'apprendimento, o utilizzare più elementi visivi durante la lezione o più attività di ascolto.

Test per gli studenti

L'insegnante legge una lista di vocaboli, lo studente li scrive sull'apposita colonna sottostante. Il criterio qui è quello di un feeling individuale, se lo studente ascolta, vede o tocca la qualità nella sua immaginazione. La colonna che conterrà il più alto numero di nomi determinerà il tipo di apprendimento caratteristico dello studente.

Lista di nomi:

Veicolo, tulipano, torta, neve, musica, ruscello, corda per saltare, mamma, asilo, vento, sogno, autunno, passeggiata, cespuglio, pane, cane, televisione, relax, amico, sorella, nonna, aereo, trattore, bici.

TEST –COME APPRENDO- Opzione 1

VEDERE	SENTIRE	TOCCARE

TEST – COME APPRENDO - OPZIONE 2

Leggi con attenzione le descrizioni sottostanti dei diversi metodi di apprendimento. Se apprendi meglio usando un particolare metodo – scrivi 3, se ricordi solo una parte del materiale scritto, 2, se ricordi poco, scrivi 1.

Poi somma tutti i punti secondo le istruzioni.

A	Per un testo, preparo sempre una tabella	
B	L'insegnante presenta il contenuto sotto forma di lezione	
C	Per una lezione di biologia preparo e conduco un esperimento usando il microscopio	
D	Durante una lezione di storia l'insegnante mostra una presentazione multimediale	
E	Durante una lezione uno studente legge un testo con una corretta intonazione	
F	Guardo una documentazione fotografica di un evento storico	
G	Per ogni campo tematico faccio annotazioni grafiche	
H	Quando imparo una lingua straniera ascolto i testi delle canzoni	
I	Un'insegnante di geografia presenta progetti educative usando la LIM	
J	L'insegnante spiega come vengono condotte le elezioni parlamentari	
K	Durante i corsi di lingua straniera scrivo il vocabolario sul mio quaderno	
L	In un museo guardo le mostre	
M	Leggo articoli sugli argomenti assegnati dal docente	
N	Uno studente presenta i risultati di un lavoro di gruppo	
O	Durante una lezione di Chimica faccio esperimenti	
P	Ascolto alla radio un commento su un argomento per me interessante	
Q	Osservo un album di foto della natura	
R	Annoto le parole chiave di un testo	

Somma i punti secondo il seguente schema:

Visuale: (b)+(e) +(h) + (j) +(n)+(p) =

Uditivo: (d)+ (f) +(i) + (l) + (m)+(q) =.....

Attivo: (a)+ (c) +(g) + (k) +(o)+(r) =.....

S. 4 es. 5

Test – stili di apprendimento

Completa le frasi sottostanti. Per ogni risposta scrivi il numero appropriato.

- 4 – Questa descrizione mi rispecchia molto
- 3 – Questa è una descrizione accurata della mia persona
- 2 – Un'altra buona descrizione
- 1 – la descrizione meno accurata di me

1. Preferibilmente imparo:

- ... ascoltando una lezione, discutendo con gli altri, facendo domande
- ... annotando informazioni, toccando oggetti, facendo disegni, diagrammi
- ... leggendo, guardando illustrazioni, grafici, mappe, e diagrammi
- ... prendendo parte a vari giochi didattici, impegnandomi in attività associate al movimento

2. Quando insegno agli altri:

- ... Disegno, scrivo, spesso uso i gesti
- ... Do ai miei studenti tutti i tipi di elementi da guardare, mentre dà brevi spiegazioni
- ... Dimostro, modello
- ... Parlo molto

3. Quando racconto alle altre persone un evento interessante:

- ... Descrivo l'aspetto delle persone, delle cose, dell'ambiente, parlo delle forme e dei colori
- ... Descrivo gli effetti sonori, analizzo nel dettaglio ciò che gli altri hanno detto
- ... parlo brevemente e in modo conciso, mi focalizzo su parole che esprimono azioni, parlo di fare qualcosa, vincere, ottenere, guadagnare, gioco un ruolo
- ... parlo del mio benessere fisico, delle sensazioni fisiche, delle emozioni

4. Quando cammino in un ambiente che non conosco:

- ... Penso a dove potrei sedermi e dove starei più a mio agio
- ... Noto il movimento, cosa accade, penso a cosa potrei fare
- ... Mi concentro sui suoni o sulla mancanza di essi, sui discorsi
- ... Presto attenzione all'estetica, all'organizzazione spaziale.

5. Quando incontro una persona nuova:

- ... Analizzo le mie sensazioni nei suoi confronti
- ... Penso a come si comporta e a cosa fa
- ... Mi concentro sul suo modo di parlare, il tono ed il timbro della voce
- ... Presto attenzione a come è vestita e come appare

Risultati:

I. Scrivi le risposte nella tabella sottostante.

1. U	2. T	3.T	4.T
 T	V	 C	C
 V	 C	U	U
 C	 U	 V	V

II. Scrivi i numeri corrispondenti alle particolari lettere alla sezione appropriata e aggiungili in ogni colonna. Il punteggio più alto è il tuo stile di apprendimento preferito. Confrontando i risultati finali otterrai preferenze relative in ognuno dei quattro stili di apprendimento.

	V	U	T	C
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
Totale:				
	V	U	T	C

III. Risposte:

- V – stile Visuale
- U – stile Uditivo
- T – stile tattile
- K – stile Cinestetico

S. 4 es. 6 - 7

"Tavola Svedese" dei metodi di apprendimento

Stato di Apprendimento Ottimale (SAO) viene compreso in due modi:

a) come **uno specifico stato elettromagnetico** – quando nel cervello, si creano onde di frequenza specifica che realizzano le condizioni ottimali per l'acquisizione di nuove informazioni, associazioni e generazione di idee. E' una condizione definita *attività rilassata*, quando il corpo è rilassato e la mente calma. Si può ovviamente imparare ad entrare in questo stato.

b) come una **serie di abitudini personali** – che preparano il corpo ed i sensi ad imparare, la scelta appropriata dei metodi di apprendimento dalla "Tavola Svedese" dei metodi di apprendimento e lo scopo proprio del processo di apprendimento, che è qualcosa che facciamo PRIMA, DURANTE e DOPO l'apprendimento.

PRIMA effettuiamo un'avvio, che attivi le condizioni desiderate che conducano all'apprendimento (visione migliore, ascolto, concentrazione e migliore coordinazione, motivazione maggiore, creatività, ecc.).

DURANTE impariamo ad usare metodi adeguati secondo le nostre preferenze e usiamo esercizi per mantenere buone condizioni corporee.

AFTER apprendendo chiudiamo in modo appropriato il processo di apprendimento.

Il cervello umano genera onde elettromagnetiche della frequenza di:

- 13-25 Hz – stato beta, stato dell'attività quotidiana;
- 8-12 Hz – stato alfa – lo stato limite tra sogno e realtà, che noi sperimentiamo quasi ogni giorno prima di andare a letto e dopo il risveglio e in uno stato di profonda concentrazione o riflessione. In questo stato, la cooperazione sinergica tra i due emisferi cerebrali aumenta, si manifestano anche la ricettività di una nuova conoscenza e la suscettibilità all'auto-suggestione (affermazione). In questo stato, è opportuno visualizzare gli obiettivi o aspettare ed osservare con calma come i pensieri si combinano tra di loro, formulare idee; le soluzioni e le idee arriveranno alla mente;
- 4-7 Hz – stato teta, lo stato raggiunto durante un pisolino, un sonno leggero o una meditazione profonda;
- > 4 Hz stato delta, uno stato di sonno o di incoscienza.

Nello stato alfa l'unità del ritmo del cuore e l'immagine delle onde cerebrali viene raggiunta (visibile nell' EEG).

Informalmente, si può dire di essere rilassato quando le cose accadono senza sforzo, per così dire – esse "fluiscono". La domanda è: "come raggiungere questo stato?".

La chiave è, di certo, dar sollievo alla mente dalle "conversazioni" interiori piene di autocritica, ansia, questioni irrisolte; rilassamento del corpo e regolazione del respiro.

Di seguito, si riportano alcuni esempi di esercizi. Sono estremamente semplici e facili da fare, ma i loro effetti sono significativi. Ricorda che l'apprendimento ha luogo non solo nella mente.

Prima – l'atteggiamento positivo e' (più della) metà del successo

Esercizi di Rilassamento (Alternativamente, puoi usare le carte con esercizi di Cinesiterapia Educativa nel campo della "ginnastica del cervello" di Paul Dennison).

Nello stato di rilassamento il corpo lavora meglio. Questo è il motivo per cui lavoriamo con un po' di rilassamento ed esercizi anti stress.

a) Rilassa il tuo corpo.

Fare stretching nella posizione seduta. L'esercizio consiste nel massimo allungamento delle braccia, delle gambe e della spina dorsale.

Stretching da in piedi, giù e su.

Stando in piedi ci pieghiamo liberamente toccando il pavimento con le mani, mentre manteniamo le ginocchia diritte, (senza sforzo) e facciamo piegamenti morbidi verso il piede destro e sinistro.

Testa sciolta.

Quando siamo in piedi o seduti, muoviamo liberamente la testa in tutte le direzioni: la testa ricade liberamente indietro e in avanti, l'orecchio destro e diretto verso il braccio destro e viceversa. Deve essere un movimento molto gentile, senza alzare le spalle.

Sdraiarsi.

Sdraiamoci sul pavimento con le gambe piegate e poste sulla seduta di una sedia, occhi chiusi. Respirando – possiamo in aggiunta caricare l'addome ad esempio ponendo su di esso un libro. Rimaniamo distesi per 10-15 minuti se non riusciamo a rimuovere la sensazione di essere "sotto pressione". Se ci addormentiamo, significa che ne avevamo bisogno ed è meglio sonnecchiare per un po' che approfittare della tua mente stanca.

Picchiettare il corpo dalla testa ai piedi.

In piedi, picchiettiamo tutto il corpo: gambe, braccia, spalle con i pugni. Picchiettiamo verso il cuore. La mano destra picchietta la mano sinistra, fino alla spalla, e viceversa. Entrambe i pugni picchiettano una gamba e poi l'altra. Alla fine, picchiettiamo la parte superiore della schiena e leggermente – con le dita di entrambe le mani, la nostra testa. Si può concludere l'esercizio con un massaggio alla schiena – se abbiamo un volontario a portata di mano.

Scuotere il corpo.

Mettiamoci a cavalcioni, le gambe flesse verso le ginocchia, facciamo un piegamento leggero in Avanti, immaginando che le preoccupazioni, i problemi ed i timori cadano dalla schiena e dalle braccia. Facciamo dei movimenti vigorosi scrollando via la tensione dalla schiena e dalle mani. Poi – già in posizione sollevata – un po' di respiri di rilassamento come segue: inalare lentamente dal naso (contare fino a quattro), fermarsi per un momento, lentamente espirare attraverso la bocca (come per soffiare). L'espirare dovrebbe durare due volte l'inspirazione.

Stringa.

Stiamo in piedi, pieni di energia, coraggio, autostima, e tranquillità. Possiamo chiedere ad un'altra persona se per favore ci può aiutare (attraverso l'osservazione della nostra sagoma, l'espressione facciale, il respiro, ciò che facciamo con le mani, dove guardiamo) e commentare, ad esempio: schiena dritta, più sicurezza,. Fare "stringa" sempre, quando avverti ansia, ansia da prestazione, calo di energia – la "stringa" ti farà recuperare energia

Dopo tali esercizi i nostri muscoli sono allungati e più lunghi (possono persino essere misurati), il nostro corpo è ossigenato e rilassato, ciò è necessario per il lavoro successivo, la concentrazione ed il coinvolgimento.

Relax per gli occhi.

b) Rilassamento degli occhi.

Gli esercizi dovrebbero essere fatti prima di leggere, guardare immagini, diagrammi, tabelle. E' un esercizio di riscaldamento per la muscolatura dell'occhio, per lavorare con migliore coordinazione, fluidità dei movimenti dell'occhio e acutezze visiva. I nostri occhi si indeboliscono quando guardiamo troppi programmi televisivi, lavoriamo troppo al computer, o leggiamo con scarsa luce, stiamo in stanze fumose.

Disegnare con gli occhi.

Disegniamo lentamente con gli occhi il contorno di un edificio, alberi, nuvole, oggetti nella stanza. La vista deve essere leggermente distratta, gli occhi dovrebbero lavorare come un pennello per dipingere. Attenzione! Per tutto il tempo dobbiamo respirare profondamente e con calma – la maggior parte delle persone ha la tendenza a trattenere il respiro durante l'esercizio. Muovete gli occhi lentamente su e giù; in avanti, indietro, in obliquo – da sinistra a destra e da destra a sinistra. Mentre fate l'esercizio potete sperimentare i seguenti sintomi:

- Capogiro o leggero capogiro – ciò indica mancanza di ossigeno, hai bisogno di bere acqua e fare qualche respiro profondo;
- Temporaneo fastidio alle tempie – testimonia il fatto che i muscoli dell'occhio necessitano di più esercizio, sono irrigiditi dalla mancanza di movimento;
- lacrimazione, leggero fastidio all'occhio (quasi auspicabile) – tutto bene. Dimostra che l'esercizio è stato ben eseguito, forse gli occhi non si muovevano in questo modo da molto tempo.

Avanti e Indietro.

Strizzare gli occhi quando si guarda un oggetto, ad es. Un pollice, o la punta di una matita, che muoviamo avanti ed indietro alla lunghezza del braccio, e poi muoviamo più vicino ai nostri occhi nel mezzo del campo visivo. La seconda variante: guardiamo una volta un

oggetto lontano (ad es. la cima di un albero, il campanile di una Chiesa fuori dalla finestra) e poi la punta del naso. Provare un capogiro o un leggero capogiro è normale, noi semplicemente muoviamo muscoli che non hanno lavorato per lungo tempo, ossigeniamo il cervello e gli occhi. Un capogiro grave o impossibilità a fare questo esercizio è un informazione della quale devi mettere al corrente uno specialista oftalmico.

Immagini tridimensionali, 3D

Un rilassamento molto piacevole per gli occhi, che porta ad un sollievo significativo quando già raggiungiamo la profondità dell'immagine. L'esercizio richiede un rilassamento degli occhi, altrimenti non si riuscirà a vedere nulla.

Battere gli occhi. Strizzare gli occhi per pochi secondi dopo aver letto un brano, causa una naturale idratazione dell'occhio (che spesso si secca quando guardiamo lo schermo televisivo o del computer senza strizzare gli occhi per molto tempo).

Disegnare un 8 con gli occhi.

Incominciamo a disegnare con i nostri occhi un 8 orizzontale dal centro (dal naso) fino alla parte superiore sinistra! E' il movimento opposto a quello fatto durante la lettura. Muoviamo i muscoli degli occhi dall'altra parte, che ovviamente causa ossigenazione dell'occhio e del cervello e migliora il movimento complessivo dei muscoli dell'occhio. Questo esercizio ha un duplice scopo: è rilassante per gli occhi, ma appartiene anche a quel gruppo di esercizi che integrano i due emisferi cerebrali.

Acquario o foglie.

Guarda un pesce che nuota in un acquario o le foglie che si muovono lentamente nel vento. Semplicemente questo.

Conchiglie per gli occhi.

Un grande sollievo per gli occhi stanchi. L'esercizio è effettuato in posizione seduta, i gomiti sono appoggiati al tavolo. Copri gli occhi con le mani piegate a conchiglia, immaginando il colore nero e respirando. L'esercizio è utile DOPO aver lavorato al computer, guardato un film (o schermi lampeggianti) o dopo una lunga lettura. Fare questo esercizio adatta gli occhi al lavoro, migliora anche l'acume visivo. Per provarlo, fare questo piccolo esperimento: prima dell'esercizio, trovare qualche testo o immagini distanti che si possano vedere leggermente sfocate. Dopo l'esercizio guardare l'oggetto dalla stessa distanza – generalmente l'immagine è più chiara – gli occhi si sono esercitati e lavorano meglio! Ricordarsi di bere acqua durante l'esercizio e di respirare!

c) Rilassamento per le orecchie.

Il rumore stanca e disorganizza le funzionalità del cervello e persino danneggia le sue strutture delicate. Lo spettro dei livelli di suono che si incontrano nell'ambiente sono piuttosto ampi, e vanno dalla soglia, es. di 0dB (soglia di ascolto) al valore che causa dolore fisico – 130 dB (soglia del dolore). Alla soglia di circa 65 dB c'è una chiara intensificazione degli stati di irritazione e tensione emotiva (si presentano reazioni di stress). Il rumore influenza il funzionamento del sistema circolatorio, del sistema digestivo, del sistema muscolo-scheletrico, endocrino e nervoso. Quando guardiamo la televisione o i giochi al computer, il rumore va da 80 a 100 dB.

Al di sotto dei 35 dB non c'è danno per la salute, ma può essere irritante o interferire con il lavoro che richiede concentrazione; da 35 a 70 dB causa affaticamento del Sistema nervosa

dell'uomo, ostacola seriamente la comprensione di un discorso, il sonno ed il riposo; da 70 a 85 dB causa un declino sostanziale della produttività lavorativa, può essere dannoso per la salute e portare a perdita di udito; da 85 a 130 dB causa un numero di malattie nel corpo umano, impedisce la comprensione del discorso perfino ad una distanza di 0.5 m; sopra i 130 dB causa danni permanenti all'udito e stimola le vibrazioni degli organi interni causa di malattie. Il rumore eccessivo comporta una reazione difensiva del muscolo dell'orecchio – il timpano si restringe, ciò si manifesta in problemi di udito e blocco dell'ascolto
Ecco alcuni esercizi che aiutano a sentire meglio, che sono importanti prima di una lezione, di una discussione, della visione di un video o dell'ascolto di registrazioni.

Massaggio alle orecchie.

Usare il pollice per massaggiare i lobi delle orecchie – ripetutamente strizzare e rilasciare i lobi dalla parte inferiore a quella superiore e viceversa. Tirando le orecchie leggermente giù, diagonalmente, allunghiamo i lobi, ciò migliora l'ascolto. Durante l'esercizio, si avvertirà il bisogno di sbadigliare, ciò significa che l'esercizio è stato eseguito in modo corretto.

Conchiglie alle orecchie. Grande silenzio, sollievo per le orecchie.

L'esercizio viene eseguito in posizione seduta, i gomiti sono appoggiati sul tavolo. Si mettono le mani chiuse a conchiglia sulle orecchie – come cuffie. Si chiudono gli occhi e si godrà di un rumore quieto e piacevole, simile al rumore delle onde. L'esercizio è importante quando si ha la necessità di ascoltare con attenzione (ad es. le lezioni di lingua straniera). Fare questo esercizio, pone l'orecchio al lavoro migliora la precisione dell'udito. Ricordarsi di bere acqua durante l'esercizio! L'esercizio è raccomandato nel caso di un esame quando ci si deve necessariamente concentrare.

Gli esercizi su menzionati aiutano a stimolare i muscoli dell'apprendimento (dell'occhio e dell'orecchio) ed introducono nello stato di rilassamento attivo, preparando a ricevere una porzione di conoscenza.

d) Esercizi di integrazione tra i due emisferi cerebrali.

E' giunto il momento di discutere gli esercizi volti all'integrazione che ci conducono all'apprendimento olistico, con entrambi gli emisferi, che facilitano il libero accesso a tutte le funzioni dell'emisfero destro e sinistro del cervello e le funzioni del lato destro e sinistro del corpo. Possono anche essere fatti nello stadio DURANTE se necessario, per raccogliere i pensieri, riassumere qualcosa, trovare una soluzione creative.

Pensare ad X / guardare ad X.

X è il simbolo dell'integrazione del lavoro dei due emisferi cerebrali. Preparare un'immagine – una grande X nera disegnata con un marker nero su un foglio bianco, almeno di formato A4, ed attaccarla al muro. Prima di apprendere, guardare la X per qualche minuto, respirando liberamente. Prima di un esame – si dovrebbe semplicemente immaginare la X. (chiudere gli occhi).

Condurre con entrambe le mani.

Si può selezionare una musica ritmata ed allegra, o un brano che aiuta ad imparare e sincronizza in modo appropriato il lavoro degli emisferi cerebrali. Rimaniamo per qualche minute effettuando ed eseguendo movimenti ondulatori con le mani.

Musiche che facilitano l'apprendimento es.:

J.S.Bach – largo dal concerto in Sol maggiore per flauto e archi, largo dal concerto in Fa maggiore per arpa.

A.Corelli – Sarabanda (largo) dal concerto in Re maggiore No 7, preludio (largo) al concerto in La-minore No 9

G.Haendel – largo dal concerto No 1 per fiati, Concerti Grossi op.3 i op.6

G. Philip Telemann – 6 fantasie per arpa, largo dal concerto in Sol-minore violoncello ed archi

A.Vivaldi – 6 concerti per flauto op.6

Musica adatta ai riassunti e materiale da ripassare:

J.S.Bach – Concerti Brandenburghesi No 2 No 5

A.Vivaldi – „le Quattro stagioni”

Creare un'attitudine positive all'apprendimento es.:

Louis Armstrong – „What a Wonderful World”

Scarabocchi simmetrici.

Scrivere, disegnare forme con entrambe le mani, a specchio, ad esempio scrivere il proprio nome con la mano destra o sinistra allo stesso tempo iniziando dalla linea centrale del corpo; disegnare qualsiasi oggetto (un vaso, un albero di Natale, un volto). L'esercizio può essere fatto nell'aria o su un foglio di carta.

Disegnare un 8 orizzontale.

Può essere fatto PRIMA di un lavoro scritto, perchè questo esercizio incredibilmente elimina il cosiddetto blocco comunicativo. Con la mano destra, poi con la mano sinistra, infine con entrambe le mani a) in aria, b) su un grande foglio di carta c) con un dito sul banco, d) disegnandolo con il naso (rilassa i muscoli del collo) e) disegnando con un piede nell'aria o con entrambe i piedi (ovviamente da distesi). Su un grande foglio di carta (22x 28 cm) disegniamo il simbolo dell'infinito. Si dovrebbero fare almeno 5 ripetizioni per ogni mano. Si inizia dal centro, e ci si muove una volta a destra e una volta a sinistra. Dopo aver preso un po' di pratica, bisogna solo muovere il dito sul banco o sul tavolo, oppure disegnare un simbolo dell'infinito muovendo gli occhi.

Disegnare un mandala con due 8.

Si disegna un mandala che consiste in due 8 – verticale ed orizzontale.

Correre e fare movimenti alternati.

Correre, camminare a passo sostenuto, nuotare.

Fare il giocoliere con la palla.

Fare giochi di destrezza ha un grande impatto sull'integrazione, la coordinazione e l'attenzione.

Emergenza – quando si ha bisogno di maggiore energia.

Dobbiamo imparare a comprendere gli stati del nostro corpo. Talvolta, abbiamo bisogno di maggiore pace, e talvolta di maggiore energia! Quando avvertiamo che la nostra forza sta diminuendo, il pensiero è scarso e ci si sente deboli, ad es. a causa di uno stato d'ansia prima di un esame, bevete un po' d'acqua e incominciate a muovervi!

Bere acqua.

L'acqua è energizzante. Si dovrebbe fornire il proprio corpo di circa 2-3 litri di acqua al giorno (un bicchiere per 10 kg di peso) Il corpo umano è composto di acqua per circa il 65 % (cervello e reni a parte). La disidratazione causa gravi disturbi nell'efficienza delle operazioni. Bisogna imparare a bere acqua ed insegnare al proprio corpo che tale acqua sarà assunta regolarmente.

Per i primi 14 giorni si potrà avere una evacuazione maggiore (insieme ad un uso maggiore del bagno), dopo di che il corpo si abituerà ad assorbire l'acqua – miglioreranno visibilmente lo stato della pelle, lo stato emotivo (riduzione dell'ansia chiamata Nervosismo), la capacità di concentrazione.

Sequenze e movimento.

Hai bisogno di più energia? Prima di tutto stai dritto. Trascorrere il tempo ed es. prima di un esame, in posizione ingobbita, ripiegata, tremante come se si avesse freddo, non aiuta a migliorare il lavoro delle cellule nervose. E' meglio correre per le scale, saltare o fare le marionette (saltare battendo le mani sopra la testa).

Punti che facilitano il pensiero.

Per superare il caos dei pensieri, premi leggermente i punti sottostanti le clavicole (premendo le due cavità, talvolta quando siamo sottoposti a forte stress, può produrre dolore, ma è innocuo). La pressione favorisce l'afflusso di sangue al cervello, migliorando così l'ossigenazione ed il pensiero.

Umore e risata.

Favorisce sorprendentemente l'energia, migliora l'umore e ossigena il corpo. Ridere il più possibile (perfino a battute stupide come questa. Una donna va dal vicino per chiedere in prestito una spilla da balia. Il vicino risponde: non posso prestartela, sto aspettando mio marito).

Troppa ansia – tenere la testa.

Rafforza la spina dorsale, mettere una mano sulla fronte (come una bandana) e l'altra dietro la testa nel posto dove si sente la fine del cranio – I gomiti sollevati di lato. Chiudere gli occhi e fare qualche respiro profondo.

Dare un colpetto alla ghiandola timo.

Il timo, negli adulti, è responsabile dell'ansia. Questa ghiandola è collocata tra le clavicole. Si dovrebbe dare qualche colpetto con le dita di entrambe le mani.

Giocare immaginando che...

Immagina cosa in questa situazione farebbe in questa situazione una persona che ritieni composta, sicura, ecc. fai un gioco di ruolo – inizia a comportarti così. Nota – questo gioco funziona bene se si è già un po' allenati.

Quando si sente confusione di pensiero.

Se si avverte uno stato di confusione, pensieri che si affollano, iniziare a mormorare un motivo senza le parole), ad esempio “Tanti Auguri a te” o “Nella Vecchia Fattoria”.

Irrigidimento del muscolo facciale.

Masticare una gomma, sbadigliare, fare smorfie, possono aiutare se, in una situazione di stress si avverte un irrigidimento dei muscoli facciali,; si è quasi incapaci di parlare (laringe stressata), ricordare di parlare ad alta voce quando si studia – in questo modo si prepara un “modello pronto” – modelli cinestetici attivi del Sistema articolatorio.

Secchezza della lingua.

Mordersi la lingua, masticare un pezzetto di limone, masticare la gomma, talvolta bere Coca-Cola può aiutare.

Organizzare l'ambiente di apprendimento.

Meglio se si crea un ambiente di apprendimento permanente. Quando regolarmente ci sediamo in un posto, ciò produce un'abitudine (altrimenti conosciuta come “ancora”), che informa la nostra mente: “oh, stiamo iniziando ad apprendere”.

Lo stato di rilassamento attivo e la concentrazione necessaria – il nostro stato fisico preferito – sarà raggiunto più velocemente, innescherà una sorta di reazione a catena (*la formazione di un'abitudine dura con ripetizione sistematica approssimativamente 14 giorni – il giusto delle ripetizioni e del lavoro di neurofisiologia*).

Creare un luogo per apprendere, vuol dire occuparsi del materiale:

- Un tavolo ed una sedia appropriati a misura del peso;
- Tutte le cose necessarie a portata di mano (per non deconcentrarsi inutilmente);
- Per i volontari: olii per una migliore concentrazione (dopo un po' di tempo, l'odore innescherà un'attitudine appropriata del corpo e della mente ad apprendere);
- Giusta temperatura della stanza e ventilazione
- Rifornimento di acqua da bere;
- Un discente con intelligenza visiva metterà sul banco ogni cosa nell'ordine giusto (talvolta l'ordine deve anche essere fatto nella stanza, perchè il disordine distrae e richiede pulizia);
- Per un discente con intelligenza uditiva, si può utilizzare una piacevole musica di sottofondo;
- Per un discente con intelligenza cinestetica, si raccomanda una palla da schiacciare e gomma da masticare;

Tempo.

Ognuno di noi sa bene l'orario in cui lavoriamo meglio. Sei “allodola” o “civetta”? Se ti piace svegliarti all'alba – impara alla mattina; se preferisci le ore del tardo pomeriggio o la notte – apprendi quando pensi che sia l'orario ottimale per te. Per le “civette” gli esami di mattina sono un problema, perchè sono ancora in uno stato di dormiveglia. Le allodole possono sperimentare un calo di energia durante le lezioni pomeridiane. In tali situazioni, si raccomandano esercizi energizzanti e di bere molta acqua

Attitudine all'apprendimento.

Per voler apprendere, abbiamo bisogno dell'attitudine giusta. Perciò, controlliamo i nostri pensieri e le nostre convinzioni, ci sentiamo lamentarci (1): "Oh, quanto odio tutto ciò", "Ma è noioso", "E' troppo", "Perché devo fare tutto questo"..... oppure (2) provate curiosità, utilità ed entusiasmo nei confronti dell'apprendimento? Non intendiamo commentare la seconda situazione - è l'attitudine giusta! Cosa fare nel caso della prima situazione? Tali pensieri, ovviamente, hanno un impatto negativo. Con tale attitudine è un peccato perdere tempo. Lavorate sulla motivazione e trovate dei benefici che si ripercuoteranno positivamente su di voi. Ogni motivazione, ogni visione dei benefici va bene, se funziona!

La motivazione opera DA e A, un beneficio, un premio che raggiungeremo come risultato dell'aver intrapreso un'azione, dal pacchetto di patatine ad un future brillante, ci motiva. Potrebbe perfino essere la pace della mente.

In caso di motivazione debole è necessario:

- Fare un patto con se stessi su come ci ricompenseremo per lo sforzo (es. se imparo questo.....scrivi cosa è più appropriato);
- Fare un patto con se stessi su quanto tempo trascorreremo ad imparare (es. 2 ore); g
- Fare un patto con se stessi sul fatto che imparerai, stilerai qualcosa, scriverai, per un tempo stabilito (es. studierò fino alle 17.00);
- Dire a se stessi ad alta voce: "studierò fin o alle 18.00 poi (inserisci ricompensa). La tua mente saprà cosa deve fare e cosa si deve aspettare.

Questo è un esercizio necessario (fino a che non gestiamo – ciò che desideriamo) per riuscire nel nostro apprendimento. Siamo abituati al fatto che in termini di apprendimento qualcuno decida per noi – il modello scolastico. Ma NOI ne siamo incaricati! Nessuno imparerà nulla al posto tuo! Infine, se gli altri possono farlo, lo posso fare anch'io! Non sono peggio!

Ricorda – stai attento a ciò che tu pensi di te e del tuo apprendimento. Il nostro cervello opera secondo la regola "rifiuti dentro, rifiuti crescono", in maniera sinergica i rifiuti introdotti nella mente, crescono.

Distrattori.

Assicurati che nulla e nessuno ti disturbino. Attacca un biglietto alla porta "Non Disturbare – sto studiando", rispondo al telefono con le parole: "sto studiando, ti richiamerò dopo le 18.00". Spegni il televisore e la musica rock (non influisce positivamente sull'apprendimento).

Talvolta, comunque, la musica ci consente di isolarci dal rumore esterno. Quindi fai caso a ciò che funziona meglio per te. Se vuoi avere pace e quiete durante l'apprendimento, meglio

soddisfare prima le richieste esterne (buttare l'immondizia, lavare i piatti, chiamare la mamma, offrire qualche attività interessante ai tuoi bambini).

DURANTE – usa il tuo menu per l'apprendimento

Tu già sai che noi tutti abbiamo il nostro menu per l'apprendimento cioè, che quando impariamo in un determinato modo, impariamo più facilmente e in modo più duraturo. Di seguito descriveremo una varietà di metodi e tecniche di apprendimento. Pensa ad esse come al menu di un ristorante e scegli quella che preferisci. Se tieni alla salute, (leggi: apprendimento olistico, che usa tutti i sensi), impara anche altri metodi, che ti consentiranno di sviluppare le tue abilità di apprendimento. Usa anche altre soluzioni, esperimenti, gusti, includi il tuo assortimento preferito!

Inserisci il pilota automatico.

Commenta e parla con te stesso su ciò che accade durante l'apprendimento. Lo descriveremo ulteriormente nelle parti successive, qui vogliamo solo portare la tua attenzione sul fatto che dovresti focalizzarti su ciò che provi. Di volta in volta, semplicemente, sii sicuro che non ti serva stiracchiarti un po', bere acqua, muovere la testa, avvolgerti in una coperta, aprire la finestra o richiamare il patto con te stesso. Anche questo è parte del gestire il tuo apprendimento.

Leggere.

Leggere è il metodo universale per acquisire conoscenza, ma a molte persone non piace leggere. Se la motivazione è ok e comunque leggere è faticoso, probabilmente la tecnica di lettura è fallimentare. Misura la velocità di lettura – quante parole riesci a leggere in un minuto. Un lettore lento riesce a leggere 100 parole al minuto; un lettore medio 200 parole al minuto; uno bravo – fino a 400 parole al minuto e un lettore veloce – 1000 parole e oltre. Il cervello lavora in modo più efficace alla velocità di 400 o più parole al minuto. A questa velocità, la nostra abilità di comprendere il testo letto aumenta.

Leggere con un indicatore (leggere verticalmente!), guardare l'intero blocco di testo, piuttosto che le singole parole. Leggere una guida che descrive le tecniche di lettura veloce o preferibilmente iscriversi ad un corso. E' un investimento per la vita. Quando si è in grado di padroneggiare la tecnica di lettura veloce, si ha una scelta – si può decidere di leggere velocemente libri o testi necessari, o più lentamente, se si vuole godere il linguaggio ad es. di una poesia. La lettura veloce accresce la comprensione!

Leggere attiva il canale ottico e la memoria visiva, e se si aggiungono altre attività alla lettura – le informazioni acquisite saranno sviluppate e ricordate meglio!

Commento tecnico: qualche volta le persone lamentano che durante la lettura il testo lampeggia (vedono punti lampeggianti) che rende la lettura più difficile. Il lampeggiamento è l'effetto del contrasto più forte presente in natura – i libri sono stampati in nero su carta bianca. Per evitare il lampeggiamento è necessario coprire la pagina con un lucido azzurro o giallo.

Creare cassette.

Prima di leggere un testo scolastico, anche se il compito è quello di padroneggiare un capitolo, saltalo! Sorvola sull'intero libro, leggi le tavole dei contenuti, il sommario, guarda le illustrazioni e gli spazi bianchi.

In tal modo, crei un'immagine dell'intero, costruisci un cassette nella memoria per immagazzinare le informazioni da questa fonte. Maggiori dettagli verranno aggiunti qui. Puoi anche iniziare a disegnare una mappa mentale (MM) come una sorta di note personali. Mentre scorri il libro parla ad alta voce – “e questo è interessante, non capisco questo, che schema interessante, non ci avevo mai pensato, non ci credo.....”.

Stai parlando con un libro, con i suoi – creando un legame emotivo con il testo scritto. Le persone con un emisfero destro dominante creeranno la loro immagine preferita del tutto, gli altri – la struttura per introdurre dati.

Elaborare informazioni durante la lettura.

Ogni tanto smetti di leggere e pensa a ciò che hai appreso; cosa era e cosa ti ha sorpreso. Prendi nota in modo sintetico, non scrivere frasi lunghe! Annotala sulla MM o fai un piccolo riassunto su un foglio A5 sotto forma di punti, diagrammi, linea del tempo.

Invece di una nota puoi anche formulare domande, che formeranno qualcosa simile ad una banca di domande. Possono essere utili nel ripasso che precede un esame (specialmente quando raccogliamo le domande da varie persone). Puoi sviluppare un glossario di termini, nelle cosiddette “flash-cards”, carte del formato di una cartolina

Queste tecniche facilitano lo sviluppo visivo delle informazioni. Puoi anche aggiungere uno stimolo uditivo – parlare ad alta voce, presentare un riassunto a te stesso o alla lampada sul tavolo. Nota – è molto importante non parlare “nella mente”, nella mente generalmente si parla dolcemente, ad alta voce – leggermente peggio.

Quando parliamo ad alta voce attiviamo il canale uditivo e la memoria uditiva, insieme all'intero apparato articolatorio cinestetico. Parlare ad alta voce ci consente di sviluppare la cosiddetta “struttura verbale e cinestetica pronta”, sviluppiamo l'intera sequenza di messaggi. Durante un esame – sotto stress – può essere davvero utile.

Drammatizzazione.

Leggere le cose importanti in tono teatrale, ad es. molto più ad alta voce, sottovoce, lentamente o velocemente. Scandite con tono ironico una parola difficile o una formula matematica, cantate come in un'opera o urlatela!

Visualizzazione.

Tranne le note si può usare la visualizzazione – un' immagine di come qualcosa funziona, come è costruita in forma statica (senza movimento) o dinamica. Molte delle informazioni possono essere convertite in poster, fumetti, video. Se il materiale che deve essere appreso è ad es. una descrizione di un dibattito, si può immaginare che, le persone che urlano i loro

argomenti diventino più grandi o più piccoli come i personaggi dei fumetti. Più colore, movimento, suono, si useranno nell'immagine, meglio verrà ricordata.

Osservazione.

L'osservazione è un metodo, l'essenza del quale è una percezione visuale consapevole. Apprendere l'abilità percettiva è un grande compito educativo! Come si può vedere nella vita di tutti i giorni e nella pratica scolastica, la gente guarda ma non vede! Sono ciechi, anche quando la visione corporea va assolutamente bene sono disattenti, non sono capaci di guardare attivamente. Abbiamo difficoltà a ricordare i più semplici dettagli degli oggetti, la descrizione della strada per andare al lavoro che percorriamo migliaia di volte, descrivere i volti dei nostri amici. Certamente, le persone devono difendersi dall'essere bombardati da informazioni visive che provengono da ogni parte – altrimenti le loro menti non lavorerebbero in modo efficiente. Tuttavia, una cosa è la difesa percettiva neurologicamente motivata è un'altra è l'arte del vedere consapevolmente (osservazione) – specialmente quando i risultati della nostra formazione dipendono da questo!

Guardare non è lo stesso che vedere. Inoltre, vedere non è sempre vedere allo stesso modo! Vedere cose diverse dipende da: conoscenza ed esperienza che le persone hanno su uno specifico argomento (es. una normale immagine quotidiana di un cielo di notte è qualcosa di diverso per uno studioso del cosmo, un astrologo, un artista) così come le loro personali necessità e preferenze. La maggior parte degli uomini noterà molte caratteristiche di una macchina che passa, una donna probabilmente registrerà il colore della carrozzeria e forse i rivestimenti. Forse noterà anche il conducente... Il conducente noterà (si spera) tutti i segnali stradali ed i pericoli della strada, i passeggeri – i panorami. Quindi, non dovremmo dare per scontato che se vediamo qualcosa le altre persone la vedano allo stesso modo. Se l'attenzione non è attratta a certi aspetti dell'oggetto, ogni persona vedrà l'oggetto a modo proprio. Vedere non è semplicemente una questione ottica. Ricorda che in generale si tende ad osservare gli oggetti in modo pigro, specialmente quelli che inizialmente non sono per noi interessanti.

La capacità di percezione è necessaria per usare in modo appropriato gli ausili dell'insegnamento, che attivano la percezione visive. Queste sono: grafici, mappe, diagrammi, illustrazioni, poster, modelli (piani e tridimensionali, statici e mobili), film, ricerche ed osservazioni esterne.

Alcuni docenti – secondo lo slogan della visualizzazione, usano il cosiddetto film assistito. L'intera lezione è condotta per immagini, grafici, password di sfondo, che sono proiettati sullo schermo. Facilita, ovviamente, la percezione della lezione, ma soltanto se le immagini sono preparate in modo appropriato. Altrimenti, invece di aiutare, annoia gli ascoltatori!

Siamo spesso stati testimoni di pagine di testi scritti proiettate sullo schermo e pronunciate dal conferenziere. Semplicemente pagine intere di testo, scritto in caratteri piccoli (font non più grande di 12 punti), senza spazi, senza evidenziazioni. Nota – tutte le immagini mostrate, i diagrammi, i testi preparati per l'esibizione, la presentazione, o la conferenza devono essere preparati in modo diverso da quelle, ad es., che devono essere inserite in un testo scritto.

La più piccola fonte dovrebbe essere circa 40 punti, il testo dovrebbe essere organizzato in modo tale che possa essere letto a blocchi (alla prima occhiata).

Le parole non dovrebbero essere divise, bisogna anche assicurare margini adeguatamente larghi e spazio tra le righe. I colori dovrebbero essere usati con moderazione. Se si può usare una stampante a colori, è meglio usare inchiostro blu scuro o verde. Il rosso – è inconsciamente percepito come un pericolo – può essere usato per enfatizzare cose molto importanti.

“Un accademico eccezionale, Agazziz, formava i suoi studenti nel campo dell’osservazione con straordinario successo”.

Ecco una descrizione delle osservazioni scientifiche: Agazziz diede (ad uno studente) un vaso con un pesce e gli disse di studiarlo bene e poi dare un resoconto di ciò che osservava. Uno studente già conosceva queste specie di pesci e fu sorpreso che il professore gli avesse dato un compito così facile. Così osservò il pesce, ma non trovò nulla di interessante. Tuttavia, non riuscì a trovare il professore e con fastidio dovette rimanere seduto un po’ di ore in più, terribilmente annoiato. Alla fine dell’osservazione prese il pesce dal vaso e cominciò a disegnarlo. Era abbastanza semplice, finché non scese nei dettagli. E qui scoprì qualcosa di interessante, il pesce non aveva palpebre e, in aggiunta, notò alcuni dettagli poco familiari. Più tardi nella storia, si scoprì che il professore non era troppo contento del fatto che lo studente avesse scoperto così pochi dettagli e gli disse di restare seduto qualche ora in più con il pesce. Alla fine, lo studente trascorse con il pesce tre giorni, scoprendo molte cose interessanti e facendo più e più domande. Questa esperienza gli insegnò una osservazione attenta, entrando nei dettagli non soltanto del pesce, ma in tutti i suoi studi successivi.

Memorizzare date, numeri

Se si vuole ricordare una data – bisogna riferirla alla propria vita. (es. sono nato 600 anni dopo la battaglia di Grunwald).

Costruire un gancio di memoria visive. Prima di tutto associare ogni numero con un simbolo scelto, ad esempio.

- 1 - bastone
- 2 - cigno
- 3 – la silhouette di un uccello (se si preferisce un cuore)
- 4 - sedia
- 5 - mela
- 6 – granata con il detonatore

7 - falce

8 – pupazzo di neve

9 – serpente avvolto su se stesso

0 - palla, palloncino

Prima di tutto disegnare ognuno di questi simboli e iniziare a giocare assemblando le immagini. “Ricordi la data dell’ingresso della Polonia nell’Unione Europea?” i dati sono immagazzinati nelle immagini (il bastone messo su una mela accanto al cigno, che siede sulle uova e una sedia sulla schiena). L’immagine appare nella mente nella frazione di un secondo, la registrazione verbale ce ne impiega circa una dozzina.

Memorizzare serie logiche.

Qual è l’ordine dei pianeti nel nostro Sistema solare? Numera uno dopo l’altro i colori dell’arcobaleno. Se ricordare tali sequenze crea problemi, bisogna usare aiuti mnemonici, coinvolgendo le funzioni dell’emisfero destro – umorismo, rima, ritmizzazione; poesie, rime, rap, battute umoristiche ecc.

Arcobaleno

Riccardo – rosso

Arancia – arancione

Giacca – giallo

Verdura – verde

Battaglia– blu

Insegna– indaco

Vaso – violetto

Pianeti

Mio – Mercurio

Vasto– Venere

Torre – Terra

Mamma – Marte

Giusto– Giove

Stalla – Saturno

Ultimo – Urano

Notte – Nettuno

Palla – Plutone

Ascoltare.

Il secondo metodo universale di ottenere conoscenza è l’ascolto. Noi ascoltiamo durante le lezioni, le registrazioni, prendiamo parte ad una discussione o ad un discorso. La cosa migliore è ascoltare e comprendere. In tale canale, elaboriamo le informazioni che ci raggiungono, attiviamo la memoria uditiva. Come nel caso della lettura – iniziare con un comando indirizzato a se stessi.

Avviare il pilota automatico.

Commenta – se puoi ad alta voce (se è un film o una registrazione) o mentalmente o sotto forma di appunti in un taccuino, cosa accade durante l’ascolto. Ricorda di tanto intanto di

muoverti, allungare le gambe, bere acqua (se puoi). Ricorda che tutte le volte che gestisci il tuo processo di apprendimento – lo fai la maggior parte delle volte attraverso lezioni.

Stai apprendendo ora! Alcuni trattano le lezioni come la trascrizione di informazioni da apprendere in un secondo tempo. Ripetiamo – stai apprendendo ora!

Forse l'insegnante farà un riepilogo di "cosa è successo nell'ultimo episodio", innescando un legame con un cassette nella memoria, forse indicherà uno schema o una Mappa Concettuale – mostrando l'intera questione – dove sei ora. In ogni caso, è un ascoltatore attivo che apprende ORA.

Note.

Di tanto in tanto, smetti di ascoltare per un momento e pensa a ciò che hai appreso; cosa era, se era qualcosa a cui eri particolarmente interessato. Pensa a cosa ciò significa per te e per gli altri. Cosa accadrebbe se non fossi lì? Quale impatto avrebbe sugli eventi futuri del mondo? Prendi qualche appunto, ma non scrivere frasi intere! Usa abbreviazioni simboli o schizzi. Registra le annotazioni sulla MM o fai un piccolo riassunto su un foglio A5 sotto forma di punti, diagrammi, linea del tempo. Puoi anche scrivere delle domande e le tue riflessioni (Fantastico! Ma come funziona? ecc.). Salva i concetti importanti, ripetili in silenzio, muovendo le labbra.

Registrare.

Registra lezioni e poi ascolta, mentre prendi appunti e discuti con il conferenziere.

Visualizzazione.

Segui semplicemente le parole dell'insegnante, creando immagini nella mente.

Movimento e azione.

Il relativamente più trascurato metodo di apprendimento (ovviamente tranne che per l'Accademia di Educazione Fisica, le scuole di danza e i corsi improntati su laboratori).

Qui, comunque, significa usare il movimento mentre si apprende ad es. la Matematica o le Lingue. Parlando ironicamente, qualche movimento sta voltando le pagine del libro dello studente. Scrivere appunti e disegnare diagrammi è anch'esso movimento, ma questo movimento è troppo generico per essere ricordato. Ricordi cosa c'era nei capitoli precedenti – che ricordiamo più velocemente le cose che sono diverse, esagerate? Quindi come usare il movimento nell'apprendimento?

Drammatizzazione.

Mostriamo un processo che usa il nostro corpo come un materiale plastico. Ad esempio, si può mostrare lo sviluppo motorio di un bambino piccolo (sviluppo prossimo-distale e cefalo-caudale), o imparare dove sono situati l'Artico e l'Antartico, il Tropico del Cancro o del Capricorno. A tale scopo, immaginiamo che la parola più lunga – Antartico – sia la base, (sotto i nostri piedi). La parola più corta – Artico – sia sopra la nostra testa. Un Cancro – ritagliato da un giornale o immaginato – è collocato nei polmoni (associandolo ad un cancro ai polmoni), un Capricorno non ha altra scelta – se non essere ai piedi.

Possiamo presentare con le nostre mani un modello di cervello. Chiudiamo a pugno la mano destra e poniamo l'altra mano sopra. Il polso della mano destra è il tronco encefalico, il pugno il cervello medio, la mano sinistra una nuova corteccia cerebrale.

Scrivere in aria o su un'ampia superficie.

Per ricordare velocemente una parola, un simbolo o una formula, scriviamola con movimenti ondulatori nell'aria o su una superficie ampia.

Role play, teatro, simulazione – apprendimento in azione.

Questi metodi di apprendimento coinvolgono tutta la persona. Richiedono determinate condizioni ed una preparazione specifica. Daremo semplici ed utili esempi per il loro uso. Il Role play consente di descrivere il mondo in modo differente.

- Parla della tua vita, interpretando il personaggio dell'Euglena Viridis, un personaggio storico, un paese antico. Ovviamente aggiusta il corpo, i gesti, la voce, l'espressione del volto.
- Interpreta la discussione tra due filosofi (sarà necessario un collega o due sedie per cambiare posizione).
- In un gruppo più ampio, puoi interpretare (piuttosto divertenti sono i movimenti di Browne) processi matematici o logici.

Possiamo allo stesso tempo interpretare:

- un comportamento non verbale (semplice e complesso);
- dialoghi – comportamento comunicativo;
- scene singole;
- pezzi teatrali seguendo un testo pronto all'uso, uno scritto personalmente o sviluppato durante la messa in scena;
- il role play può essere interpretato singolarmente, a coppie, in piccolo gruppi.

E così entriamo nel mondo della rappresentazione teatrale.

L'essenza del teatro classico è un conflitto (inventato, preso dalla grande arte, dalla letteratura o dai dipinti). Come esercizi, vengono selezionati tipici (archetipici) conflitti umani. Il Teatro consente di sperimentare problemi specifici, cercare le proprie soluzioni ed effettuare scelte. Consente anche una possibile correzione dei comportamenti (ritornarci su, ripetere – che difficilmente accade nella vita reale). Rende inoltre possibile cambiare l'interpretazione sul giudizio di una data situazione, cambiando l'esperienza, che nella vita è importante!

Attenzione! Soltanto un role play avanzato, il teatro richiede metodi di controllo molto affidabili, ed un controllo molto consapevole del gruppo. Senza preparazione (ed una personale esperienza di teatro) l'insegnante potrà solo utilizzare esercizi teatrali di base. Molto spesso il teatro, in tale versione leggera, può essere usato quando si insegnano le lingue straniere. Le persone interpretano scene comunicative e naturalmente apprendono la lingua.

Esercizi teatrali raccomandati.

- Sviluppare scene individuali. Interpretare metafore, idee.
- Improvvisazioni semplici e complesse basate su storie, immagini, casi di studio. Il pretesto può essere un evento specifico legato a un testo storico o letterario, interpretato mantenendo il "testo autentico" o parafrasato oppure mostrando possibili incontri (incontri di personaggi storici o letterari, di diverse epoche, libri).

Conversazione di Giulietta e Romeo. Giulietta parla con le parole di Shakespeare, Romeo le parla nella lingua contemporanea.

Incontri impossibili – viaggi nello spazio e nel tempo: un incontro tra Colombo e un astronauta pronto per il prossimo volo NASA, un incontro tra adolescenti del XV e XX secolo con discorsi sui genitori ed il mondo.

Simulazione.

Inizia nel momento in cui interpretiamo un ruolo specifico, in una specifica ambientazione, molto prossima alla realtà, per padroneggiare specifiche, spesso complesse abilità ed essere preparati ad esse al meglio. Possiamo simulare ogni cosa – dai movimenti della tettonica della terra a cosa rispondere durante un esame.

Il metodo “Super Learning” – le mappe concettuali.

Mappe concettuali (o mappe mentali):

E' un metodo di elaborazione visuale di un problema – con l'uso di disegni, immagini, fotografie, ritagli di giornali, simboli, ideogrammi, e/o parole, brevi frasi dinamiche. Con l'aiuto di questo metodo si può elaborare, linearmente ed olisticamente, il materiale da padroneggiare.

Si può, ad es.:

- Sviluppare un'idea da diversi punti di vista, insieme ad una discussione che continuerà sull'argomento in un ambiente scientifico;
- Sviluppare una questione in modo sintetico, ad es. il Medio Evo;
- Sviluppare un problema – es. prima di scrivere un saggio o preparare un discorso (come un “riscaldamento” mentale e riflettere bene sulla struttura).

Le mappe concettuali illustrano la complessità e la natura a spirale del nostro pensiero, la simultanea apparizione di questioni e problemi. Il punto di partenza è un determinato problema complesso. Una mappa viene costruita a colori, completata con simboli, immagini, link. La MM tracciata, dovrebbe essere ricreata ad alta voce, scorrendo le dita sulle linee – impegnando così tutti i sensi nel processo di apprendimento. Si può disegnare una MM a mano oppure utilizzando un programma al computer. Si raccomanda una versione copia – una realizzazione personale, la mappa è più originale.

Linea del Tempo.

E' un metodo di rappresentazione visuale del problema. Le questioni sono mostrate in una dimensione lineare, indicando la consequenzialità del tempo; ciò è adatto per lavorare su problemi che possono essere presentati cronologicamente. Si traccia una linea del tempo, sopra si scrive una tipologia di commenti (ad es. eventi storici), sotto la linea – commenti di tipologia diversa (ad es. invenzioni).

Insegnare alle alter persone – il più efficace metodo di apprendimento.

Credo che commentare sia superfluo. Quando insegniamo a qualcun altro, consolidiamo in modo molto forte una conoscenza acquisita. Quindi insegniamo agli altri – anche a non specialisti, ai fratelli minori. Ricevere da loro una conferma “ah, ho capito”, sarà la prova delle nostre capacità comunicative e del saper padroneggiare il materiale presentato.

Insegnare agli altri può essere realizzato elaborando materiali e pubblicandoli in rete sotto forma di:

- Presentazione multimediale,
- film,
- blog,
- podcast.

In alcune università le lezioni tradizionali sono state sostituite da forme di apprendimento miste. Alcune lezioni sono pubblicate in rete – sotto forma di presentazioni, film, podcast audio con lezioni registrate. Come gli studi dimostrano – gli studenti raggiungono risultati migliori nell'apprendimento misto. Questo metodo è a misura delle loro abitudini tecnologiche, ed usando il material della rete gli studenti possono apprendere secondo il loro stile di apprendimento e al proprio ritmo.

DOPO – NON E' LA FINE

Quando il tempo dedicato allo studio o alla lezione si è concluso, tieni immediatamente conto di:

- Cosa hai imparato?
- Apprezzalo ed amichevolmente datti una pacca sulla spalla, lodati!
- Capisco cosa ho imparato?
- E' stato efficace il modo in cui ho appreso?
- Ho usato tutti i canali sensoriali ed i diversi tipi di intelligenza, per apprendere il materiale?

- Sono soddisfatto dei risultati del mio apprendimento?
- Datti una valutazione.
- Questa strada mi ha condotto al risultato?

- Cosa esattamente non riesco ad apprendere?
- Prova ad usare una tecnica diversa, pensa, cosa cambierei la prossima volta?

In breve:

- Impara in ogni situazione – su te stesso e sul mondo!
- Le revisioni e le ripetizioni sono modi fondamentali di apprendimento
- Coinvolgi molti sensi nell'apprendimento! Vista – Udito – Tatto – role play mentalmente o nella realtà.
- Nutriti in modo appropriato (leggi la dieta adatta per il tuo cervello), mangia meno zuccheri, cibo raffinato, cibo con conservanti, mangia meno carboidrati. Bevi più acqua, mangia verdura fresca, frutta, cereali, pesce, grassi buoni, perché come mangi, apprendi!
- Ricordati del sonno, del riposo, del relax. Il movimento LENTO è affascinante quanto quello VELOCE.
- Fai pause per stiracchiarti, per fare brevi passeggiate o corsette. Non apprendere senza movimento.
- Gestisci il tuo apprendimento – sii responsabile degli effetti del tuo apprendimento.
- Esercita l'immaginazione e la creatività

S. 4 es. 8

Ognuno di noi ha la propria strategia di apprendimento, un MENU' DI APPRENDIMENTO, che in larga misura è condizionato neurologicamente (in tal modo il nostro cervello ed il nostro corpo è costruito e funziona). Conoscendo le proprie preferenze e limitazioni, stiamo consapevolmente creando delle situazioni di apprendimento che ci aggradano maggiormente e raggiungiamo buoni risultati. Ognuno può apprendere qualsiasi cosa se riconosce il proprio stile di apprendimento e mette a punto le tecniche (metodi) di insegnamento di conseguenza. Il mondo ha bisogno di tutti gli stili di apprendimento.

Anna Wink - una persona con dominanza visuale.

- Fa sempre attenzione all'apparenza, seleziona con cura gli elementi dell'abbigliamento e gli accessori.
- Le piace pulire, avere in ordine la stanza o la casa – ogni cosa deve essere al proprio posto (e i manici delle tazze a destra sullo scaffale!).
- Parla abbastanza velocemente, con voce acuta.

- Racconta le storie in modo un po' confuso, digressivo (quando racconta ha l'intera situazione davanti agli occhi).
- Ha il respiro corto.
- Durante la conversazione è in pieno contatto visivo con l'altra parte, a meno che non inizi ad immaginare qualcosa – allora i suoi occhi si rivolgono da qualche parte lontano (e all'insù). Inoltre, durante le lezioni guarda sempre il relatore – meglio ascoltare che guardare.
- Prende appunti chiari, leggibili e colorati.
- Ha una bella calligrafia.
- Preferisce scrivere che parlare.
- Le piace leggere.
- E' intuitiva e sensibile ai colori.
- Presta attenzione ai dettagli della realtà visiva.
- Ricorda meglio i dettagli dei costumi, i paesaggi, l'aspetto dei personaggi di un film.
- Ricorda meglio il colore di un libro che il titolo.
- Quando è annoiata – disegna, scrive, legge un libro o guarda fuori dalla finestra.
- Durante l'apprendimento le piacciono: pace e ordine intorno a lei, silenzio.
- Il metodo di apprendimento preferito: leggere, evidenziare, scrivere appunti colorati.
- Ricorda dove era scritto qualcosa in un libro.
- Sotto stress, può avere problemi di linguaggio, piuttosto rimane ferma e in silenzio (lo stile visuale di reagire allo stress).
- Usa parole visive: aspetto, immagine, dipinto, revisione, punto di vista oscuro, osservare, badare, collocare, sorgere, anticipare, pubblico, visione, dare uno sguardo, chiarezza, revisionare, scuro, visibile, orizzonte, vedere, ampio, idea, ovvio, mostrare, predire, dimostrare, illusione, credo, vista, illustrare, osservazione, disegno, senza ombra di dubbio, chiaramente specificato, progetto, idea confusa, secondo me.
- Usa frasi visuali “guarda a colori”, “non è chiaro”, dirà anche :”Guarda come profuma” o, “Guarda che buona musica”.

John Eary- una persona con predominanza uditiva.

- Parla molto, in modo melodioso, facilmente.
- Generalmente ha una voce piacevole, profonda (la voce di uno speaker radiofonico).
- Gli piace essere circondato dalla musica, spesso sa molto di musica e ha un'ampia collezione di CD e musicassette.
- E' sensibile al suono: falsetto e stridii.
- Prende parte volentieri ad una discussione, ma la domina.
- Ha un buon orecchio, suona facilmente sequenze musicali, ripete citazioni altrui (es. da un film).

- Respira profondamente e con il diaframma.
- Nella conversazione spesso interrompe il contatto visivo e drizza le orecchie.
- Preferisce ascoltare e parlare che leggere o scrivere.
- Racconta storie in modo piuttosto lineare.
- Può fare numerosi errori di ortografia (perchè scrive mentre ascolta).
- Spesso mormora, canta, fischia, parla a se stesso.
- Di un film ricorda meglio i jingle, la musica, frammenti di dialogo.
- Quando legge, ripete ad alta voce (rimugina o muove le labbra).
- Legge piuttosto lentamente, perché nel frattempo parla tra se e se.
- Decisamente più bravo nel parlare che nello scrivere.
- Quando è annoiato – inizia a mormorare, parlando con gli altri.
- Il rumore lo distrae, a meno che non sia musica scelta da lui.
- Preferisce apprendere ascoltando lezioni e registrazioni, parlando e discutendo.
- Sotto stress, inizia a parlare molto, in maniera caotica o ripetendo sempre le stesse cose (il sistema uditivo di risposta allo stress).
- Usa parole: annunciare, menzionare, una diceria, dire, parlare, dichiarare, rumore, raccontare, parlare, ascoltare, chiacchiera, verbale, urlare, forte, proclamare, tono alto, incontrare un ostacolo, annunciare, silenzio, pronunciare, pace, stressare, conversazione, domandare, percepire il suono, vocale, discutere, intervistare, capire, dire, voce senza melodia, ascoltare, chiamare, rimanere in silenzio, armonia, confessare a voce alta, ruggire, urlo, suono, chiamare qualcuno, esprimersi, prestare ascolto, forte e chiaro, il potere della voce.
- Durante la conversazione spesso usa espressioni di tipo: “Ascolta, suona bene”, “Ascolta, è così bello qui”, “Ascolta, è così buono”.

Charles Movement – una persona con predominanza cinestetica.

- Parla piuttosto lentamente, qualche volta scegliendo le parole con difficoltà.
- Ha una voce piuttosto bassa.
- Abbastanza spontaneamente fa gesti, mostrando cosa dice.
- Ama il contatto intimo – quando parla da colpetti a se stesso e agli altri.
- Deve muoversi quando parla.
- Alza la mano per rispondere, anche se non sa la risposta (tanto per muoversi).
- Di un film ricorda un’azione veloce.
- Si offre volontario per sottoporsi ad esperimenti, aiuta a portare qualcosa.
- Impara in azione, facendo qualcosa, giocando, disegnando.
- La sua calligrafa può essere difficile da leggere o specifica (es. scrive in lettere maiuscole).
- Ha la casa, la macchina, i documenti piuttosto in disordine (qualche volta chiama ciò il mio progetto).
- Sceglie abiti comodi, larghi, morbidi.

- Quando è annoiato – inizia a dimenarsi, dondolarsi sulla sedia, fare origami.
- Sotto stress, si muove, corre girando a cerchio, fa numerosi gesti drammatici (il sistema cinestetico di risposta allo stress).
- Usa parole: attivo, correre, fretta, stabilire, supporto, cambiamento, la base, vivace, afferrare, legato, resistente, acciuffare, muovere, morbido, tocco, carico, pensile, ubriaco, duro, intollerabile, focus, spinta, pressione, girare, incollare, affrettarsi, stress, considerare, fisso, sensazione, format, equilibrio, confondere ogni cosa, trattare qualcosa, base forte, mettere le carte in tavola, non seguire i pensieri altrui.
- Durante una conversazione spesso usa frasi del tipo: “mi commuove, mi accende, mi ripugna”.

Barbara Sensitive – una persona con predominanza cinestetico-sensoriale.

- Parla delicatamente, lentamente, in modo pacato.
- Gesticola in modo gentile.
- Dà l'impressione di essere sottomessa e timida.
- E' sensibile, empatica, emotiva, sperimenta ogni cosa in modo forte.
- Preferisce i luoghi calmi, quieti, che danno un senso di sicurezza.
- Troppi stimoli le danno la sensazione di essere sopraffatta.
- Spesso ascolta ad occhi chiusi.
- Di un film ricorda meglio le emozioni.
- Apprezza maggiormente un'atmosfera calma ed amichevole.
- Le piace riflettere su qualcosa, analizzare, meditare.
- Sotto stress non risponde, come se non fosse connessa, impallidisce o avvampa per il rossore (il sistema sensoriale di risposta allo stress).
- Usa parole: tensione, intuizione, spaventato, irritato, ansioso, emotive, caldo, distratto, sentimento, sensibile, carico, irritare qualcuno, disputa feroce, testa calda, superficiale, tiepido.
- Durante una conversazione usa spesso frasi come: “provo, ho una sensazione, sono sopraffatto, caos”.

Come si può notare – dopo aver letto le descrizioni di Anna, John, Charles e Barbara ognuno di loro ha un modo di funzionamento leggermente diverso, differenti necessità per un ambiente di apprendimento ottimale.

Se si incontrano, potrebbero dare l'impressione che ognuno di loro sia un alieno. Le persone con cui siamo amici, con cui ci piace stare o lavorare, di solito hanno uno stile di funzionamento simile e parlano la stessa lingua. Le persone esterne al nostro sistema preferito sono percepite come: noiose, strane, diverse, “non sulla stessa lunghezza d'onda”, e questo è un gruppo di epiteti tra i più leggeri possibile.

S. 4 per es. 8

Metodi e tecniche di insegnamento, usando specifiche modalità sensoriali.

I metodi di apprendimento preferiti dalla persona:

1. Con il canale visuale-sensoriale dominante:

- Leggere (tecnica di lettura veloce, con indicatore);
- Guardare, osservare;
- Usare il colore, evidenziare un contenuto importante o nuovo (commenta – non tutto);
- Visualizzazione del materiale – immaginare scene, film nella mente;
- Creare (disegnare) ideogrammi, immagini, poster;
- Annotare es. parole, o formule;
- Apprendere è facilitato da: ordine nello spazio di apprendimento, nessun ostacolo visivo che distraiga (i discenti visuali dovrebbero sedere in prima fila alle lezioni).

2. Con il canale uditivo-sensoriale dominante:

- Ascoltare (la voce dell'insegnante, una registrazione con la sua voce registrata);
- Leggere ad alta voce (il materiale importante è letto a voce alta);
- Ripetere a voce alta con parole proprie;
- Lettura drammatica es. frammenti che devono essere ricordati vengono letti a voce alta, a voce bassa, velocemente, piano;
- Parlare: fare domande e rispondere (ad alta voce);
- Rappare e ritmare, per esempio parlare seguendo un ritmo;
- Creare aiuti mnemonici (le rime sono semplici da ricordare).

3. Con i canali visuali e uditivi dominanti:

- Guardare film;
- Visualizzazione della musica;
- Creare presentazioni multimediali;
- Quando si raccontano storie scrivendo/disegnando su ciò che si sta facendo (navigazione uditiva).

4. Con il canale cinestetico-sensoriale dominante:

- Prendere appunti (tecniche annotare commenti);
- Disegnare es. "riassunti- cartoline";
- Raccogliere frammenti in un insieme logico;

- Attività fisica, role-play, movimenti (es. mostrare mappe mentali con le mani);
- Scrivere in aria con movimenti vigorosi (es. formule matematiche);
- Fare esperimenti;
- Partecipare a giochi e simulazioni;
- Ascoltare un contenuto registrato durante una camminata o una corsa.

5. Con il canale sensoriale visuale-cinestetico:

- Fare progetti, creare modelli;
- Redigere i contenuti sulla linea del tempo;
- Disegnare mappe concettuali;
- Disegnare diagrammi, poster.

6. Con il canale sensoriale cinestetico-uditivo dominante:

- Ripetere forte i contenuti mentre ad es. si cammina;
- Descrivere verbalmente, mentre si compiono gesti esageratamente teatrali, disegnando in aria ciò che viene detto;
- Scansione ritmica, rappare, cantare il contenuto al ritmo di una melodia nota.

7. Metodi universali che coinvolgono tutti i sensi:

- Uso del teatro (interpretare un “essere lì”, o “essere qualcuno”, “pensare come...”);
- Costruire – disegnare mappe concettuali a colori, dire forte il contenuto mentre si scorre il dito lungo i rami della mappa;
- Partecipazione attiva in esperimenti, simulazioni;
- L’apprendimento è facilitato da: musica preferita di sottofondo, raccontare mentre si impara.

S. 4 per es. 8

Bande sensoriali e metodi di apprendimento

CODICE	UN TIPO DI ATTIVITA' PROPOSTE AGLI STUDENTI	
V	Leggi, guarda, osserva. Usa i colori, evidenzia. Visualizza il contenuto. Crea memo-tecniche visive (ideogrammi, immagini, poster).	IO VEDO
U	Ascolta (la voce dell’insegnante, le registrazioni). Legge ad alta voce, legge in modo teatrale, ripete ad alta voce. Fa domande e risponde (a voce alta). Insegna agli altri, rappa, usa il ritmo. Crea memo-tecniche uditive (rime). Ascolta la musica (adatta ad un dato stato di apprendimento – rilassante, energizzante, integrante).	IO SENTO
VU	Guarda film. Crea presentazioni multimediali.	IO VEDO E SENTO

C	Risponde per iscritto. Fa appunti, disegna (crea cartoline tematiche). Raccoglie frammenti in un insieme logico. Crea in modo fisicamente attivo, Modella il contenuto sul proprio corpo. Interpreta ruoli, fa esperimenti. Usa il movimento per introdurre se stesso in uno stato adatto all'apprendimento efficace: integrazione, rilassamento, energizzante (esercizi di apprendimento muscolare).	IO FACCIO
V C	Fa progetti, costruisce modelli. Traccia line del tempo, crea mappe concettuali. Usa il movimento per introdurre se stesso in uno stato adatto all'apprendimento efficace: integrazione, rilassamento, energizzante (esercizi di apprendimento muscolare).	IO VEDO IO FACCIO IO PROVO
VAC	Prende parte al role-play. Lavora sui progetti. Viaggia. Usa il movimento per introdurre se stesso in uno stato adatto all'apprendimento efficace: integrazione, rilassamento, energizzante (esercizi di apprendimento muscolare).	IO VEDO IO SENTO IO PROVO IO AGISCO

Quale tipo di attività di solito suggerisci ai tuoi studenti in classe?

In quale gruppo sensoriale conduci la lezione?

Quale tipo di esperienza sensoriale attivi più raramente o mai?

Considera anche: in che modo apprendi più efficacemente?

Cerchia le tue attività preferite mentre apprendi.

S. 4 per es. 8

Tutoraggio sull'apprendimento

- I. 12 raccomandazioni per l'organizzazione dello spazio, in cui le condizioni esterne facilitino l'efficace lavoro del cervello.**
- II. 12 principi per incrementare l'attenzione e utilizzarla per l'apprendimento.**
- III. 12 spunti per aiutare a raggiungere il successo nell'apprendimento.**
- IV. 12 commenti inerenti all'uso dell'abilità di ascolto nell'apprendimento.**
- V. 12 principi di apprendimento efficace attraverso la lettura.**
- VI. 12 regole riferite all'apprendimento durante la partecipazione ad un dibattito.**
- VII. 12 principi di apprendimento efficace durante l'esercizio pratico.**
- VIII. 12 commenti sull'abilità di sostenere e stimolare la motivazione ad apprendere.**
- IX. 12 suggerimenti sulla capacità di prendere appunti.**
- X. 12 suggerimenti su come prepararsi agli esami e passarli.**

XI. 12 raccomandazioni utili a redigere una tesi.

XII. 12 spunti su come ridurre lo stress ed imparare tecniche di rilassamento.

I. Ecco le 12 raccomandazioni di base per organizzare lo spazio in cui avrà luogo il processo di apprendimento:

1. Assicurarsi che lo spazio intorno a voi sia organizzato in modo accogliente.
2. Ventilare la stanza ed umidificarla, assicurarsi che la temperatura sia giusta.
3. Assicurarsi della giusta illuminazione della stanza dove si studia. La luce naturale è la fonte migliore di illuminazione. Se è insufficiente, usare un'illuminazione artificiale locale, tenendo presente che la luce dovrebbe venire dal lato sinistro e, per i mancini, da destra e che la sua intensità non dovrebbe affaticare gli occhi.
4. E' meglio studiare su una scrivania di altezza giusta con uno spazio organizzato in modo appropriato adatto al tipo di azioni richieste nel processo di apprendimento.
5. Studiando, stiamo seduti su una sedia comoda, di forma ed altezza appropriate. Si scelga una sedia adatta, tenendo presente che troppo rigida provoca affaticamento e, troppo morbida, sonnolenza. Stare sdraiati è assolutamente sfavorevole al processo di apprendimento, perchè per un lavoro efficace della mente un pò di tensione muscolare è necessaria.
6. Create l'ordine o il genere di disordine che non distra la vostra attenzione.
7. La stanza in cui si studia non dovrebbe essere fornita di oggetti che influiscano negativamente sulla concentrazione o contribuiscano all'aumento dell'affaticamento.
8. La stanza in cui si studia dovrebbe essere esente da ogni odore che causi fame, sete, o altre sensazioni che interferiscano con il processo di apprendimento.
9. Provate ad ottenere una giusta (cioè che non causi distrazione) intensità di suoni. Per alcune persone l'intensità di suono ottimale sarà una musica soft, per altri il fruscio degli alberi e il cantare degli uccelli, e ancora per altri – il silenzio assoluto.
10. Rinunciate alla compagnia di persone che vi disturbano.
11. Fate brevi pause ed esercizi di rilassamento quando apprendete.
12. Evitate sensazioni forti, che possono causare stress o affaticamento, scoraggiamento, frustrazione, paura, ingiustizia ecc.

II. Ecco 12 regole di base per migliorare l'attenzione ed il suo uso nel processo di apprendimento:

1. Se si decide di avere difficoltà di concentrazione, prima di tutto serve riconoscere le cause, che sono fonte di distrazione.
2. Quando si riconosce la fonte di distrazione, per migliorare la concentrazione bisogna rimuoverla immediatamente. Ricordate che le cause più comuni di distrazione sono necessità fisiche, mentali o intellettuali non soddisfatte. Stimoli esterni, benchè abbiano un impatto sulla concentrazione e l'attenzione, non sono mai le uniche nè le più importanti cause di distrazione. Solitamente siamo noi a dare loro questo potere.
3. Per raggiungere il massimo livello di concentrazione, cioè, raggiungere i migliori risultati di apprendimento con lo sforzo minore, bisogna mettere nel processo di apprendimento quel tanto di sforzo che serve in quel momento e

consentire al corpo di recuperare energia prima che la tensione necessaria all'apprendimento cresca al punto tale da diventare un ostacolo all'effettivo apprendimento. Teniamo a mente che un livello di stimolazione troppo alto o troppo basso non favorisce l'apprendimento.

4. Nel momento dello studio bisogna alternare tensione e rilassamento. Ricordarsi che la capacità di sforzo intellettuale – richiesto nel processo di apprendimento – è limitato. Uno sforzo continuo ed intenso accelera la sensazione di affaticamento. Si raggiungeranno migliori effetti nell'apprendimento prendendosi pause regolari per rilassarsi, piuttosto che studiare senza interruzione per molte ore. Le pause prevengono l'accumulo di tensione, e così difendono da un eccessivo affaticamento. Le interruzioni, tuttavia, non possono essere troppo lunghe – spesso qualche minuto è sufficiente per rilassarsi. Ricordarsi inoltre di non studiare fino all'ultimo minuto, ad esempio tutto il giorno o la notte prima di un esame, perchè in tal caso il nostro corpo non mostrerà un'appropriata concentrazione, e così i risultati dell'apprendimento saranno scarsi.
5. Una incrementata capacità di concentrazione può essere raggiunta attraverso l'uso di due principi di massima efficacia. Il primo principio è: impara solo quando incoraggiato da uno stato fisico attivo. E' perciò necessario conoscere molto accuratamente i propri cicli psicofisici per stabilire se si apprende meglio ad esempio alle sette di mattina o alle quattro del pomeriggio. La seconda regola della massima efficienza consiste nel separare gli stati di tensione e di rilassamento. Ciò implica il saper determinare la precisa lunghezza del tempo durante il quale si è capaci di una piena concentrazione e fare pausa nel resto del tempo.
6. Sviluppare abitudini che facilitino la concentrazione. Ricordarsi che ripetendo certe relazioni, alcuni stimoli acquistano la forza di innescare uno specifico comportamento.
Ad esempio, se si studia sempre in un certo luogo, che verrà usato soltanto per quello scopo, ciò può rivelarsi utile a promuovere la concentrazione mentale e l'attenzione.
7. Se si è stanchi, non bisogna forzarsi a studiare; piuttosto meglio riposarsi. Non si studia a stomaco vuoto; allo stesso modo, prima di iniziare a studiare bisogna darsi il tempo di riposare dopo pranzo. Bisogna fare attenzione alle necessità fisiche e mentali se si vuol migliorare la capacità di concentrazione.
8. Nei momenti di studio, tenere sempre un taccuino nelle vicinanze, così che si possano salvare le idee che vengono in mente nel corso dell'apprendimento. L'esperienza insegna che il solo fatto di fermare i pensieri su carta impedisce ad essi di preoccupare la mente, distraendo così l'attenzione.
9. Quando si studia bisogna cercare di fare appello a un'ampia varietà di associazioni di significato, perchè ciò facilita la comprensione e la memorizzazione delle informazioni.

10. Prima di studiare, specificare un chiaro sotto-obiettivo e stabilirne il tempo di attuazione. Così facendo si migliora la concentrazione. L'esperienza ci dice che quando ci avviciniamo alla conclusioni, raddoppiamo gli sforzi. Avvicinarsi alla fine di un lavoro funziona da calamita.
11. Non iniziare mai lo studio senza la creazione di un clima psicologico favorevole. Prima di iniziare a studiare, ci si rilassi, così che quando si inizia a studiare, non si è agitati da emozioni negative quali: paura, rabbia, copla o frustrazione. Tali emozioni diminuiscono la motivazione e così distraggono la mente dal giusto obiettivo.
12. Ricordarsi, perciò, che la concentrazione è un'abilità che può essere appresa e che può essere migliorata in molti modi. Per fare ciò, c'è bisogno di cercare le cause di distrazione, più nel proprio intimo che all'esterno, mantenere il più favorevole stato di vivacità e non dimenticarsi di alterare momenti di concentrazione e rilassamento.

III. Ecco 12 spunti che dovrebbero essere accettati e compresi dalla mente per realizzare tutto ciò che una mente consapevole reputa vero e in cui crede:

1. Ogni cosa che si raggiunge o non si raggiunge, è il diretto risultato del proprio pensiero e desiderio. Le proprie virtù e vizi, "purezza o impurità" di pensiero dipende solo da se stessi. Solo noi possiamo cambiarli, nessun altro potrà. Tutta la nostra gioia e miseria nascono nella nostra mente. Ciò che si pensa, si è; Se si continua a pensare così, si resterà così. Certamente, alcune cose non cambiano, ma si può cambiare se stessi.
2. Se si è certi dei propri sogni e capacità ed effettivamente si lavora per il raggiungimento degli obiettivi, allora si forzerà l'inconscio a superare i numerosi ostacoli nell'apprendimento. Ricorda che i pensieri inviati al subconscio lasciano una traccia nelle cellule cerebrali.
3. Imparare come aspettarsi il meglio, e sperare con anticipo in un possibile futuro brillante, ci si scoprirà allora a sperimentare la gioia dell'apprendimento e del raggiungimento degli obiettivi stabiliti.
4. Se, durante l'apprendimento, qualsiasi problema emotivo o intellettuale si presenta, (creando impedimento o fastidio) bisogna affrontarlo, risolverlo, ricorrendo alle enormi possibilità della propria mente.
5. Pensa in modo indipendente. Hai il potere di controllare le tue emozioni. Ognuno di noi ha capacità di riserva, che aspettano di essere attivate. Quindi, usale e il risultato del tuo apprendimento probabilmente migliorerà.
6. Porsi obiettivi chiari e specifici. Come la pratica insegna, tutte le persone di successo incominciano con il porsi degli obiettivi. Stabilire gli obiettivi e lavorare per raggiungerli è il primo passo sul lungo sentiero verso il successo. Sapere dove si sta andando e come si pianifica di arrivare consente di

concentrare l'energia, le emozioni e il tempo per raggiungere gli obiettivi stabiliti.

7. Ricordarsi che il successo nel raggiungere gli obiettivi prefissati inizia dalla mente, ma non si avvererà se si ha un'attitudine sfavorevole. Se si cerca una cosa in particolare e ci si aspetta qualcos'altro, gli effetti delle azioni (apprendimento) saranno fatali, perché ogni cosa è pianificata prima nella mente e poi si sviluppa in accordo con il percorso in essa creato.
8. Essere ottimisti. Sviluppare l'abitudine al pensiero costruttivo ed a pensare realisticamente.
9. Non percepirsi mai come un perdente. Si è quello che si crede di essere ed un'immagine di se stessi è archiviata nella propria mente.
10. Chiedere tanto a se stessi. Se nel corso dell'apprendimento si raggiunge un piccolo successo, ci si congratuli con se stessi. Tuttavia, questo non è il momento di adagiarsi. Bisogna far sì che i piccoli successi funzionino da stimolo per cercare esperienze più grandi.
11. Imparare a rilassarsi. Fare una pausa di pochi minuti durante l'apprendimento. Una breve pausa rinfresca la mente ed aiuta a pensare in modo più efficace.
12. Cercare nuovi modi di apprendimento efficace. Osservare coloro per cui l'apprendimento è più facile. Copiare i buoni esempi e verificarli sul campo. Non aver timore dei rischi. E' un modo per andare avanti.

IV. Ecco 12 raccomandazioni per un apprendimento esperto:

1. Ricorda, per ascoltare bene bisogna essere preparati, sia mentalmente che fisicamente, bisogna interpretare il ruolo di buon ascoltatore, eliminare il sistema semantico personale ed essere preparati ad uno sforzo mentale.
2. Un buon ascoltatore presta attenzione ai significati, e cerca di trarre il Massimo beneficio da ciò che l'oratore (un altro speaker) dice. Ricorda, ci sono due attitudini alle quali prestare attenzione: la visione che l'oratore vuole trasmettere e il significato separato di ciò che viene detto.
3. La capacità di ascolto e il piacere di ascoltare sono una condizione chiave per lo sviluppo della mente.
4. Attraverso un ascolto esperto, si possono ottenere nuove informazioni, si può esplorare un nuovo punto di vista che non era venuto in mente prima, ma si può anche comprendere che ci sono altri punti di vista nuovi, o arrivare a comprendere i motivi che sostengono un determinato punto di vista, piuttosto diverso dal proprio, se si fanno domande.
5. Prestare attenzione al fatto che durante l'ascolto nuove opinioni e idee possono nascere che sono state iniziate dall'oratore e consentono di vedere che le persone hanno diversi sistemi di valori. Ricorda che l'ascolto può essere appesantito da un

gran numero di interferenze le cui fonti sono nascoste sia da parte del mittente (oratore) che del destinatario (ascoltatore). Da parte del mittente, l'omissione o la distorsione di certe informazioni può essere fonte di interferenza. Il messaggio può anche avere significati diversi a seconda che il mittente (oratore) parli chiaramente o in modo complicato; o se mostra entusiasmo o indifferenza al contenuto trasmesso; o parla con una voce alta o bassa. Da parte del destinatario una limitata abilità fisica nell'ascolto o nell'ampiezza dell'attenzione e concentrazione, può essere fonte di interferenza.

6. Le reazioni emotive del ricevente, inoltre, influenzano l'ascolto. Ricorda che riceverai meglio o peggio un messaggio a seconda che il mittente ti abbia fatto una buona od una cattiva impressione. La qualità dell'ascolto dipende anche dal livello di empatia (cioè, la capacità di comprendere il mondo di un'altra persona).
7. Ricorda che senza uno sforzo consapevole per comprendere il messaggio del mittente, l'ascolto nel processo di apprendimento può rivelarsi completamente inutile, può assomigliare ad un "dialogo tra sordi". Cerca non soltanto di ascoltare ciò che l'insegnante dice, ma anche comprendere il contenuto del messaggio e, se non lo capisci, chiedi spiegazioni.
8. Cerca di comprendere le questioni principali di un messaggio, e sarai più capace di distinguere i pensieri importanti dai dettagli e le digressioni ed organizzare le informazioni in modo tale da richiamarli alla mente più facilmente, se necessario.
9. Se si vuole che l'ascolto porti l'effetto desiderato nell'apprendimento, ascolta ad occhi aperti e con l'intero corpo. Stai attento e rilassato. Se vuoi eliminare le potenziali fonti di distrazione, sia visive, tattile, uditiva od altro, siediti vicino all'oratore, rivolgi il viso verso di lui e guardalo.
10. Ricorda che ascoltare è un gioco tra due partner. Il feedback è condizione fondamentale per un buon ascolto. Quindi, sii un ascoltatore comunicativo. Guarda l'oratore non solo per ascoltarlo meglio, ma anche per mostrare attenzione ed interesse. Il contatto visivo promuove la comunicazione reciproca. Non esitare a fare domande all'oratore, per illustrare problemi, ripetere o spiegare.
11. Ricorda che ognuno di noi ha la tendenza a ricevere il messaggio di una persona viva, in termini di nostra percezione della realtà, adattandola ai nostri valori, interessi, preoccupazioni, o stato d'animo. E' perciò importante che nell'ascoltare qualcuno, tu sia più obiettivo possibile e rafforzi il centro dell'attenzione quando capisci l'esistenza di un sistema di significati molto personale.
12. La base di un buon ascolto è padroneggiare l'abilità di lettura dei segnali verbali, visive e motori dell'oratore. Padroneggiare le abilità di ricevere segnali paralinguistici e non verbali migliora l'abilità di lettura e consente di catturare le intenzioni del mittente - senza le quali non possiamo comprendere il significato del messaggio.

V. Ecco 12 principi di apprendimento efficace attraverso la lettura:

1. Se si vuole che la propria lettura porti agli effetti educativi intesi (che sia un'attività che faccia apprendere), non bisogna intraprenderla se si è stanchi, addormentati, infastiditi, ed i pensieri sono occupati da altri importanti affari (di solito non svolti). Bisogna darsi il tempo di prepararsi a ciò in modo appropriato – importante dal punto di vista educativo dell'attività – è essere rilassati.
2. Ricorda che una lettura corretta non è una semplice trasmissione di immagini ottiche al cervello. Leggere consiste nell'essere capaci di catturare simultaneamente il significato del testo, valutarlo criticamente, e confrontarlo con la propria conoscenza. In tal senso, leggere è anche un importante processo di pensiero e memorizzazione.
3. Per migliorare l'efficacia della lettura, bisogna voler leggere e comprendere. La capacità di ricordare è un importante parte di tale comprensione. Ricorda che, nella comprensione di un testo e nel ricordare le informazioni le cosiddette domande e risposte riflessive possono essere di aiuto (come "aspetta un attimo, intendi dire che....?" – e poi usare le proprie parole, paragoni, associazioni, frasi e metafore per spiegare a se stessi di cosa tratta il testo).
4. La chiave per una piena comprensione di ciò che si legge, è visualizzare il testo nel modo più realistico possibile, che ovviamente sarà possibile se quando si fa in accordo con il proprio "super-collegamento". Ricorda che quando si visualizza, si rende il testo più realistico, il cervello prende tutto il contenuto come se si stesse veramente sperimentando, e ciò significa che si immagazzina automaticamente. Perciò, mentre si legge, bisogna porsi molte domande per facilitare la visualizzazione (domandiamo a noi stessi cose vediamo, proviamo, cosa tocchiamo, quale azione inizia nella nostra immaginazione). Quando ci si abitua a questo tipo di lettura (ci vuole di solito qualche giorno), il processo di trasformazione delle parole in immagini diventa automatico e simultaneo, di modo che porsi questo tipo di domande non sarà più necessario.
5. Non si leggano mai libri professionali da copertina a copertina (è diverso leggere per il piacere della lettura), perché non tutto ciò che il libro contiene è necessario. Bisogna prima stabilire l'argomento del libro, quali punti specifici esso esplora. Scorriamo l'indice dei contenuti, leggiamo l'introduzione ed la fine (sommario). Poi scorriamo il libro alla ricerca delle pagine più interessanti del libro. Esploriamo solo quei brani che ci sembrano correlate a ciò che vogliamo apprendere. Mentre si legge, è bene fare mappe concettuali su base regolare.
6. Leggiamo sempre con la matita in mano, così da poter annotare immediatamente, al margine, i nostri pensieri, le osservazioni, le idee, le associazioni, i commenti e le opinioni.
7. Si vuole comprendere meglio ciò che si sta leggendo? Leggi più velocemente. La comprensione del testo aumenta con una velocità di lettura maggiore. Affina la tecnica della lettura veloce, perchè leggendo sempre più velocemente con una accresciuta capacità di percepire le informazioni, si migliora la memoria. Leggendo in

fretta, si spende meno energia nella lettura e più energia rimane per consolidare il materiale nella memoria.

8. Leggendo un testo, bisogna cercare di sentire e comprendere le emozioni dell'autore e provarle personalmente, perchè le emozioni nascoste nel testo (o create dal lettore) facilitano la comprensione e la memorizzazione del testo più velocemente.
9. Leggere con attenzione e razionalmente. La lettura intensa e la lettura in cui trattiamo il testo come la punta di un iceberg, e da uno sforzo intellettuale consapevole penetriamo in profondità sotto la superficie di ciò che il testo implica (noi traiamo la massima informazione dal testo, domandandoci per quale scopo è stato scritto, perché è stato scritto, cosa è nascosto tra le righe, a cosa si è ispirato l'autore ecc.). La lettura razionale è la lettura in cui prima di tutto si stabiliscono i pensieri guida del testo, e l'ultimo passaggio è uno studio attento dei dettagli. Seguire sempre la direzione dal generale al particolare, e non vice versa.
10. Imparare a saltare quelle parti di materiale (testo) che non contengono informazioni utili. Cercare di comprendere il significato generale e la struttura del testo; le parole che non si comprendono, allora, diventano ovvie, e se non lo sono – bisogna far riferimento al dizionario o all'enciclopedia.
11. Talvolta un buon modo di comprendere il testo (specialmente un testo difficile) può essere leggerlo a voce alta. Quando si legge un testo a voce alta il nostro cervello usa altre connessioni rispetto a quelle usate nella lettura a bassa voce, e così la parola evoca uno stimolo in parti diverse del cervello. In più, l'informazione viene acquisita usando due canali sensoriali: visivo e uditivo. Comunque, si dovrebbe sapere che non sempre leggere ad alta voce è un buon modo di comprendere, perché l'energia spesa nella lettura ad alta voce è parte dell'intera energia del lettore. Da qui, abbiamo meno energia per la comprensione, che potrebbe suggerire che i migliori risultati vengono ottenuti con una lettura silenziosa.
12. Ricorda di rimuovere le barriere che ostacolano la comprensione e la memorizzazione del testo. Le barriere più comuni sono: l'incapacità di collegare il nuovo materiale con le conoscenze esistenti; la comprensione errata della terminologia e del vocabolario usato nel testo; l'incapacità di dividere parole più lunghe in sillabe.

VI. Ecco le 12 regole per imparare partecipando ad una discussione:

1. La discussione, essendo una forma di apprendimento è anche una forma di apprendimento della realtà, quindi è una fonte di conoscenza e perciò il suo corso dovrebbe corrispondere a successivi stadi di apprendimento. Può essere una forma tale di apprendimento, in cui tutti gli stadi successivi del processo di apprendimento o soltanto uno stadio, si paleseranno, ad es. ripetendo e applicando la conoscenza o l'apprendimento che scaturisce dai messaggi degli altri partecipanti al dibattito.
2. Qualsiasi discussione intenzionale, intesa a portare i partecipanti a risultati concreti in termini di apprendimento, dovrebbe rispondere a determinati requisiti di natura

organizzativa, che risultano dalla struttura interna della discussione. Prima di tutto, deve essere spiegata e preparata in modo appropriato e il suo corso dovrebbe accordarsi con il principio di cognizione o revisione, o entrambi.

3. Se il dibattito non viene preceduto da una lezione, l'insegnante dovrebbe presentare brevemente i punti principali dell'argomento che è materia di discussione, varie possibilità di guardare al problema, così come uno schema di considerazioni.
4. L'insegnante dovrebbe estrarre gli argomenti che formeranno il contenuto della discussione per assicurare che essa abbia luogo senza ostacoli, come pianificato ed in accordo con gli obiettivi prefissati.
5. Il dibattito è una forma di apprendimento tale, che è aperta a tutti i partecipanti motivati. Questi dovrebbero essere consapevoli del fatto che partecipare ad una discussione significa seguire regole prestabilite su quando e come parlare o porre domande.
6. In qualsiasi discussione possono essere usati Quattro tipi di espressioni: condividere osservazioni, opinioni, esprimere sensazioni ed esprimere necessità. Ognuna di queste richiede un diverso stile di espressione, e spesso un diverso vocabolario. Condividere osservazioni significa parlare di ciò che i nostri sensi percepiscono – nessuna ipotesi, congettura o arrivare alle conclusioni. Questi sono messaggi che contengono fatti. Le opinioni sono conclusioni risultanti da ciò che si è ascoltato, letto o visto. Le opinioni sono anche valutazioni e giudizi che affermano che qualcosa è buono o cattivo, giusto o sbagliato, e anche le proprie convinzioni, pensieri, teorie. Esprimere sensazioni è mostrare come si percepisce ciò che viene appreso, ed infatti è l'espressione di chi si è e di come si è fatti. Esprimere necessità è di solito una semplice affermazione che dice cosa potrebbe aiutare, rendere felice, cosa interessa, cosa non si capisce e si vuole che venga spiegato. Spesso si esprimono le necessità in forma di richiesta o domanda.
7. Durante il dibattito ci dovrebbe essere spazio per la piena comunicazione, cioè per combinare tutti e quattro i tipi di espressione: ciò che si vede, si pensa, si prova, si necessita. Ciò significa che ci dovrebbe essere spazio per un'accurata condivisione delle osservazioni, per le conclusioni chiaramente articolate, per l'espressione delle sensazioni e la formulazione di richieste e suggerimenti, per esprimere il bisogno di qualcosa o la possibilità di un cambiamento.
8. Gli speaker nel dibattito dovrebbero cercare di essere brevi, concise e diretti. Se necessario, dovrebbero opporsi alle visioni degli altri, ma in una forma verbale educata. Non dovrebbero sentirsi offesi se gli altri criticano le loro affermazioni.
9. Accettare il valore di una particolare esperienza personale, se essa lo merita e trattarla come una seria possibilità, benchè non necessariamente l'unica. Cercare di trovarsi d'accordo con i punti del messaggio di un'altra persona. Trarre piacere nello scoprire i punti con i quali si concorda.
10. Mai mostrarsi d'accordo con i punti di vista (opinioni) di un'altra persona soltanto per mostrarsi brillante o per sostenere il proprio ego. Quando si è in disaccordo, bisogna

farlo con discrezione, gentilmente, non mostrando di non essere d'accordo, ma che si ha un'opinione diversa.

11. Se durante una discussione non si capisce qualcosa o non si è sicuri di qualcosa, prima di esprimere il proprio parere (punto di vista) è preferibile richiedere un chiarimento, uno sviluppo, un completamento ecc. Bisogna avere in mente che le domande sono il modo principale di interagire in ogni discussione. Chi ascolta dovrebbe cercare di fare domande. La domanda è anche un modo di portare l'attenzione verso un certo argomento.
12. Ricorda che la discussione coinvolge uno scambio di vedute, che significa porre domande diverse, senza comunque evitare risposte troppo difficili o domande sconvenienti. Quindi bisogna ricordare che non esistono cattive domande (certamente se riguardano gli argomenti della discussione), ci sono solo cattive risposte. Se la risposta ad una domanda è evasiva o insufficiente, bisogna porre la domanda nuovamente, o richiedere una risposta più esaustiva.

VII. Ecco i 12 principi di apprendimento efficace durante gli esercizi:

1. Gli esercizi per l'insegnante sono attività formative che servono a stimolare l'immaginazione pedagogica combinata alla capacità di verificare le competenze organizzative.
2. Gli esercizi rendono il discente esparto, perchè è l'essenza dell'apprendimento che ha luogo durante l'esercizio – ma soltanto quando si è un partecipante attivo e non passivo.
3. L'apprendimento effettivo durante gli esercizi avrà luogo quando si sarà ben preparati nella teoria per eseguire gli esercizi. Perciò, prima di ogni esercizio è bene ripassare quello che già si è appreso dalle lezioni, riferirsi alla letteratura precedentemente consigliata, preparare il materiale di cui si necessita per completare l'esercizio
4. Prima di iniziare l'esecuzione, bisogna leggere attentamente le istruzioni o i comandi dell'insegnante. Bisogna porre particolare attenzione al contenuto del compito, alla sua formulazione e pensare all'obiettivo che deve essere raggiunto come risultato dell'esercizio.
5. Durante l'apprendimento bisogna trattare diverse tipologie di esercizi (esercizi uditivi, di laboratorio, pratici, di gruppo, individuali, ecc.). Altri esercizi saranno usati per materie umanistiche, scientifiche, mediche, tecniche ecc. Ancora altri esercizi saranno usati quando l'obiettivo è produrre un modello immaginario o simbolico di un oggetto specifico, di un fenomeno o di una attività, ed un altro quando lo scopo, ad esempio, è trasformare un modello immaginario in un piano esecutivo per eseguire azioni specifiche (riguardare la descrizione del discente cognitivo). Ognuno di tali esercizi deve tenere in considerazione una metodologia leggermente differente, così è necessario usare una modalità di apprendimento leggermente

diversa. Se non si è capaci di determinarla da soli, è necessario chiedere all'insegnante.

6. A prescindere da quale sia il tipo di esercizio in cui si è coinvolti, (sia esso un esercizio di ascolto o di laboratorio), è necessario essere attivi, non reputare che sia sufficiente assistere passive di fronte all'esecuzione dell'esercizio da parte di altri colleghi, per padroneggiare determinate abilità. Bisogna tenere in considerazione che l'essenza dell'apprendimento giace non nelle attività di classe condotte sotto forma di esercizi, ma nelle persone che portano avanti quell'esercizio. Gli esercizi non sono un metodo di apprendimento attivo, ma stimolano la ricerca, il pensiero, la speculazione, ecc. Soltanto gli esercizi adatti, ripetuti, perfezionati ed arricchiti, assicurano un'appropriata padronanza delle abilità.
7. Un buon docente deve sapere che l'essenza delle lezioni condotte sotto forma di esercizi è "spostare l'enfasi" dal processo di insegnamento al processo di apprendimento ed assumersi la responsabilità per gli effetti sui discenti. Il punto è sapere come adattare queste attività alle necessità, abilità e preferenze dei discenti, così come spostarsi dal ruolo di insegnante-esperto, insegnante-mentore ed assumere la posizione di consigliere o coach.
8. Quando si decide di apprendere facendo esercizi (specialmente quelli il cui scopo è sviluppare abilità), bisogna essere consapevoli che la padronanza delle abilità richiede tempo, pazienza, costanza e controllo. Bisogna accettarlo, e dipende solo da noi, quali saranno gli effetti dell'apprendimento.
9. E' necessario ricordare che la padronanza delle abilità richiede tempo, pazienza e costanza e l'efficacia del proprio apprendimento è anche determinato da una adeguata motivazione e convinzione delle proprie capacità. Non bisogna disperare, se qualcosa va storto. Meglio cercare di capire cosa è successo e fare un nuovo tentativo.
10. L'apprendimento come risultato del fare esercizi, proprio come ogni altra modalità d apprendimento, è largamente condizionato dall'operatività del proprio cervello. Bisogna dunque aver cura del suo benessere. I risultati della più recente ricerca neuropsichiatrica mostra che se si vuole incrementare l'efficienza cerebrale, si dovrebbe far uso della "neurobica", che rende il cervello generalmente più efficiente e flessibile, così da essere capace di affrontare qualsiasi sfida, a prescindere che essa sia un compito di memoria, un compito che richiede ragionamento, operatività manuale o che riguardi abilità creative. Ci si riferisca alla letteratura specifica per approfondire la conoscenza della "neurobica".
11. Affinchè il proprio cervello gestisca in modo efficiente il comportamento di ciascuno, riceve, ordina e suddivide le informazioni in ingresso, e ne immagazzina alcune. Questi sono processi estremamente importanti che accadono quando si svolgono esercizi. Se si vuole che l'agilità cerebrale sia adeguata, bisogna studiare la sua costruzione e seguire i principi del suo funzionamento.

12. Nel corso dell'apprendimento è necessario anche ricordarsi di usare anche esercizi cinestetici, perchè questi rinforzano il processo di apprendimento migliorando la comunicazione tra i sensi ed il cervello e stimolano il naturale flusso di energia nell'organismo. Essi riequilibrano lo stato fisico, mentale ed emotivo del corpo. Essi migliorano inoltre la cooperazione degli emisferi cerebrali, necessaria per vedere bene, sentire e pensare in modo efficace. Quindi è più facile concentrarsi, la reazione temporale si accorcia, si diventa più in forma mentalmente e più sicuri. Gli esercizi cinestetici migliorano la resistenza, necessaria a finire un compito assegnato.

VIII. Ecco 12 commenti per un sostegno ed una stimolazione esperta della motivazione all'apprendimento:

1. Se si decide di apprendere, si fa per un determinato motivo. Nella mente non bisogna mai consentire che sorga l'idea che apprendere solo per superare un esame e la paura di non passarlo sia la motivazione dell'apprendimento. Bisogna vedere i reali benefici che possono scaturire dall'apprendimento. E' necessario ricordare che si impara per migliorare, per lavorare professionalmente, per essere promossi, per guadagnare di più, per acquistare prestigio nella comunità, avere soddisfazione ecc.
2. Stabilire una chiara gerarchia di obiettivi a lungo termine, indiretti e parziali, che saranno il cartello indicatore delle proprie azioni. Cercare di vedere i benefici risultanti dal raggiungimento di obiettivi individuali. La mancanza di obiettivi o obiettivi non chiari faranno studiare come se si studiasse non per se stessi, ma per qualcun altro. Obiettivi ambiziosi o ben congegnati e una visione dei benefici che ne scaturiranno, sono perciò una componente importante di una motivazione all'apprendimento ottimale.
3. Bisogna ricordare che più importante sarà la conoscenza risultante dall'apprendimento, più facilmente si apprenderà ed i risultati saranno migliori, perchè la capacità di memorizzare ed usare la conoscenza in pratica sarà maggiore. Così, si avrà maggiore soddisfazione.
4. La prima, ma non sufficiente condizione per stimolare la motivazione all'apprendimento – oltre alle aspirazioni e la consapevolezza delle sfide intraprese – è la perseveranza e la costanza in azione. Non si deve perdere la fiducia in se stessi. Bisogna completare ogni compito iniziato (progetto). Non si deve mai rinunciare prima della fine, perchè non si vedranno gli effetti dello sforzo.
5. Non bisogna abbandonare le ragioni, la fonte delle quali è il proprio beneficio. Alcune persone associano tale comportamento a qualità morali sfavorevoli, quali la brutalità, la spietatezza, la mancanza di rispetto per i diritti degli altri. Si rispetti questa opinione, ma non la si prenda troppo a cuore. Curarsi dei propri affari è necessario per sopravvivere e raggiungere i propri obiettivi.
6. Bisogna ricordare che la motivazione ad apprendere è formata dalla formazione della giusta attitudine all'apprendimento. Quindi bisogna conoscere il proprio corpo. Bisogna fare buon uso delle esperienze precedenti e delle conoscenze circa il

funzionamento del proprio corpo (specialmente del cervello), usando anche i propri propositi, le raccomandazioni e le osservazioni per avere un atteggiamento positivo per intraprendere questo compito complesso. Bisogna assistere il proprio corpo per fare pause di riposo.

7. Non bisogna perdere la motivazione anche dopo temporanei fallimenti, perchè spesso i risultati migliori scaturiscono dalle difficoltà. Un fallimento parziale in genere non preoccupa nessuno. Soltanto la paura del fallimento uccide la motivazione. Bisogna ricordarsi che perfino in tale situazione, se si è convinti della correttezza dei propri obiettivi e dello sforzo intrapreso, non bisogna arrendersi, bisogna assumersi il rischio e muoversi verso l'obiettivo. Bisogna ricordarsi che la paura del fallimento può distruggere i sogni di un futuro migliore.
8. Bisogna sviluppare la propria forza interiore. E' necessario ricordarsi delle proprie ampie risorse. E' necessario usare ciò che è meglio per ciascuno. Usare modalità verificate di apprendimento. Se qualcuno si sta orientando sulla stessa direzione – va seguito. Bisogna apprendere almeno a fare bene una cosa, di modo che si crederà di poter gestire altre cose.
9. Ogni successo nell'apprendimento, piccolo o grande che sia, è un'opportunità per esprimere la propria gioia. Mostrare il successo ai propri familiari, è l'effetto del proprio sforzo, del proprio lavoro, ma spesso anche, in qualche modo, dei propri cari. Sperimentare il successo insieme, significa che esso si ripercuoterà sulle proprie attitudini e motivazione per i successivi sforzi.
10. E' necessario ricordare che spesso la causa della perdita di motivazione all'apprendimento sono gli errori nel modo di apprendere. Ecco i principali: apprendimento superficiale, senza comprendere, non sistematico, con eccessiva tensione nervosa o mancanza di capacità ad estrarre i messaggi da memorizzare in modo permanente. Non bisogna sottovalutare gli errori e si deve correggere la propria modalità di apprendimento. Non bisogna infatti mai consentire che un errore ci faccia perdere la fiducia in noi stessi. Bisogna imparare da esso ed andare avanti.
11. Bisogna prendere parte a varie forme di competizione, perchè la competizione di solito rafforza la motivazione, forma la perseveranza nel raggiungimento di obiettivi a lungo termine. E' un'abilità estremamente necessaria nel processo di apprendimento.
12. Se non si è trovato se stesso, bisogna farlo ora, allora si amerà se stessi e la motivazione aumenterà. Ricordarsi del prezioso detto: "Puoi, se pensi che puoi farlo" e tenerlo a mente profondamente. Gettar via la parola "impossibile" dalla propria mente e dai propri processi mentali è di notevole aiuto.

IX. Ecco 12 suggerimenti che dovrebbero aiutare a sviluppare la capacità di prendere appunti:

1. Ricordarsi che elencare è un'attività, quindi per prendere appunti bisogna essere preparati emotivamente, intellettualmente (mentalmente) ed anche dal punto di

vista motorio (principalmente organizzativo). E' leggermente diverso essere preparati a prendere appunti ad una conferenza o durante un dibattito o quando si legge un testo per conto proprio.

2. La regola di base da seguire nel prendere appunti è quella di procedere in accordo con il proprio stile di apprendimento preferito e con le regole del proprio cervello, che opera liberamente, ma integra i dati di fonti differenti.
3. Ricordarsi che il cervello non archivia informazioni in modo lineare, rigo per rigo. Mentre si legge un libro o si ascolta una lezione, le idee provengono da diverse direzioni. Perciò, questa apparente regolarità dovrebbe essere riflessa negli appunti, così che non si perda qualche pensiero importante. Non si sottovalutino le proprie sensazioni ed i commenti, ma si rifletta in modo critico.
4. E' auspicabile elaborare un proprio stile nel prendere appunti, che da un lato siano adattati al proprio stile di apprendimento e, dall'altro lato, tengano in considerazione le raccomandazioni generalmente assunte sul prendere appunti. Tale attività – come dimostrano i risultati delle ricerche – aumenta di più del doppio, il livello di comprensione della lezione (così come prendere appunti durante un dibattito o quando si usano dei libri di testo o altro materiale stampato), ma soltanto se prendere appunti non interferisce con il processo di apprendimento. Questa è la motivazione più stringente per migliorare continuamente la capacità di prendere appunti.
5. Se si vuole padroneggiare l'abilità di prendere appunti, così che sia davvero d'aiuto nel processo di apprendimento, bisogna cercare di prendere appunti ogni qual volta sia possibile. Si possono prendere appunti mentre si studia un testo, libri scientifici o popolari, durante conferenze e dibattiti, prendere nota brevemente su un'opera letteraria letta, articoli, film visti, e tutti i tipi di intrattenimento, trasmissioni radiofoniche, e viaggi turistici. In ognuno di questi casi sarà un buon allenamento, che probabilmente sarà un successo nel prendere appunti per migliorare l'efficacia dell'apprendimento.
6. Nel prendere appunti, non bisogna scrivere parola per parola di ciò che si sente o si legge. Gli appunti non devono essere troppo dettagliati. Bisogna registrar ciò che è più importante, i pensieri principali, cercando di evitare attentamente la prolissità. Ciò non esclude, ovviamente, le note letterali di una parte veramente significativa della lezione, discussioni, o testo specifico. Tuttavia, una annotazione troppo dettagliata è un inutile dispendio di energia, riduce anche l'attenzione e sarà noiosa da revisionare. Prendere appunti offre l'opportunità di annotare i punti chiave, che aiuteranno ad organizzare il contenuto ricordato in parti più piccole.
7. Per migliorare la velocità e la stringatezza degli appunti si usino abbreviazioni appropriate, simboli e segni personalmente sviluppati. Si impari a registrare in

modo significativo e chiaro, così come si sia familiari con i tipi di appunti comunemente usati.

8. Si suggerisce di prendere appunti durante conferenze o dibattiti, su grandi fogli di carta, che possano poi essere conservati in un quaderno ad anelli, un raccoglitore o una cartellina appropriata, per quando serviranno. Si possono poi completare liberamente. Gli appunti dovrebbero essere presi soltanto su una pagina, lasciando l'altra per i propri commenti e le aggiunte successive.
9. E' meglio usare fogli dello stesso formato. Non si deve scrivere in modo troppo fitto, per lasciare uno spazio tra i pensieri e le definizioni, così da poter aggiungere qualcosa in qualsiasi momento. Su ogni pagina si lascino due margini: uno stretto (circa 2 cm) in alto per annotare informazioni formali (data, materia, nome del docente ecc.) e di identificazione. L'altra (circa 4 cm sul margine sinistro del foglio) per aggiungere altre dettagliate informazioni sul contenuto.
10. Si evidenzi chiaramente il contenuto più importante nelle note (ad esempio in un colore diverso, a lettere più grandi, ecc.) che si pensa sia necessario ricordare. Non si evitino punti esclamativi o interrogative. Si racchiudano in un cerchio le parti importanti.
11. Si cerchi di sostituire lentamente, ma regolarmente, il modo tradizionale di prendere appunti con la modalità moderna e creativa della realizzazione di mappe concettuali. Questo è un modo di prendere appunti in cui il soggetto viene esposto e definito con precisione, i rapporti tra gli argomenti visibili, il contenuto importante è posto vicino al centro, il meno importante – al margine. Si può far ciò usando i programmi al computer, ad esempio, Free Mind, Mind Map. Basandosi su appunti preparati in tal modo (mappe concettuali) ripetere e ricordare sarà più veloce ed efficace.
12. Si prenda per favore nota che, grazie allo sviluppo della tecnologia informatica e della computerizzazione, sia il modo tradizionale di prendere appunti, sia l'uso delle mappe concettuali può essere fatto, anziché su carta, usando il computer.

X. Ecco 12 suggerimenti per preparare un esame e superarlo:

1. Prima di iniziare a studiare per un esame, bisogna conoscere esattamente il materiale che sarà compreso nell'esame ed in che modo andrà eseguito. Sarebbe meglio ottenere tali informazioni durante la prima lezione della materia sulla quale si dovrà sostenere l'esame.
2. E' difficile passare un esame con fiducia nelle proprie possibilità se ci si è preparati male, non si è capaci di memorizzare le informazioni necessarie, di rielaborarle ed usarle, quando non si conoscono le regole da seguire per rispondere alle domande in un tempo stabilito. Quindi, si inizi a prepararsi per un esame fin dalla prima lezione, prendendo appunti con l'uso dei nostri suggerimenti riguardanti il modo di prepararli. Non si rimandi questo compito così importante agli ultimi giorni.

3. Si ricordi che il lavoro regolare e diligente è il miglior modo di comprendere e ricordare il materiale, e prepararsi così all'esame. Si raccomandano quattro tappe di preparazione: uno studio iniziale sistematico, un ripasso, prendere appunti per l'esame, programmare la memoria. Non si salti alcun passaggio.
4. E' essenziale padroneggiare l'intero materiale assegnato. Non si lasci alcuna parte di cui non si sia padroni, persino se si crede che il materiale non sia importante, perché ciò non significa necessariamente che non sarà parte dell'esame e non avendolo imparato, si avrà una lacuna nella propria conoscenza.
5. Iniziando il secondo stadio della preparazione all'esame, bisogna prima pianificare bene il tempo rimasto fino all'esame. Bisogna essere realistici. Si conosce la tabella di Marcia, le responsabilità, quanto è il tempo a disposizione. Si sa quando la propria mente è più ricettiva. Si cerchi di coordinare il programma con il proprio orologio biologico. Bisogna ricordarsi che il materiale appreso più velocemente, può essere facilmente dimenticato, e accumulare concetti porta ad un accresciuto livello di ansia ed eccessivo affaticamento fisico e mentale.
6. Si propone di avviare il ripasso (che è il secondo stadio della preparazione) da piccole porzioni di materiale (cioè il contenuto di lezioni separate), che possono essere combinate insieme. In questa fase, tutti i tipi di commenti annotate precedentemente al margine, sono di grande importanza. Il numero di ripetizioni dedicate ad ogni parte dovrebbe essere direttamente proporzionale all'importanza del contenuto di una determinata parte.
7. Nel ripassare il materiale da parti separate, si suggerisce di creare anche una versione condensata del materiale sotto forma di tavola sinottica, annotando le parole chiave, "innescatori" di associazioni, utili per trovare informazione che, ad esempio, non appaiono nel sommario.
8. A questo punto dello studio (sarà il terzo stadio), è auspicabile tracciare un appunto sullo stato corrente della preparazione all'esame. Tali annotazioni aiuteranno ad organizzare il materiale nella nostra mente e serviranno da ausilio per verificare cosa è stato effettivamente programmato nella memoria. Tali note possono contenere un diverso numero di dettagli, su misura per le proprie preferenze.
9. Il quarto passaggio è la programmazione della memoria, che dovrebbe essere compiuto dopo aver letto, compreso ed organizzato il materiale. Consiste nel ripetere l'intera struttura del materiale. Si dovrebbe fare attenzione ai concetti chiave, imparare le definizioni, determinare la relazione tra specifici concetti. Si propone qui di usare la tecnica della ripetizione a voce alta del materiale, perchè porta ad una migliore memorizzazione.
10. Per uno o due giorni prima dell'esame si dovrebbe smettere di studiare, questo per consentire alla mente di riposare. Durante questo tempo, la nostra mente riposa solo apparentemente, perchè ha luogo l'azione della conoscenza, dopo la quale richiamare alla mente il contenuto dell'esame è più facile.

11. L'esame è un evento importante, ci si dovrebbe preparare ad esso non soltanto "internamente", padroneggiando il materiale e l'appropriato atteggiamento emotivo, ma anche esternamente – con un aspetto ordinato e grazioso, arrivando all'ora dell'appuntamento con spirito allegro. Si eviti di arrivare all'esame troppo presto o in ritardo. Arrivare troppo in anticipo renderà soggetti all'atmosfera di panico collettivo, domande convulse, su determinati dettagli. Se si arriva in ritardo, può sembrare che si sia in ritardo – perché qualcuno seduto all'esame precedentemente aveva bisogno di meno tempo o non è arrivato all'esame. Bisogna assicurarsi di avere le cose giuste necessarie per l'esame. Evitare il panico dell'ultimo minuto, portare gli appunti con sé, ma non consultarli se non se ne avverte il bisogno.
12. Bisogna rimanere calmi durante l'esame. Ci si concentri sulle domande (compiti, comandi). Iniziare, se possibile, a rispondere sulla quale ci si sente più pronti (se c'è un ordine nelle risposte da dare). Se per un attimo non si è sicuri della risposta ad un'altra domanda, si salti, senza farsi prendere dal panico, e rispondere alla successiva. Si ritorni di nuovo sulla domanda precedente, ci si rifletta un attimo e probabilmente si troverà la soluzione. Controllare il tempo per essere in grado di rispondere a tutte le domande.

XI. Ecco 12 raccomandazioni utili per scrivere una tesi:

1. Non si creda che la preparazione di una tesi sia un compito che possa essere svolto in breve tempo e non si rimandi agli ultimi mesi (o ancor peggio, settimane) dei propri studi. Si ricordi che per scrivere velocemente la propria tesi, occorre rifletterci a lungo. La qualità della tesi dipende dalla diligenza nella sua preparazione. Invece di iniziare a scrivere immediatamente, bisogna prima essere sicuri di quali siano i requisiti, selezionare attentamente l'argomento che si dovrà approfondire, e stabilire gli obiettivi da raggiungere. Tutto ciò significa tracciare un piano d'azione, al quale attenersi fino alla fine del compito.
2. Si ricordi che esistono numerosi tipi di tesi. A seconda della disciplina e dell'argomento questi possono essere: il resoconto di una ricerca, una dissertazione, un saggio critico, una relazione, un progetto ecc. Ogni tipo di tesi ha la propria dettagliata metodologia. Bisogna perciò comprendere la sua essenza e rispettare rispettarne i requisiti metodologici e formali. A tale proposito, ci sono molte strategie che possono aiutare a comprendere la natura del lavoro. Si consultino – è possibile trovarle nella letteratura metodologica.
3. Bisogna credere che il segreto del successo nel preparare una tesi giaccia nell'organizzazione appropriata del tempo. Si ricordi il fatto che un buon lavoro richiede riflessione, una lunga maturazione per completare ciascuno degli stadi e le numerose correzioni, che dovranno essere fatte nel corso della preparazione della versione finale.
4. Tutto ovviamente ha inizio con la selezione dell'argomento di tesi (si può proporre personalmente o selezionarlo tra quelli preparati dal tutore). Quando si sceglie un

argomento non si presti attenzione al fatto che sia facile o difficile. Se ne scelga uno che sia interessante. Se si sceglie un argomento di cui si è appassionati, si raccoglierà il materiale per il suo sviluppo con entusiasmo. La motivazione è un fattore importante sulla strada del successo nel preparare la tesi. Quando si sceglie un argomento si tenga anche in considerazione le possibilità che si hanno di raccogliere materiale rilevante.

5. Ci si accordi con il proprio tutore sullo scopo ottimale della tesi. Si tenga presente che se l'argomento è troppo vasto, il rischio è quello che il testo sia troppo banale. Quando l'argomento è troppo limitato, si può trovare difficoltà nella rappresentazione logica dell'essenza globale del problema.
6. Si ricordi che identificare l'obiettivo della propria tesi è un'azione estremamente importante. Definire l'obiettivo è dare ad essa una direzione. E' importante che si definisca l'obiettivo, prima di iniziare a raccogliere il materiale, dal momento che l'obiettivo personalmente definito ed approvato dal tutore indirizzerà la ricerca e la selezione del materiale idoneo.
7. Per raccogliere liberamente il materiale necessario per preparare la tesi, bisogna esplorare bene i concetti chiave che sono specifici dell'argomento della tesi. Poi si verifichino le risorse disponibili nelle biblioteche ed i servizi da esse offerti (prestito individuale, prestito tramite biblioteche, reperimento automatico di informazioni, accesso al database bibliografico, fotocopie ecc.).
8. Si ricordi che un aspetto importante è una giusta selezione delle fonti. Ci si può trovare nella situazione in cui la documentazione disponibile sia troppo ricca. Bisognerà dunque usare qualsiasi criterio selettivo che, ovviamente dipenderà dalla natura della tesi, dal tempo a disposizione per prepararla, dal livello di specificità dell'argomento, ecc. I principi generali di selezione delle fonti sono i seguenti: prima revisione dei testi di riferimento, libri di testo (specialmente quelli raccomandati nel programma di studio) libri identificati dalle parole chiave, riviste professionali, ecc. Si selezionino la pubblicazione più recente e si prenda visione delle tavole dei contenuti, si leggano gli abstract o l'introduzione (mettendo ogni volta in pratica le proprie capacità critiche, che dovrebbero determinare se il materiale è attinente ai fatti, interessante, affidabile); Si selezionino solo le fonti più utili.
9. Si studino le fonti selezionate, prendendo appunti. Nel fare ciò, si usino i principi dell'apprendimento efficace attraverso la lettura ed i suggerimenti sul prendere appunti, già formulati nel presente documento.
10. Quando si è completata la raccolta del materiale, è necessario analizzarlo attentamente. Questa fase richiede il corretto ordinamento dei materiali, dividendoli in gruppi significativi ed assegnarli ai capitoli o sotto capitoli appropriati del piano di lavoro approvato dal tutore (se si ritiene necessario, il piano può essere modificato con il consenso del tutore), quindi preparare un piano sinottico del lavoro stesso.
11. Dopo aver completato il passaggio definito nel punto 10, si dovrebbe incominciare a scrivere la prima versione della tesi, attenendosi alla formula tradizionale: l'annuncio

delle idee principali che saranno presentate nel testo, lo sviluppo di ciascuna di queste idee e, alla fine, il riassunto delle informazioni chiave. A tale scopo si propongono le seguenti sequenze d'azione: a) prima di tutto scrivere in una sola frase l'argomento di studio – la frase dovrebbe servire come punto di riferimento nell'intero processo di scrittura della tesi; b) attenersi punto per punto al piano di lavoro; c) usare note (flash-card), presentare con una frase ogni idea ed illustrarla con esempi, commenti personali, fatti o citazioni, finendo con un sommario; d) passare all'idea successiva e procedere come prima, per sviluppare tutti i punti del piano; e) comporre ogni paragrafo rispetto all'idea che esso contiene; f) collegare tutti i paragrafi con il titolo di una specifica sezione; g) verificare che non ci siano termini di uso colloquiale nel testo (se sì, sostituirli con altri); h) scrivere l'introduzione e le conclusioni.

12. La prima versione richiede ancora un lungo scrupoloso lavoro per arrivare alla stesura finale. Si faccia ciò consultando il tutore che, probabilmente, apporgerà i suoi commenti e suggerimenti. Buona fortuna.

XII. Ecco 12 spunti per ridurre lo stress ed imparare le tecniche di rilassamento:

1. Bisogna essere consapevoli che lo stress è inevitabile. Comunque, si cerchi di evitare le situazioni che accrescono (o sono causa diretta) il livello di stress e che esso diventi un ostacolo all'effettivo apprendimento. Il livello di ansia è influenzato dalle situazioni difficili che colpiscono l'equilibrio tra necessità, azioni e condizioni. Ecco cinque comuni situazioni difficili: un'emergenza, il sovraccarico di lavoro, l'interferenza, la deprivazione, i conflitti. Si ha una limitata influenza sulla loro presenza nell'esistenza di ciascuno. Perciò, non si lasci che siano aggiuntivi portatori di stress perché non si possono evitare.
2. La maggior parte delle volte si vivono le situazioni difficili in termini di dolore, minaccia o sfida. Tutte queste categorie normalmente hanno lo scopo di bloccare gli sforzi o di impedire di affrontare le necessità essenziali, come ad esempio raggiungere dei risultati di apprendimento, che consentirebbero di ottenere una borsa di studio, una promozione, ecc. Quindi sono ostacoli che possono causare frustrazione. In tali situazioni, si può impiegare una delle due strategie per trattarle: 1) fare dei passi verso il raggiungimento dell'obiettivo superando gli ostacoli; 2) fare dei passi verso un ostacolo, mirando ad assicurarsi la propria salvezza. Si faccia riferimento alla letteratura tradizionale, per avere informazioni sulla natura di queste attività.
3. Lo stress ha luogo quando si sa cosa fare, ma si agisce in modo totalmente opposto. Il problema sta perciò, nella mancanza di azioni idonee. Quindi, si vada avanti e si faccia ciò che si sa di dover fare in quella situazione, ma non si sta facendo. Intraprendere un'azione per cambiare la situazione. Ciò può essere doloroso, costoso o perfino imbarazzante. Potrebbe non essere facile. In ogni caso, malgrado le difficoltà, è meglio agire che vivere nello stress.

4. Se si comprende che l'essenza di una situazione stressante è la presenza di requisiti interni od esterni percepiti come un fardello o che ecceda la propria capacità di adattamento, che sono accompagnate da esperienze emotive talvolta tristi o turbolente, si capirà che la situazione incoraggia ad essere attivi per riguadagnare l'equilibrio tra i requisiti e le capacità e di migliorare lo stato emotivo. Ciò significherà aver afferrato l'essenza dell'attività compresa come affrontare lo stress. La condizione per l'efficacia di tale attività è controllare i fattori che causano lo stress, influenzando l'ambiente o se stessi (reazione individuale, orientata al problema) e dirigendo tale attività sul proprio stato emotivo, che significa liberare se stessi dalle esperienze emotive che causano sofferenza.
5. La gestione effettiva dello stress richiede l'apprendimento di come controllare le situazioni stressanti. Mettere in pratica questa abilità consiste in Quattro azioni di base: 1) bisogna sapere cosa aspettarsi; 2) conoscere la caratteristica più comune di una situazione specifica; 3) essere capaci di intraprendere azioni basate su decisioni; 4) essere coerente nell'intraprendere azioni pianificate. Un senso di mancanza di controllo è l'elemento chiave di stress, perchè il cervello non è in grado di rispondere in modo appropriato e perciò usa energia per generare frustrazione.
6. Aver cura dell'ambiente facilita il lavoro del cervello. Ciò che il cervello vede, sente e prova durante l'apprendimento è estremamente importante. Si dovrebbe dare ad esso stimoli ispiratori esterni il più positivi possibile. L'ambiente interno - l'alta auto stima e la sicurezza in se stessi, non è meno importante. Si lavori su questo. La mancanza di queste doti è la principale ragione dei fallimenti e della perdita nella battaglia contro lo stress.
7. Se il materiale che si sta studiando sembra noioso, si cerchi di scoprire come questa nuova conoscenza possa essere utilizzata, in quale modo si possa sviluppare, cosa si può sperimentare di nuovo. Si immaginino questi benefici ideali.
8. Si pensi a cosa dire a se stessi dopo un fallimento. Se ci si sente depressi, la volta successiva dovrà variare il monologo interiore. Migliorare se stessi deve essere una nuova abitudine.
9. Rispetto a cosa fare e a cosa infastidisca o preoccupi, ci si domandi: "Sarà questo importante tra dieci anni?". Rispondendo con coscienza, si eviterà di fare piccole cose, pensando a questioni che ora sono causa di ansia. Certamente ci si calmerà.
10. Si cambi il modo di pensare. Lo stress è il risultato di ciò che accade nel cervello. Se si immagina l'ostacolo come una sfida, non un terribile disastro, ci si sentirà molto meglio. Inoltre, non ci si preoccupi di cose che non si possono cambiare. Non si considerino i propri sogni come importantissimi ed i soli di cui si abbia bisogno. Ci si accontenti di piccoli piaceri. Ci si compri qualcosa, si vada al ristorante, ad un concerto o ad un museo, ci si conceda un massaggio o semplicemente una passeggiata più lunga. Si dirigano i pensieri negativi su un altro percorso. Ciò rilassa

veramente. Migliora l'umore, ripristina le energie, e libera il corpo da una inutile tensione, riducendo così lo stress.

11. Si goda dei momenti felici. La gioia, comunque, è soltanto uno stato temporaneo, che appare solo in alcuni momenti. Far durare questo stato un po' più a lungo, significa avvantaggiarsi sulla capacità del cervello di aspettare e memorizzare. E' anche un modo per ridurre lo stress.
12. Si impari a rilassarsi. Un buon riposo è la migliore medicina per ridurre lo stress. Si conoscono molti metodi di rilassamento, a cominciare dal divertimento, attraverso il sonno, l'attività fisica, ad esempio lavorando in giardino o andando in giro. Un buon modo per ridurre lo stress è un programma di "desensibilizzazione" combinato al rilassamento immaginando una situazione stressante fino al punto che lo stimolo cessa di causare timore o stress. In letteratura si troveranno istruzioni dettagliate su varie tecniche per un programma di "desensibilizzazione".