



L'educazione della  
affettività e sessualità

Prof. Furio Pesci



Psicologia Positiva

Martin Seligman  
Christopher Peterson

*Character Strengths  
and Virtues*

Oxford University Press

## Riflessioni iniziali

- ▶ Una domanda seria: cosa può dire la psicologia sulla felicità umana?
- ▶ Una constatazione: la psicologia si è concentrata prevalentemente sul problema della patologia mentale.
- ▶ Una prospettiva: costruire una classificazione della "eccellenza" e del benessere accanto a quella dei disturbi mentali (DSM).

## *Componenti della felicità*

- Piacere
- Impegno
- Significato

## Le Virtù

- ▶ Saggezza e Conoscenza
  - ▶ Coraggio / Fortezza
    - ▶ Umanità
    - ▶ Giustizia
  - ▶ Temperanza
  - ▶ Trascendenza

## Caratteristiche delle virtù (I)

- ▶ Contribuiscono alla realizzazione di una vita buona per se stessi e per gli altri
  - ▶ Consentono di superare le avversità della vita
- ▶ Producono risultati desiderabili (ma sono ricercate per se stesse, in quanto tali, anche in mancanza di benefici concreti)
- ▶ La loro diffusione tra gli individui arricchisce l'insieme e non è oggetto di rivalità e contese
  - ▶ Sono tratti individuali evidenti nel comportamento, nel pensiero, nei sentimenti, nelle azioni

## Caratteristiche delle virtù (II)

- ▶ Sono oggetto di consenso nel confronto tra individui
- ▶ Possono presentarsi in forme di "eccellenza" in alcuni individui
- ▶ Possono risultare deboli o del tutto assenti in alcuni individui
- ▶ Sono oggetto di specifica attenzione da parte delle istituzioni sociali
- ▶ L'educazione e il sostegno alla loro pratica sono fini sociali rilevanti

- ▶ Saggezza: capacità (cognitiva) di acquisizione e uso delle conoscenze
- ▶ Coraggio/Fortezza: capacità (emotiva) che sviluppa l'esercizio della volontà per raggiungere obiettivi nonostante ostacoli e resistenze esterne ed interne
- ▶ Umanità: capacità (interpersonale) di orientamento e cura nei confronti degli altri
- ▶ Giustizia: capacità di vita civile che sta alla base di una sana vita di comunità
- ▶ Temperanza: protezione contro gli eccessi
- ▶ Trascendenza: capacità di stabilire connessioni con una realtà più grande e di cogliere il senso di questa realtà nella sua grandezza

## Saggezza

- ▶ Creatività (originalità, semplicità aperta a nuove influenze)
- ▶ Curiosità (interesse, ricerca del nuovo, apertura a nuove esperienze)
- ▶ Apertura mentale (giudizio, pensiero critico)
- ▶ Amore della conoscenza
- ▶ Percezione delle prospettive

## Coraggio (Fortezza)

- ▶ Valore
- ▶ Persistenza (perseveranza, industriosità)
- ▶ Integrità (autenticità, onestà)
- ▶ Vitalità (entusiasmo, vigore, energia)

# Umanità

- ▶ Amore
- ▶ Carità (generosità, cura, attenzione per gli altri, compassione, altruismo, sensibilità)
- ▶ Intelligenza sociale (comprensione delle emozioni)

# Amore

- ▶ È la capacità di ricevere e di dare affetto ad altre persone ed assume tre forme tipiche:
  - ▶ - quella del figlio verso i genitori, dai quali riceve amore
  - ▶ - quella del genitore verso il figlio, che protegge e di cui si prende cura
  - ▶ - quella dell'amore maturo, che implica vicinanza e intimità sentimentale, emotiva, fisica, sessuale

## Carità

- ▶ È l'amore rivolto agli altri al di là della reciprocità affettiva
- ▶ Chi ne è capace
- ▶ - percepisce l'uguale importanza di tutti gli esseri umani in quanto tali
- ▶ - non si considera più degli altri e non pone se stesso davanti e prima degli altri
- ▶ - è convinto che dare è meglio e più (importante, bello, ecc.) che ricevere
- ▶ - è convinto che coloro che soffrono richiedono cura e aiuto, anche se estranei o sconosciuti

## Intelligenza sociale

- ▶ È una forma astratta di pensiero che consente di
- ▶ - riconoscere il contenuto emotivo delle espressioni del viso e del corpo altrui
- ▶ - facilitare la comunicazione sulla base di questo riconoscimento
- ▶ - valutare adeguatamente la propria capacità rispetto a determinati obiettivi
- ▶ - riconoscere i propri sentimenti ed emozioni
- ▶ - cooperare efficacemente con gli altri
- ▶ - agire in maniera adeguata con gli altri

## Giustizia

- ▶ Responsabilità sociale (cittadinanza, partecipazione, lealtà verso la comunità)
- ▶ Giustizia nei confronti degli altri
- ▶ Leadership

## Responsabilità civile

- ▶ È la capacità di identificare se stessi rispetto al bene comune e di percepire la propria obbligazione verso di esso al di là del proprio interesse
- ▶ Implica:
  - ▶ - la consapevolezza della propria responsabilità verso il miglioramento del mondo in cui si vive
  - ▶ - la disposizione ad offrire tempo ed energie per la propria comunità
- ▶ la disponibilità ad aiutare gli altri, specialmente chi è in difficoltà

## Giustizia

- ▶ È il prodotto del retto giudizio morale
- ▶ Chi ne è capace
  - ▶ - reputa ingiusto "usare" gli altri per i propri scopi
  - ▶ - condivide la regola d'oro (non fare agli altri...)
  - ▶ - si sforza di essere giusto e sensibile verso gli altri
  - ▶ - riconosce il rispetto dovuto ad ognuno
  - ▶ - riconosce di essere parte di una comunità
  - ▶ - è convinto che ciascuno è responsabile delle proprie azioni

## Leadership

- ▶ È la capacità di guidare gli altri, di influenzare e di aiutare, dirigere e motivare in vista del perseguimento di un comune risultato
- ▶ Non implica la pura e semplice volontà di assumere ruoli dominanti
- ▶ Il *leader*
  - ▶ - è in grado di perseguire un piano d'azione
  - ▶ - è in grado di motivare una determinata organizzazione di persone e mezzi
  - ▶ - è consapevole della propria responsabilità nei confronti di chi gli si rivolge per essere guidato

# Temperanza

- ▶ Capacità di perdono
- ▶ Umiltà e modestia
- ▶ Prudenza
- ▶ Autocontrollo

# Perdono

- ▶ È la capacità di andare oltre il senso dell'offesa o del danno ricevuti ed implica sentimenti come la compassione, la generosità, la benevolenza nei confronti di chi ha trasgredito o prevaricato
- ▶ Chi perdona
  - ▶ - è in grado di superare la rabbia e l'ira di fronte alle offese
  - ▶ - è in grado di non mantenere sentimenti malevoli a lungo
  - ▶ - è convinto che la vendetta non paga
  - ▶ - non spende troppo tempo a rimuginare sui torti subiti e sul modo di compensarli

## Umiltà e Modestia

- ▶ In contrasto con la mentalità contemporanea, che tende a considerarle effetti negativi di bassa autostima, implicano
  - ▶ - il senso accurato delle proprie capacità e dei propri risultati
  - ▶ - la capacità di riconoscere i propri errori, imperfezioni, limiti
  - ▶ - l'apertura a nuove idee
  - ▶ - la capacità di relativizzare se stessi
  - ▶ - l'apprezzamento di tutte le persone e di tutte le circostanze della vita

## Prudenza

- ▶ È l'orientamento adeguato verso il futuro
- ▶ Consente di raggiungere obiettivi a lungo termine attraverso un coerente coinvolgimento personale
- ▶ Implica
  - ▶ - l'attenzione e la cura verso le proprie aspirazioni e i propri obiettivi
  - ▶ - la capacità di resistere agli impulsi contrari a queste aspirazioni ed obiettivi
  - ▶ - un atteggiamento verso la vita quotidiana riflessivo e pratico
- ▶ la capacità di armonizzare la molteplicità delle proprie aspirazioni in modo stabile e coerente

## Autocontrollo

- ▶ È la capacità di regolare se stessi autonomamente in vista di obiettivi e standards, rispetto ai quali pensieri, emozioni, impulsi, risultati sono disposti ordinatamente
- ▶ La persona dotata di controllo su se stessa
- ▶ - è capace di superare o cambiare le proprie risposte agli stimoli interiori ed ambientali
- ▶ - è in grado di orientare adeguatamente il corso dei pensieri
- ▶ - è in grado di stabilire i risultati che vuole raggiungere e di agire di conseguenza

## Trascendenza

- ▶ Capacità di apprezzare la bellezza e l'eccellenza
- ▶ Gratitudine
- ▶ Speranza (ottimismo, aspettativa futura e orientazione al futuro)
- ▶ Umorismo e distacco
- ▶ Spiritualità (religiosità, fede, percezione del senso della vita)

## Apprezzamento della bellezza e dell'eccellenza

- ▶ Implica:
  - ▶ - una capacità di percezione orientata più sull'oggetto che sul soggetto (sé), distanziamento da sé, autosuperamento
  - ▶ - una visione del mondo come bello, buono, desiderabile, benefico, nonostante la presenza del male e della sofferenza
  - ▶ - recettività, capacità di ascolto, di mantenersi in uno stato "passivo" che amplia la percezione
  - ▶ - reverenza, umiltà, sorpresa, estasi di fronte alle testimonianze di grandezza
  - ▶ - una più intensa capacità di amare e di accettare

## Gratitudine

- ▶ È il sentimento di gioia e di riconoscenza di fronte a ciò che si è ricevuto in dono
- ▶ Consente
  - ▶ - di apprezzare più a fondo la vita ordinaria
  - ▶ -di riflettere sulle persone che ci hanno aiutato (i genitori, ecc.)
  - ▶ - di concepire la vita stessa come dono
  - ▶ - di ringraziare anche per quanto di negativo ci accade
  - ▶ - di apprezzare meglio ciò che accade di grande e di bello

## Speranza

- ▶ È un insieme di elementi: ottimismo, orientamento al futuro, sul triplice piano cognitivo, emotivo, e motivazionale
- ▶ Implica
  - ▶ - la capacità di affrontare sfide e difficoltà
  - ▶ - la capacità di tener conto degli aspetti positivi della realtà
  - ▶ - fiducia in risultati migliori
  - ▶ - fiducia nel proprio volere e nei propri piani
  - ▶ - la capacità di attendere o cercare nuove opportunità dopo i fallimenti

## Umore e Distacco

- ▶ È strettamente legato alla speranza
- ▶ Si può definire come
  - ▶ - la capacità di riconoscere con gioia i lati positivi di situazioni apparentemente negative
  - ▶ - la capacità di indurre anche gli altri a fare altrettanto

# Spiritualità

- ▶ È la capacità di percepire la presenza del sacro nella realtà e del legame che ci unisce ad essa
- ▶ Alcuni aspetti tipici sono:
  - ▶ - la consapevolezza che tutta la vita ed ogni persona hanno un significato e un valore propri
  - ▶ - la consapevolezza della propria dipendenza
  - ▶ - la propensione a cercare aiuto (in Dio) nella ricerca del senso di ciò che accade nella vita
  - ▶ - la percezione di ciò che eccede la realtà attuale (ad esempio con la credenza nella continuazione della vita dopo la morte)
- ▶

▶ Thomas Lickona

▶ Character Education

## Componenti del carattere buono

- ▶ I - Conoscenza morale
  - ▶ - Consapevolezza morale
  - ▶ - Conoscenza dei valori morali
  - ▶ - Assunzione di prospettiva
  - ▶ - Ragionamento morale
  - ▶ - Capacità decisionale
  - ▶ - Conoscenza di sè

## Componenti del carattere buono

- ▶ II – Sentimento morale
  - ▶ - Coscienza
  - ▶ - Autostima
  - ▶ - Empatia
  - ▶ - Amore del bene
  - ▶ - Autocontrollo
    - ▶ - Umiltà

## Componenti del carattere buono

- ▶ III – Agire morale
  - ▶ - Competenza
    - ▶ - Volontà
    - ▶ - Abitudine

## Un approccio comprensivo sull'educazione del carattere

- ▶ I – Conoscenza morale:
  - ▶ - L'insegnante come *care-giver*, modello e mentore
  - ▶ - Insegnare a risolvere i conflitti
  - ▶ - Riflessione morale

## Un approccio comprensivo sull'educazione del carattere

- ▶ II – Sentimento morale
- ▶ - La classe come comunità morale
- ▶ - Disciplina
- ▶ - Un ambiente democratico nella classe

## Un approccio comprensivo sull'educazione del carattere

- ▶ III – Agire morale
- ▶ - Coscienza delle capacità
- ▶ - *Cooperative learning*
- ▶ - Insegnare valori e virtù attraverso il curriculum

## Un approccio comprensivo sull'educazione del carattere

- ▶ - Cura della classe
- ▶ - Creare una cultura morale positiva nella scuola
- ▶ - Scuole, genitori e comunità (territorio) come partner

## Creare la comunità morale in classe

- ▶ - Aiutare gli alunni a conoscersi tra loro
- ▶ (lavoro comune, contatti con altre classi, spostamenti periodici di banco, discussioni sui sentimenti interiori, aspirazioni, ecc.)
- ▶ - Insegnare a rispettarsi, sostenersi, prendersi cura l'uno dell'altro
- ▶ (Sviluppare l'empatia attraverso l'informazione frequente; fermare gli atti di cattiveria; incentivare attività di promozione reciproca)
- ▶ - Aiutare a sviluppare il senso dell'appartenenza al gruppo e la responsabilità verso di esso
- ▶ (Sviluppare la coesione e l'identità, il senso di sé, l'accettazione da parte degli altri; regole; incentivare l'aiuto reciproco)
- ▶

## Regole di cooperazione

- ▶ Lavorare insieme per promuovere il bene comune della classe come comunità
- ▶ Rafforzare l'adesione individuale alle regole
- ▶ Investire il tempo nell'aiutare gli alunni a sviluppare il ragionamento morale
- ▶ Aiutare gli alunni a cogliere i valori di rispetto e responsabilità che stanno dietro le regole
- ▶ Incentivare l'analisi critica delle regole
- ▶ Privilegiare il controllo interiore piuttosto che quello esteriore, l'adesione volontaria alle regole

## Elementi della disciplina morale

- ▶ Il ruolo dell'insegnante come autorità morale centrale
- ▶ Scelta comune delle regole attraverso la discussione
- ▶ Insegnare a considerare le conseguenze
- ▶ Stabilire forme logiche di riparazione per le infrazioni
- ▶ Eventualmente, decidere caso per caso
- ▶ Promuovere la comprensione individuale e la condivisione delle scelte
- ▶ Aiutare individualmente a sviluppare il controllo di sé
- ▶ Verificare l'opportunità di incentivi individuali o collettivi
- ▶ Guardare a ciascun allievo come ad una persona "completa"
- ▶ Coinvolgere i genitori, informandoli e richiedendone la collaborazione se necessario

## Sviluppare la consapevolezza delle abilità personali

- ▶ Stabilire obiettivi relativi alle attitudini lavorative
- ▶ Usare l'apprendimento cooperativo per sviluppare l'etica dei pari in supporto al lavoro scolastico
- ▶ Creare una cultura dell'eccellenza in tutta la scuola
- ▶ Insegnare nella convinzione che ciascun allievo è in grado di apprendere
- ▶ Abbinare alte aspettative con un valido supporto
- ▶ Sviluppare la capacità degli studenti di autovalutarsi
- ▶ Rafforzare negli allievi l'amore dell'apprendimento e l'orgoglio del sapere
- ▶ Sviluppare nella comunità l'apprezzamento del successo dei singoli membri
- ▶ Tener conto dei diversi stili di apprendimento
- ▶ Tener conto della diversità di interessi
- ▶ Aiutare gli allievi a scoprire i propri talenti e a seguire la disciplina del lavoro scolastico
- ▶ Rafforzare la virtù del lavoro duro nel contesto di un curriculum significativo, di un ambiente umano che dia valore alle persone e di un'equilibrata concezione del lavoro

## Incoraggiare la riflessione

### morale

- ▶ Dedicare tempo alla discussione della vita della classe e della scuola
- ▶ Impiegare racconti per insegnare le singole virtù
- ▶ Discutere dilemmi morali ipotetici
- ▶ Definire problemi morali degli studenti stessi
- ▶ Sviluppare un pensiero morale di alto livello nelle discussioni di classe (attraverso un contesto non relativistico; progettando discussioni specifiche su problemi che stimolano i giovani; scegliendo una forma precisa di discussione; basando il dibattito su una o più fonti precise -il curriculum, giornali, e cc.)
- ▶ Ricorrere al *role-playing* per rafforzare l'assunzione di prospettiva
- ▶ Progettare attività decise di comune accordo
- ▶ Incoraggiare lo sviluppo della conoscenza di sé attraverso diari personali, progetti di crescita, discussione di casi di coscienza

## Risolvere i conflitti

- ▶ Sviluppare competenze specifiche
- ▶ Ricorrere a discussioni in classe sui motivi di conflitto e stabilire l'importanza della loro risoluzione pacifica
- ▶ Intervenire se necessario per aiutare gli alunni ad utilizzare le competenze acquisite
- ▶ Formare specificamente studenti che vogliono aiutare i compagni a risolvere i loro conflitti
- ▶ Rafforzare il coinvolgimento della classe nella mediazione, ad es. quando singoli alunni sono inviati al preside dopo aver fatto a botte
- ▶ Aiutare un progresso graduale verso la soluzione dei conflitti senza intervento esterno

## Prendersi cura degli altri Una prospettiva oltre la classe

- ▶ Rendere gli studenti consapevoli dei bisogni e delle sofferenze degli altri nella nazione e nel mondo
- ▶ Offrire esempi di gruppi organizzati che aiutano i poveri e gli oppressi e organizzare forme e progetti di sostegno da parte degli studenti
- ▶ Fornire modelli ed esempi di persone che aiutano la loro comunità
- ▶ Fornire modelli positivi di pari
- ▶ Dare la possibilità di svolgere servizi di volontariato nella scuola, possibilmente integrati nel programma scolastico
- ▶ Sviluppare la formazione alla cittadinanza attiva

## Cultura morale nella scuola

- ▶ Leadership del dirigente
- ▶ Disciplina diffusa che dia forma, promuova e sostenga i valori della scuola in tutto l'ambiente
- ▶ Senso della comunità
- ▶ Governo scolastico che coinvolga gli studenti in decisioni democratiche
- ▶ Atmosfera di rispetto reciproco, giustizia e cooperazione in tutte le relazioni e tra tutti i componenti (insegnanti, alunni, personale amministrativo e ausiliario, ecc.).

## L'educazione, la scuola e i valori morali in ambito sessuale - I

- ▶ La scuola deve
- ▶ - promuovere rispetto e responsabilità nelle abitudini sessuali e nel comportamento degli studenti
- ▶ - promuovere l'astinenza (il sesso dentro al matrimonio) e lo sviluppo completo dello studente come persona capace, fiduciosa e affidabile
- ▶ Insegnare che i contraccettivi non rendono il sesso "sicuro" e "responsabile"
- ▶ Insegnare che "amore" significa volere il maggior bene per la persona amata

## Educazione, scuola e valori morali in ambito sessuale - II

- ▶ Aiutare gli studenti a riconoscere i rischi emotivi oltre che fisici del sesso fuori dal matrimonio
- ▶ Incoraggiare gli studenti a impiegare valori e insegnamenti della loro fede nell'affrontare questioni di carattere sessuale
- ▶ Affrontare questioni particolari (la convinzione diffusa tra i giovani che gli incontri d'amicizia o intimi debbano includere il sesso)
- ▶ Affrontare questioni come l'omosessualità, riconoscendo il diritto degli omosessuali al rispetto massimo come persone

## Educazione, scuola e valori morali in ambito sessuale - III

- ▶ Affrontare la questione delle malattie infettive (il miglior rimedio al contagio è sempre l'astinenza)
- ▶ Coinvolgere i genitori, inviare informative sulle attività svolte, condurre seminari per i genitori stessi, sensibilizzare sull'importanza della questione nella vita dei figli
- ▶ Assicurarsi che gli insegnanti siano dotati di forti convinzioni personali e possano proporsi come modelli
- ▶ Seguire programmi specifici per giovani a rischio

## Collaborazione tra scuole, genitori e comunità

- ▶ Le comunità devono sostenere la vita delle famiglie:
- ▶ - diffondere la consapevolezza di quanto i genitori siano importanti per i figli
- ▶ - incoraggiare politiche come quelle relative ai congedi parentali a supporto della vita familiare
- ▶ - sollecitare i genitori ad un impegno educativo forte (i genitori come primi maestri)
- ▶ - Fornire cure pre- e post-scolastiche, per il tempo libero e per sostenere i genitori che lavorano

## L'alleanza scuola-famiglia

- ▶ Sollecitare i genitori a definire il profilo ideale delle qualità che desiderano nei figli
- ▶ Coinvolgere fortemente i genitori nel pianificare le attività di carattere morale e richiedere la loro coerenza in famiglia
- ▶ Seminari sulle competenze genitoriali
- ▶ Formare gli studenti delle scuole superiori alla genitorialità
- ▶ Scambiare materiali didattici e di discussione tra scuola e famiglie
- ▶ Controllare gli effetti negativi della TV, ecc.
- ▶ Impegno dei genitori a sostegno della disciplina scolastica
- ▶ Insegnare ai genitori come sviluppare le capacità scolastiche dei figli
- ▶ Aiutare i genitori a discutere insieme problemi comuni

## Discutere in classe

- ▶ - su buone notizie
- ▶ - su azioni belle o eventi positivi
- ▶ - sugli obiettivi da raggiungere nel lavoro scolastico (giornalieri, settimanali, mensili...)
- ▶ - sulle regole e sul loro significato
- ▶ - per verificare le regole stesse
- ▶ - sul gruppo
- ▶ - per fare il punto delle situazioni
- ▶ - per riflettere su ciò che si è imparato
- ▶ - per presentare se stessi o il proprio lavoro

## Discutere in classe

- ▶ - problem-solving
- ▶ - argomenti di carattere scolastico e culturale
- ▶ - per migliorare la vita della classe
- ▶ - per mettere a fuoco idee e opinioni diverse
- ▶ - su dilemmi morali
- ▶ - sulle discussioni stesse

## La *Moral Intelligence* (secondo la teoria di Michelle Borba)

- ▶ Componenti dell'intelligenza morale:
- ▶ Empatia
- ▶ Coscienza
- ▶ Autocontrollo
- ▶ Rispetto
- ▶ Sensibilità
- ▶ Apprezzamento degli altri
- ▶ Giustizia

## Definizioni (I)

- ▶ Empatia:
- ▶ Identificazione con gli altri e con ciò che li interessa o preoccupa

## Definizioni (2)

- ▶ Coscienza:
- ▶ Conoscenza di ciò che è giusto e dignitoso e capacità di agire in base ad esso

## Definizioni (3)

- ▶ Autocontrollo:
- ▶ Regolazione dei pensieri e delle azioni per fermare ogni pressione interna ed esterna, seguendo i propri schemi di condotta e percependone la validità morale

## Definizioni (4)

- ▶ Rispetto:
- ▶ Attribuire valore agli altri e trattarli in un modo cortese e pieno di considerazione

## Definizioni (5)

- ▶ Sensibilità:
- ▶ Dimostrare interesse e coinvolgimento circa il benessere e i sentimenti degli altri

## Definizioni (6)

- ▶ Apprezzamento degli altri:
- ▶ Rispetto della dignità e dei diritti degli altri (tolleranza), anche di coloro che hanno credenze e comportamenti diversi dai propri

## Definizioni (7)

- ▶ Giustizia:
- ▶ Scelta di un'apertura mentale volta ad agire in modo giusto e adeguato

# Empatia

- ▶ Le parole dell'empatia
- ▶ "Sembri triste"
- ▶ "Capisco cosa provi"
- ▶ "Mi dispiace per te"
- ▶ "E' successo anche a me"
- ▶ "Sono felice per te"
- ▶ "

# Empatia

- ▶ Gli atti dell'empatia
- ▶ Notare quando qualcuno soffre e partecipare al suo dolore
- ▶ Dispiacersi quando si vede qualcuno piangere
- ▶ Consolare chi soffre
- ▶ Confortare qualcuno, comprendendo il suo dolore
- ▶ Partecipare alla gioia di qualcuno
- ▶ Rispecchiare sentimenti e atteggiamenti, anche corporei, di chi soffre

## Empatia

- ▶ Quanto siamo empatici?
- ▶ Proviamo sentimenti e siamo sensibili verso i bisogni e i sentimenti altrui
- ▶ Comprendiamo correttamente i segnali non verbali degli altri: gesti, linguaggio del corpo, espressioni facciali, tono di voce
- ▶ Reagiamo in modo adeguato a questi segnali
- ▶ Riconosciamo quando qualcuno è a disagio e rispondiamo adeguatamente
- ▶ Comprendiamo i sentimenti degli altri
- ▶ Ci rattristiamo quando qualcuno è triste
- ▶ Ci turbiamo quando vediamo qualcuno trattato ingiustamente o in modo sgarbato
- ▶ Vogliamo comprendere il punto di vista altrui
- ▶ Siamo capaci di identificare i sentimenti degli altri

## Empatia

- ▶ Per sviluppare l'empatia
- ▶ - Rafforzare la consapevolezza delle emozioni e il relativo vocabolario
- ▶ - Migliorare la sensibilità verso i sentimenti degli altri
- ▶ - Sviluppare l'empatia verso il punto di vista altrui

# Empatia

- ▶ Idee per aiutare i figli a sviluppare un vocabolario delle emozioni più adeguato
- ▶ - Fare domande sugli stati d'animo (Sembri triste. Cosa è successo?)
- ▶ - Parlare dei sentimenti nei momenti di vita comune (i pasti...)
- ▶ - Riflettere sulle parole che designano sentimenti

# Empatia

- ▶ Per sviluppare la sensibilità
- ▶ - Sottolineare e apprezzare atti gentili e sensibili
- ▶ - Mostrare gli effetti della sensibilità e della gentilezza
- ▶ - Portare l'attenzione sulle espressioni non verbali dei sentimenti
- ▶ - Chiedere spesso: Come ti senti? Come stai?
- ▶ - Condividere insieme i sentimenti e le loro motivazioni

# Empatia

- ▶ Per comprendere le emozioni
- ▶ - *Brainstorming*
- ▶ - Lettura di giornali, riviste, quadri e fumetti
- ▶ - Lettura espressiva
- ▶ - Assistere a programmi televisivi senza audio
- ▶ - Riflettere insieme su situazioni della vita concreta (la spesa, la passeggiata, i giochi)

# Empatia

- ▶ Fattori che influenzano lo sviluppo dell'empatia
- ▶ - età
- ▶ - sesso
- ▶ - intelligenza
- ▶ - Comprensione ed espressione libera delle emozioni
- ▶ - Genitori empatici
- ▶ - Sicurezza emotiva
- ▶ - Temperamento (serenità)
- ▶ - Somiglianza e vicinanza
- ▶ - Attaccamento e affetto

# Empatia

- ▶ Stadi di sviluppo dell'empatia
- ▶ - 1 (età 0-1) Empatia globale
- ▶ - 2 (età 1-3) Empatia egocentrica
- ▶ - 3 (età 3-6) Empatia emozionale
- ▶ - 4 (età 6-10) Empatia cognitiva
- ▶ - 5 (età 11-12) Empatia "astratta"

# Empatia

- ▶ Compiti che sviluppano la capacità empatica
- ▶ - Richiamare l'attenzione sui comportamenti che manifestano insensibilità
- ▶ - Chiedere, "Come ti sentiresti...?"
- ▶ - Riconoscere le conseguenze del comportamento
- ▶ - Esprimere e spiegare la propria disapprovazione nei confronti di comportamenti privi di sensibilità e cura

## Empatia

- ▶ Un sommario di cose da ricordare e da fare:
- ▶ - per insegnare l'empatia, bisogna mostrarsi empatici.
- ▶ - Ampliare l'intelligenza delle emozioni chiedendo: "Come ti senti?..."
- ▶ - Conoscere cosa guardano ed ascoltano i ragazzi (TV, musica, ecc.). Proteggerli da immagini crudeli o degradanti, desensibilizzanti
- ▶ - Far comprendere l'importanza dell'empatia
- ▶ - Aspettarsi e richiedere comportamenti empatici
- ▶ - Manifestare la propria sensibilità e preoccupazione per gli altri
- ▶ -Cogliere o predisporre occasioni per esperienze significative: visite agli ospedali, pensionati per anziani centri pediatrici, ricoveri per i senza-casa. ecc.

## Elementi fondamentali dello sviluppo (Esterni - I)

- ▶ a. Appoggio
- ▶ 1 Appoggio familiare
- ▶ 2 Comunicazione positiva nella famiglia
- ▶ 3 Relazioni significative con altri adulti
- ▶ 4 Interesse diffuso nella comunità
- ▶ 5 Un ambiente educativo che si prende cura dei giovani
- ▶ 6 Partecipazione dei genitori alle attività scolastiche

## Elementi fondamentali dello sviluppo (Esterni - II)

- ▶ b Rinforzo
- ▶ 7 Valorizzazione dei giovani nella comunità
- ▶ 8 Coinvolgimento dei giovani nelle attività della comunità
- ▶ 9 Tempo dedicato ad attività di servizio
- ▶ 10 Sicurezza ambientale

## Elementi fondamentali dello sviluppo (Esterni - III)

- ▶ c Limiti ed aspettative
- ▶ 11 Limiti ben definiti nella famiglia
- ▶ 12 Limiti ben definiti nella scuola
- ▶ 13 Limiti ben definiti nel vicinato
- ▶ 14 Comportamento degli adulti come esempio
- ▶ 15 Compagni come influenza positiva

## Elementi fondamentali dello sviluppo (Esterni - IV)

- ▶ d Uso costruttivo del tempo
- ▶ 16 Alte aspettative
- ▶ 17 Attività creative
- ▶ 18 Programmi per la gioventù
- ▶ 19 Coinvolgimento in comunità religiose
- ▶ 20 Tempo da trascorrere in casa

## Elementi fondamentali dello sviluppo (Interni - I)

- ▶ e Impegno
- ▶ 21 Motivazione alla riuscita
- ▶ 22 Impegno scolastico
- ▶ 23 Avere obiettivi
- ▶ 24 Essere interessati alle attività scolastiche
- ▶ 25 Leggere per piacere personale

## Elementi fondamentali dello sviluppo (Interni - II)

- ▶ f Valori positivi
- ▶ 26 Preoccuparsi del domani
- ▶ 27 Impegno per l'uguaglianza e la giustizia sociale
- ▶ 28 Integrità (convinzione e difesa di ciò in cui si crede)
- ▶ 29 Onestà, veridicità
- ▶ 30 Responsabilità
- ▶ 31 Astinenza

## Elementi fondamentali dello sviluppo (Interni - III)

- ▶ g Capacità sociali
- ▶ 32 Capacità di pianificare e prendere decisioni
- ▶ 33 Capacità interpersonali
- ▶ 34 Capacità culturali
- ▶ 35 Essere in grado di resistere alle pressioni di gruppo
- ▶ 36 Risolvere pacificamente conflitti

## Elementi fondamentali dello sviluppo (Interni - IV)

- ▶ h Identità positiva
- ▶ 37 Potere personale (sensazione di essere in grado di controllare ciò che succede)
- ▶ 38 Autostima
- ▶ 39 Consapevolezza del significato della propria vita
- ▶ 40 Visione positiva del futuro personale