



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI TRIESTE

PSICOLOGIA PER L'INSEGNAMENTO

Mariachiara Feresin, PhD

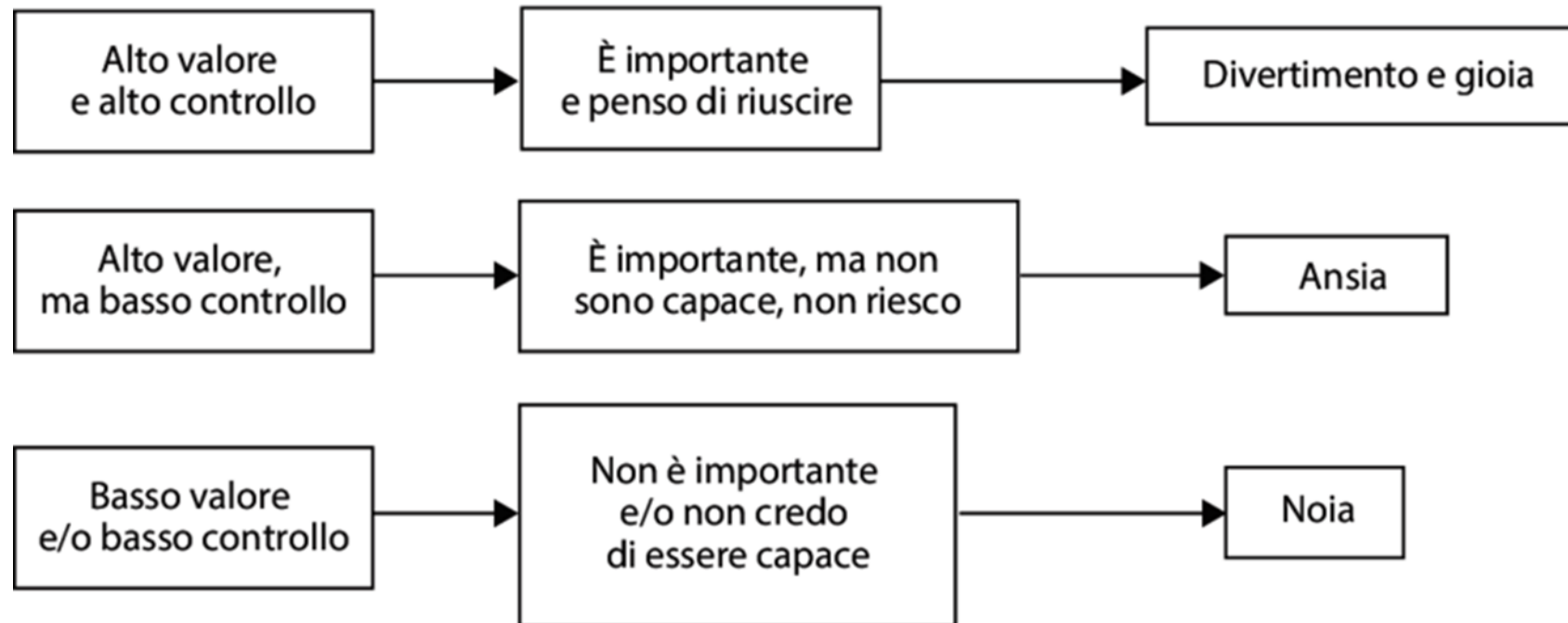
mariachiara.feresin@units.it

EMOZIONI

L'origine delle emozioni: la teoria controllo-valore

Pekrun [2006]

- A seconda dei livelli di percezione di controllo (percepire di essere capaci e di riuscire) e di valore (riconoscere importante la riuscita, il compito) emergono le emozioni di piacevolezza, ansia o noia



L'origine delle emozioni: la teoria controllo-valore

Pekrun [2006]

- È importante sostenere le due percezioni di valore e di controllo
- Ciò può avvenire agendo sugli antecedenti distali:
 - istruzione
 - supporto all'autonomia
 - comunicazione di obiettivi, aspettative e valori da parte dell'ambiente

Le emozioni si trasformano: la teoria comunicativa

- Le emozioni servono principalmente a comunicare agli altri le nostre impressioni e intenzioni
- Comunicano significati a noi stessi
- Ci offrono una interpretazione della situazione
- Le reazioni emotive ci dicono cosa è importante per noi
- Le emozioni servono a comunicare agli altri le nostre impressioni e intenzioni
- La teoria spiega perché ci si sente tristi o impauriti o arrabbiati
- Illustra quanto l'obiettivo percepito e la meta influenzino le nostre emozioni
- Mostra che la rabbia o l'ansia sono espressioni di «interesse» mettendo in evidenza quanto l'obiettivo sia importante per noi

Le emozioni piacevoli

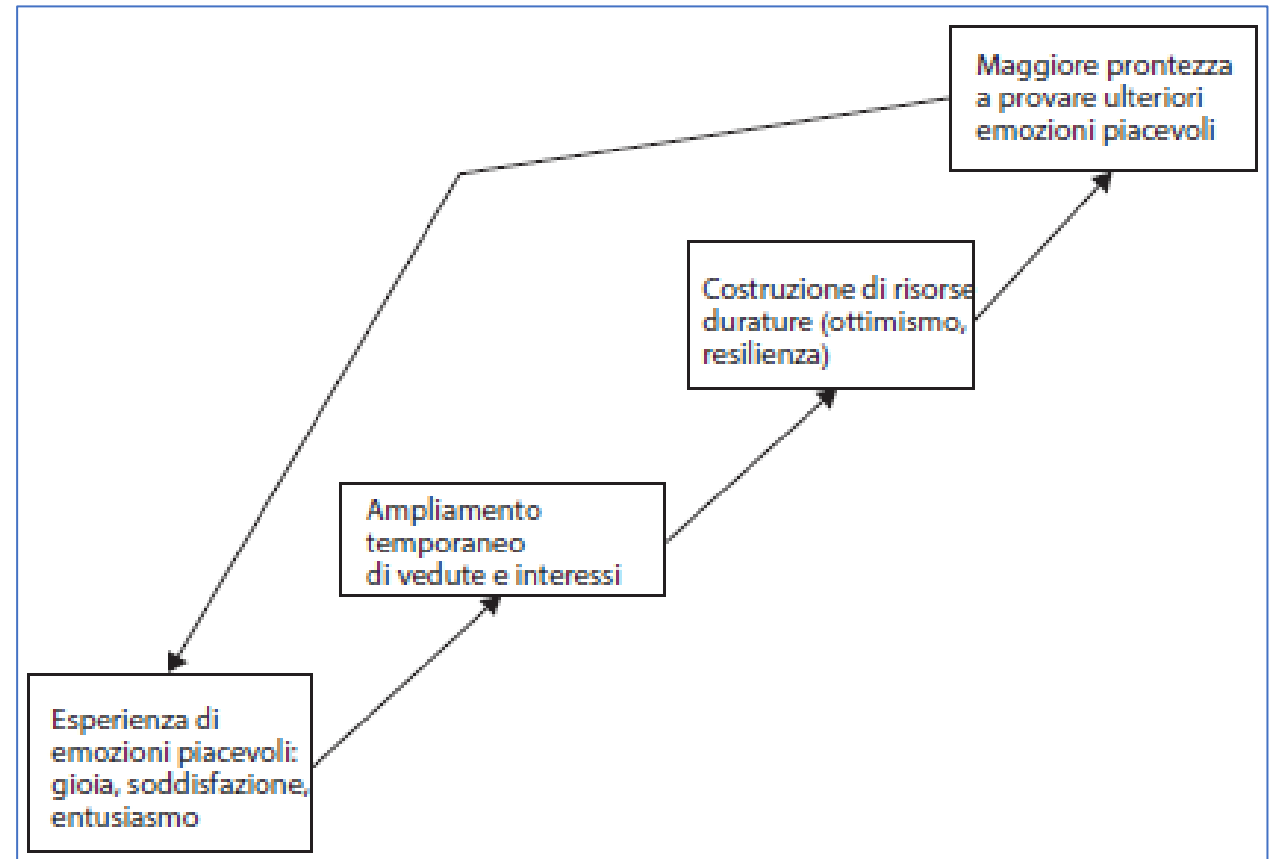
Gioia, entusiasmo, piacere, soddisfazione

- Sono fondamentali per il benessere e per aiutare a elaborare e affrontare il vissuto emotivo più spiacevole
- Ci rendono pronti a vivere esperienze, a leggere, interpretare e reagire alle situazioni in modo da provare ancor più emozioni piacevoli

Le emozioni piacevoli

La spirale di positività

L'ambiente può fare la differenza, trasmettendo convinzioni, valori, attitudini che amplificano la percezione di essere capaci e di valere, con ciò favorendo la «gioia di imparare». È questo il caso dell'entusiasmo.



L'entusiasmo

- «Un fuoco dentro» è l'etimologia di *entusiasmo*
- *Essere entusiasti* significa essere carichi di positività e avere voglia di comunicare ciò che ci rende così attivi
- L'entusiasmo manifestato viene percepito dagli studenti, ne cattura l'attenzione e favorisce un vissuto emotivo piacevole che, a sua volta, facilita l'apprendimento [Moè 2016]

Indicatori dell'entusiasmo

Collins [1978]

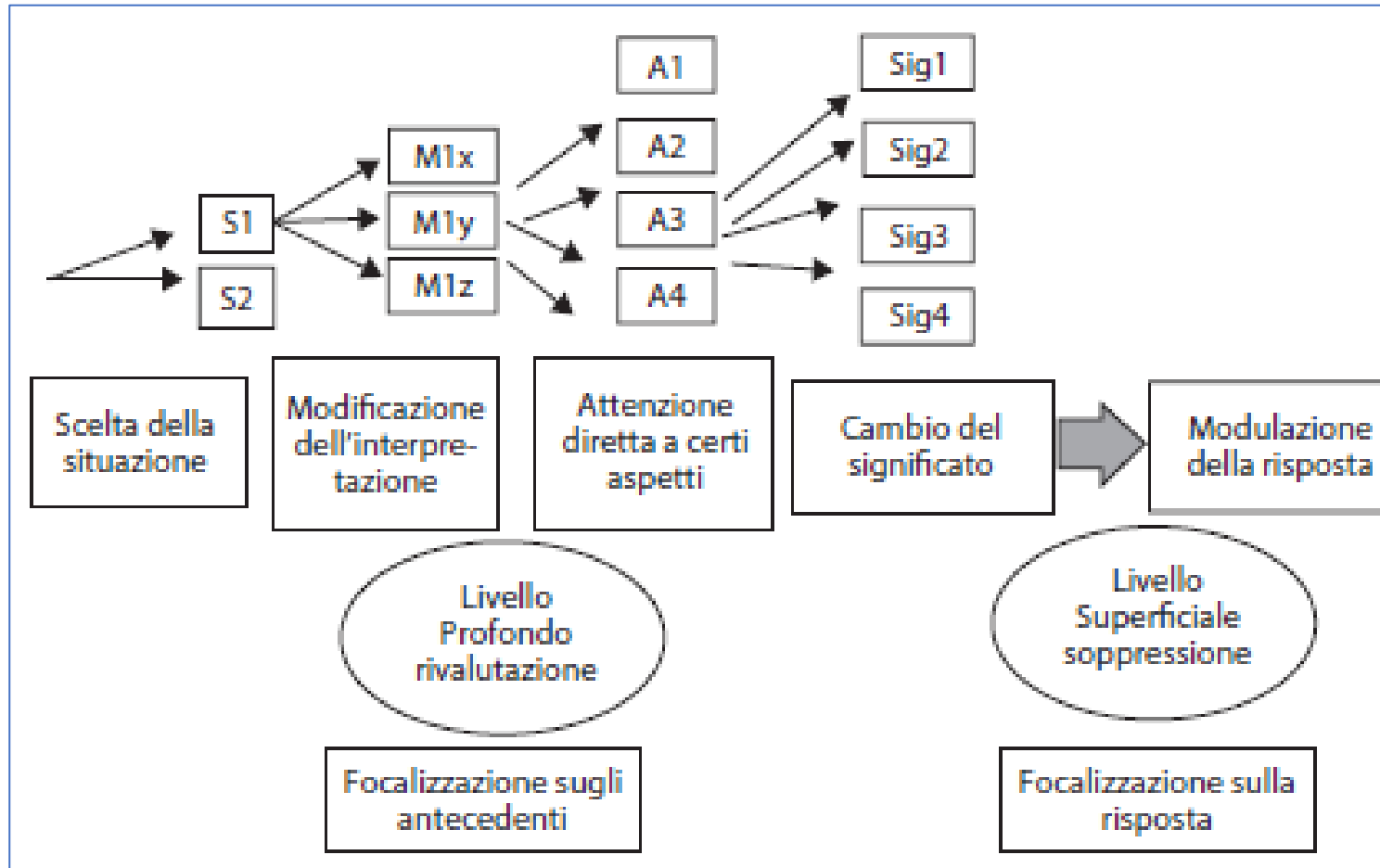
Voce	Rapida, variata, verso l'alto, con cambi improvvisi e importanti, ritmica, intonata
Occhi	Aperti, luminosi, scintillanti, scattanti, danzanti
Gesti	Frequenti, ampi, variati nel ritmo, riguardanti tutto il corpo
Volto	Espressioni facciali variate: tristezza, gioia, riflessione, fiducia, sorpresa
Parole	Molto descrittive e varie, molti aggettivi
Atteggiamenti	Esuberante, prontezza nell'accettare idee e sentimenti degli altri, nell'incoraggiare, sostenere e non intimorire

Conoscere e controllare le proprie emozioni

- Può capitare di dover «regolare» cioè controllare le proprie emozioni (spesso le spiacevoli) per renderle funzionali ad affrontare la situazione
- Tale processo di regolazione ha un costo che prende il nome di «*emotional labor*» (*costo del controllo emotivo*)

Conoscere e controllare le proprie emozioni

Il modello di Gross [2001]



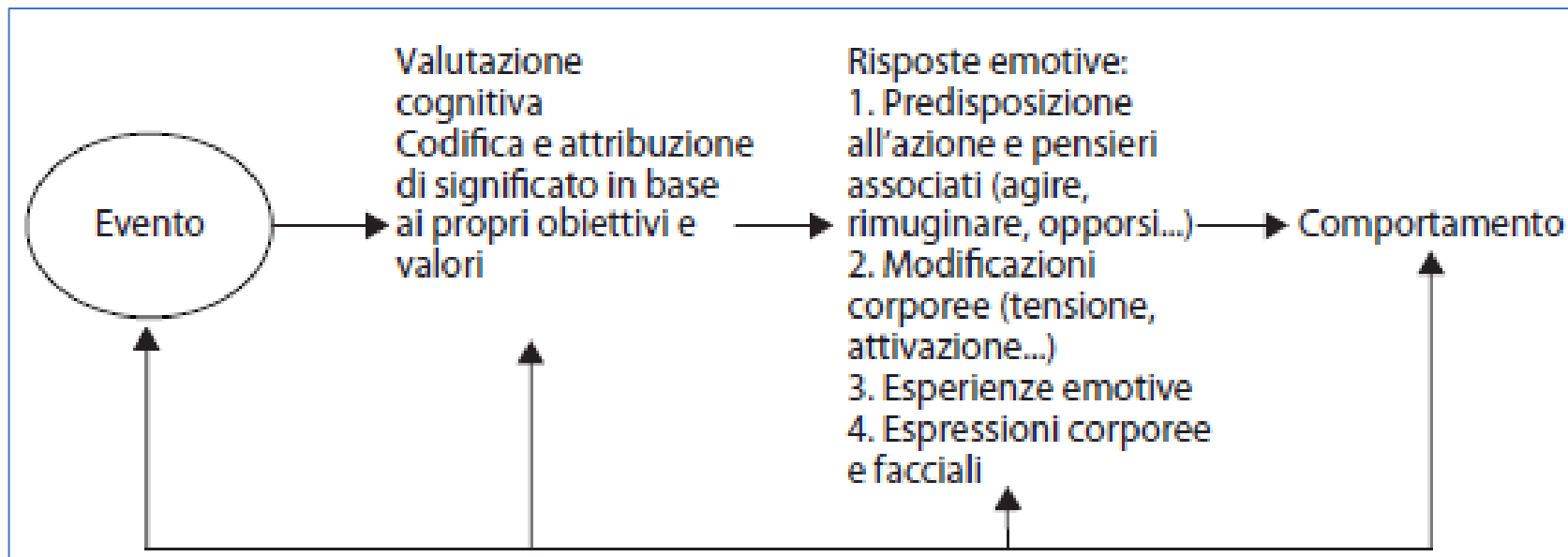
Conoscere e controllare le proprie emozioni

- È interessante comprendere anche ciò che causa le emozioni, ovvero i precursori
- Sembrerebbe che non siano gli eventi di per sé a emozionarci, ma fattori individuati nella codifica e nell'interpretazione
- Interessante il modello di origine delle emozioni proposto da Frijda [2007]

Conoscere e controllare le proprie emozioni

- Secondo Frijda [2007] ciò che ci accade (evento) attiva una riflessione (valutazione cognitiva) che può generare risposte emotive ed eventualmente comportamenti

Centrale, quindi, è l'aspetto cognitivo



Applicare

È importante:

- far sentire competenti e accrescere l'importanza assegnata al compito perché favoriscono la piacevolezza e riducono ansia e noia
- agire sull'ambiente (insegnanti e genitori) affinché riescano a trasmettere aspettative di riuscita e far apprezzare l'importanza di imparare
- individuare modalità e contesti per favorire un vissuto emotivo piacevole
- rendere consapevoli che i compiti possono non piacere subito, ma che affrontandoli poi si proveranno coinvolgimento e soddisfazione
- provare gioia e mostrarsi entusiasti nel trasmettere le conoscenze
- valorizzare la tendenza a vedere la situazione da più punti di vista e attraverso modalità maggiormente orientate al processo e al cambiamento anziché al giudizio

SOCIALIZZAZIONE E APPRENDIMENTO

Il supporto sociale alla maturazione e all'apprendimento

- La presenza di un'altra persona, mentre il bambino sviluppa i primi apprendimenti, aiuta a sviluppare la capacità di autoregolazione e perfezionare le acquisizioni, attraverso feedback e aiuti ricevuti
- **Conforto affettivo e relazionalità** sono motori importanti per l'apprendimento

L' apprendimento osservativo

La teoria dell'apprendimento sociale di Albert Bandura [1973; 1977]

- ha descritto l'apprendimento (da lui chiamato modellamento, ***modeling***) che si riscontra osservando il comportamento di un altro individuo che ha la funzione di modello
- per osservazione, possiamo apprendere comportamenti positivi, ma anche quelli negativi (es. bobo doll experiment <https://www.youtube.com/watch?v=RRi5xMHQ5pA>)
- richiede che l'osservatore diriga l'attenzione verso un modello nel quale deve identificarsi
- questo processo di identificazione è legato ad aspetti affettivi e al gioco di ruoli o personaggi rappresentati dall'osservato

Il bisogno di relazione

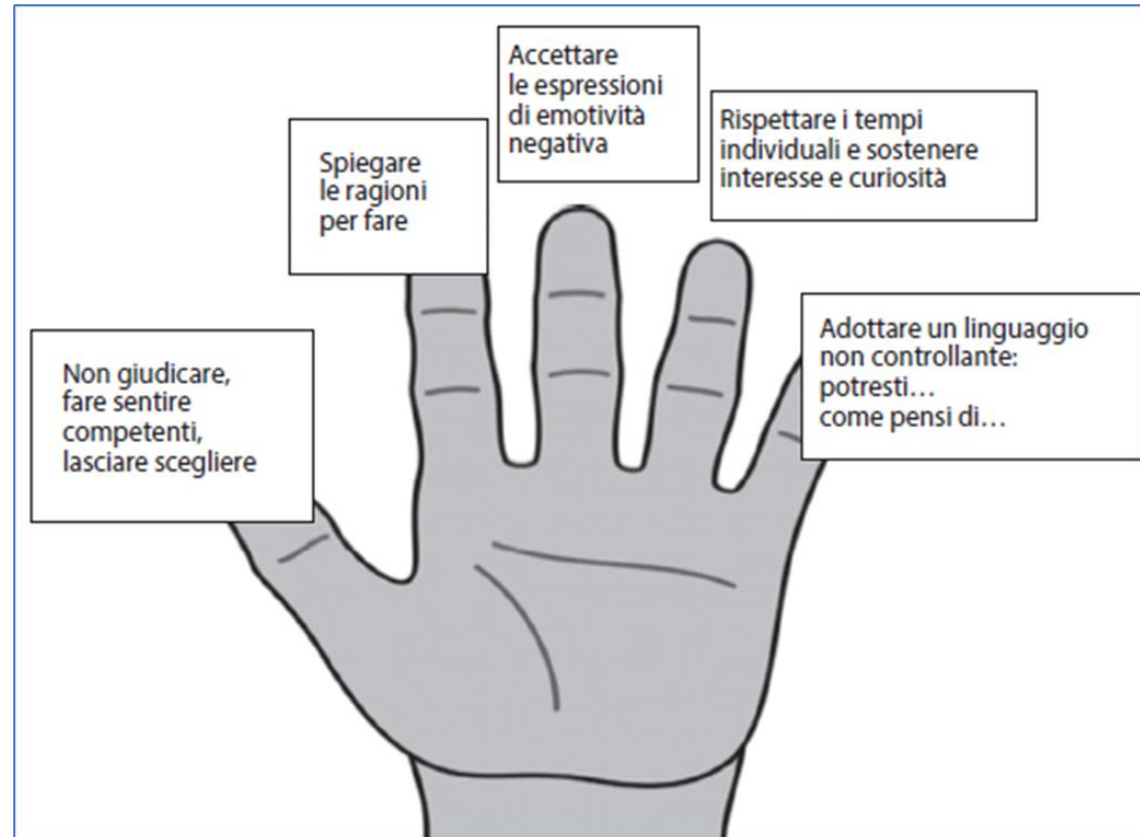
Secondo la ***Self-Determination Theory (SDT)*** di Ryan e Deci [2000]

- è cruciale il soddisfacimento e la non frustrazione di tre bisogni innati, fondamentali e universali:

	Bisogno	Soddisfazione	Frustrazione
1	Relazione	Sentirsi accolti e accettati, sostenuti negli sforzi	Esperire un senso di non connessione o di esclusione
2	Competenza	Riuscire, percepire di sapere come fare	Sentire di non essere capaci, di non avere strumenti per riuscire
3	Autonomia	Poter scegliere come organizzare la propria attività	Sentire di essere obbligati a fare delle cose, senza possibilità di gestirle e magari anche non capendo le ragioni per farle

Il bisogno di relazione

- Prima di tutto è importante creare un ambiente *caring*, che faccia sentire accolti per i tentativi di costruire la propria motivazione
- Reeve (2009) ha proposto cinque modalità che dovrebbero caratterizzare questo ambiente

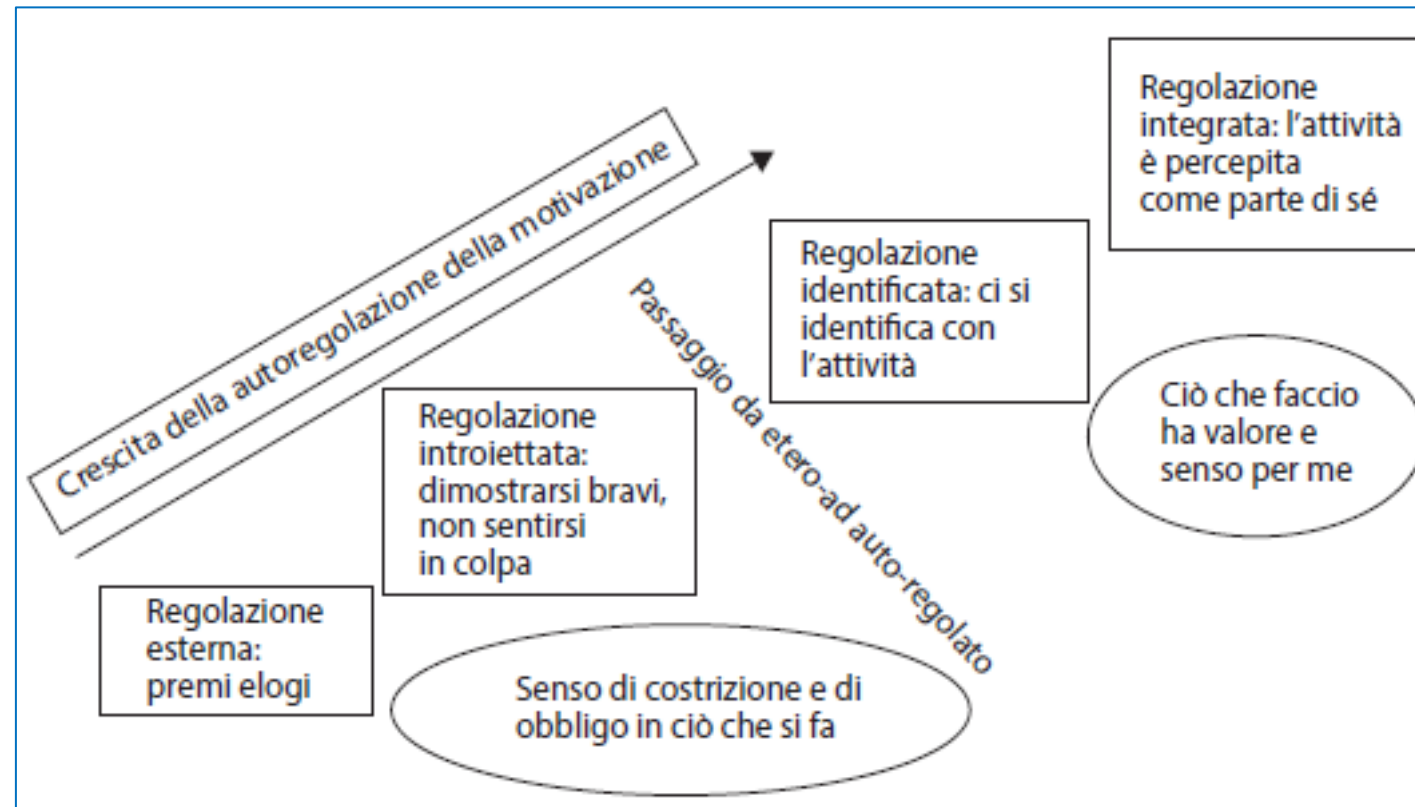


Ambienti supportivi e autoregolazione

L'autoregolazione:

- consiste nella capacità di gestire da sé strategie e motivazioni funzionali alla riuscita
- saper svolgere compiti e attività considerati importanti e a cui si dà valore
- per acquisirla si attua un processo di «internalizzazione» che consiste in gradi diversi di regolazione del proprio agire (da etero-regolata ad auto-regolata)

Ambienti supportivi e autoregolazione



- È importante il ruolo della struttura data dall'ambiente definita come: chiarezza negli obiettivi, nelle strategie, nelle modalità, nei limiti, nei risultati attesi e anche come disponibilità a fornire feedback costruttivi

Obiettivi sociali

- Con «obiettivo sociale» s'intende uno scopo rivolto agli altri, e quindi non solo e unicamente al fine individuale del proprio apprendere
- Tali obiettivi possono agire sinergicamente con gli obiettivi di apprendimento oppure anche entrare in conflitto
- Questi obiettivi, trasmessi dall'ambiente, possono essere fatti propri dagli studenti

Orientamento	Scopo	
	Appartenenza	Valutazione
A sé	Approvazione da parte del gruppo e senso di inclusione	Compiacere e assecondare, non dispiacere e fare ciò che gli altri si aspettano e/o non nuoce loro
Agli altri	Solidarietà e senso di vicinanza e identificazione con un gruppo	Essere membro produttivo e utile di un gruppo, di cui favorire il benessere

Autostima

- Con il termine s'intende la valutazione e valorizzazione globale di sé, significa piacersi e anche ritenersi capaci
- Alla base ci sono due dimensioni parafrasabili in:
 - «io posso» (*self-competence*) che è la percezione di competenza e di auto-efficacia
 - «io valgo» (*selfliking*) che è la convinzione di valore e di importanza data al compito e al sé che apprende

Autostima

Meccanismi che possono promuovere o bloccare la crescita dell'autostima:

- **reflected appraisal** (mi valuto sulla base della considerazione degli altri)
- **contingent self-worth** (valgo e mi sento apprezzato se ottengo buoni risultati)
- trasmissione di convinzioni **self-defining** (i risultati dicono chi sono)
- **self-enhancing** (le eventuali difficoltà mi consentono di migliorare)

Rappresentazioni di sé

Discrepanze ed emozioni associate

- L'ambiente sociale (gli altri) possono trasmettere visioni di sé non in linea con le personali rappresentazioni e questo può determinare vissuti emotivi positivi o di vulnerabilità
- Ad es. la discrepanza fra chi sono e chi sento dovrei essere risulta essere una forte spinta motivazionale

Discrepanza	Aumentano	Diminuiscono
Sé presente e sé ideale (personale): non sono come vorrei	Tristezza, insoddisfazione	Allegria, piacere, sorpresa
Sé presente e sé imperativo (per sé): non sono come credo di dover essere	Ansia, senso di colpa	Serenità
Sé presente e sé ideale (per gli altri): non sono come vorrebbero che io sia	Paura, agitazione	Senso di sicurezza
Sé presente e sé imperativo (per gli altri): non sono come vogliono che io sia	Vergogna	Gioia

L' apprendimento mediato socialmente

Modalità didattica	Effetto positivo
Coinvolgimento in momenti decisionali	Produce responsabilità congiunta
Sperimentazione partecipata	Favorisce esperienza diretta e costruzione conoscenza
Dialogo con l'insegnante (che pone domande)	Promuove discussione, critica costruttiva e approfondimento di significati
Produzione di materiali creativi, a esito non definito	Consapevolezza del proprio lavoro
Cooperazione con ruoli definiti	Valorizza, potenzia e distribuisce l'expertise

L' apprendimento mediato dai compagni

- Si parla di apprendimento mediato dai compagni per tutte le occasioni in cui un certo apprendimento è stato possibile grazie al fatto che lo studente collaborava (cooperava) con altri studenti
- È importante promuovere l'**agentività**, ovvero la percezione di essere protagonista della costruzione delle proprie conoscenze

L' apprendimento mediato dai compagni

La partecipazione attiva può implementarsi attraverso:

- **brainstorming** (esprimere in un gruppo le idee spontanee su un certo argomento)
- **perspective taking** (porsi dal punto di vista dell'altro: cosa avresti fatto se fossi stato al suo posto?)
- l'uso sociale del **pensiero narrativo** (raccontare le proprie scoperte e conoscenze)

L' apprendimento mediato dai compagni

L'atteggiamento dell'insegnante dovrebbe essere:

- aperto e caratterizzato da un'attenzione rivolta a ciascun alunno e a ogni argomento prodotto
- mirato a capire ciò che ognuno vuole esprimere
- volto a favorire la relazione empatica fra sé e l'alunno e fra gli alunni stessi

Altre strategie di apprendimento cooperativo

- **Team-building:** “costruzione del gruppo”

- aiutare i bambini a fare squadra, ad aiutarsi tra di loro a svolgere compiti insieme

- ascolto, mediazione e solidarietà

- Esempio di attività che può essere utilizzata con bambini per fare rendere conto che «insieme è meglio»: *Comporre un disegno.*

- **Jigsaw:** “puzzle”

- PRIMA FASE

- La classe viene divisa in «gruppi base», eterogenei di 4 o 5 allievi.

- Ad ogni alunno del "gruppo base", viene affidato una competenza specifica.

- SECONDA FASE

- «Gruppo tecnico». In questa fase ogni alunno diventerà competente di quello specifico ambito.

- TERZA FASE

- Si ritrovano i "gruppi base", in cui adesso ciascun allievo è "esperto" di una fase del lavoro e di questa sua conoscenza deve rendere partecipi i compagni che ne sono privi. Viene svolto il lavoro dato in consegna

- <https://www.jigsaw.org/>

Altre strategie di apprendimento cooperativo

- **Group Investigation:** metodo di strutturazione della classe in base al quale gli studenti lavorano in collaborazione a piccoli gruppi per esaminare, sperimentare e comprendere i propri argomenti di studio
 - Fase 1: La classe stabilisce i sotto-argomenti e si organizza in gruppi di ricerca
 - Fase 2: I gruppi pianificano le loro ricerche
 - Fase 3: I gruppi conducono le loro ricerche
 - Fase 4: I gruppi pianificano le loro presentazioni
 - Fase 5: I gruppi effettuano le loro presentazioni
 - Fase 6: Insegnante e studenti valutano le presentazioni

- Queste tecniche favoriscono la responsabilizzazione e la costruzione di gruppi efficaci

Applicare

È importante:

- che l'insegnante sia «paziente» e rispetti gli sforzi dei singoli
- evitare di fare pressione e consentire l'espressione di emozioni anche di rabbia, noia o che sottolineano difficoltà
- indicare obiettivi, strumenti, risultati attesi perché aiuta a capire cosa si vuole ottenere e quindi a individuare modalità autonome per pianificare il lavoro
- fare sentire di essere accettati, utili e capaci
- provare gioia e mostrarsi entusiasti nel trasmettere le conoscenze
- valorizzare forme di collaborazione che portino a costruire assieme la conoscenza
- valorizzare il «diritto all'insuccesso» e l'utilità dell'errore, facendo percepire che si può migliorare che si può imparare a partire dai propri errori