



1

OBIETTIVI

Abilità per la vita

OBIETTIVI <ul style="list-style-type: none">• AUTONOMIA• P. RISPETTOSE• BUONA AUTOSTIMA• COSTRUIRE BUONE RELAZIONI• ASCOLTO.• RISOVERE PROBLEMI• CAPACITA' DI COMUNICARE• CAPACE DI SUPERARE FRUSTRAZIONI	OBIETTIVI <p>P. CHE ABBIAMO RELAZIONI RISPETTOSE</p> <p>AUTOSTIMA</p> <p>AUTONOMI</p> <p>PENSIERO CRITICO</p> <p>EMPATICI</p> <p>P. CURIOSE</p> <p>ABILITA' SOCIALI +</p>	OBIETTIVI <p>RESPONSABILI</p> <p>RISPETOSI</p> <p>AUTONOMI</p> <p>P. CRITICO (libero)</p> <p>EMPATICI ↑</p> <p>CURIOSI RIFLESSIVI</p> <p>CON BUONE RELAZ.</p> <p>PERSEVERANTI</p> <p>RESILIENTI</p>	OBIETTIVI <p>P. ONESTE</p> <p>RESPONSABILI</p> <p>COLLABORATIVI</p> <p>AUTONOMIA</p> <p>RESILIENTI</p> <p>EMPATIA</p> <p>CURIOSITA'</p> <p>DISPOSTE A DARE IL MEGLIO DI SE.</p> <p>CON BUONA AUTOSTIMA</p>
---	--	--	---

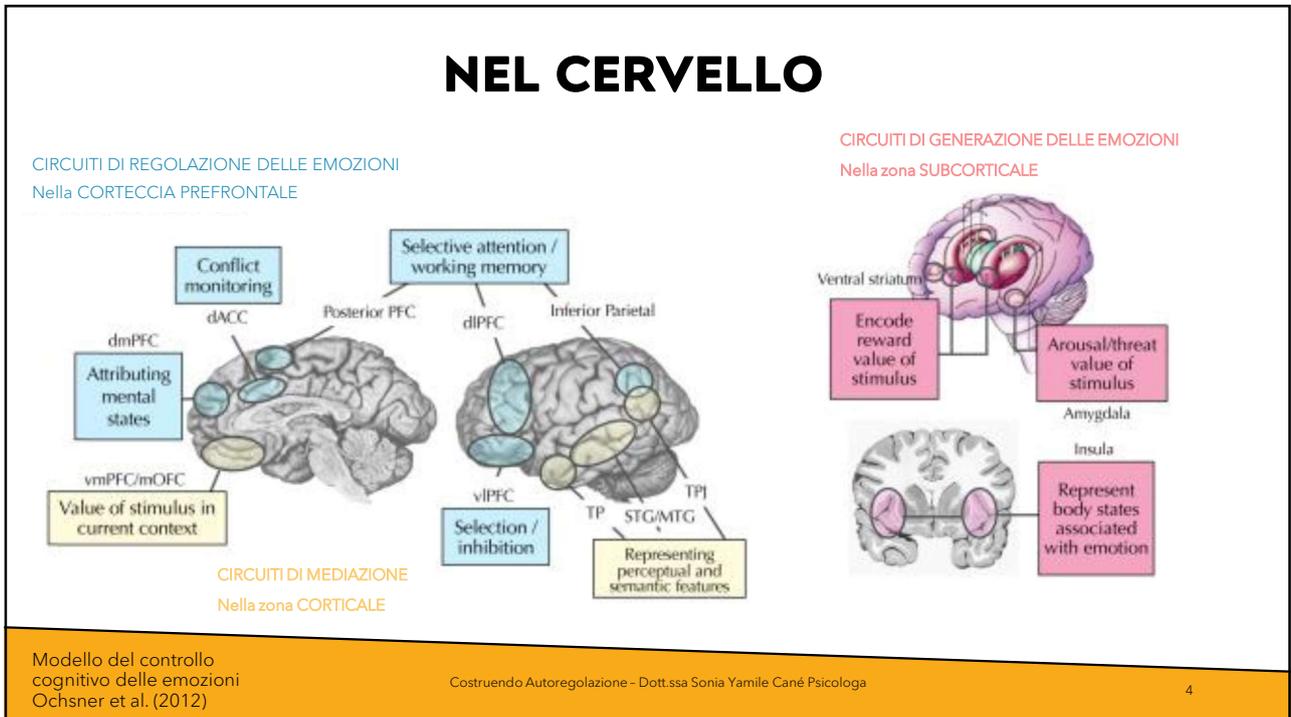
SAPER ASCOLTARE
ESSERE AUTONOMI
MOTIVAZIONE VERSO...
BUONA AUTOSTIMA
BUONE RELAZIONI
GESTIRE LE EMOZIONI

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

2

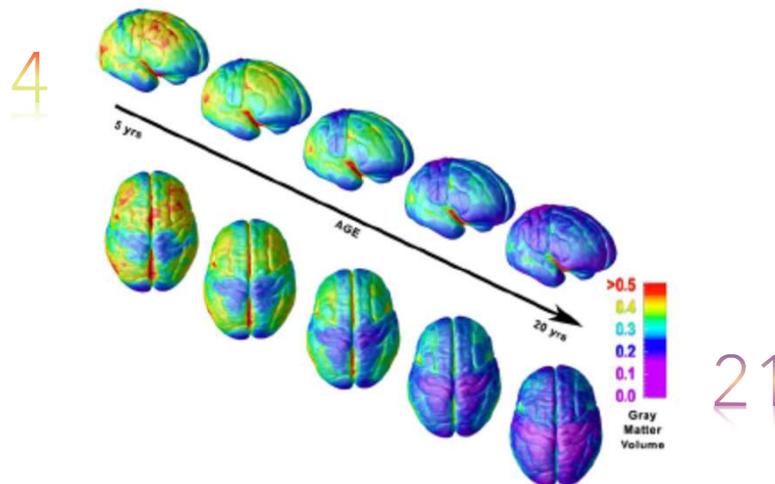


3



4

MATURAZIONE DELLA CORTECCIA

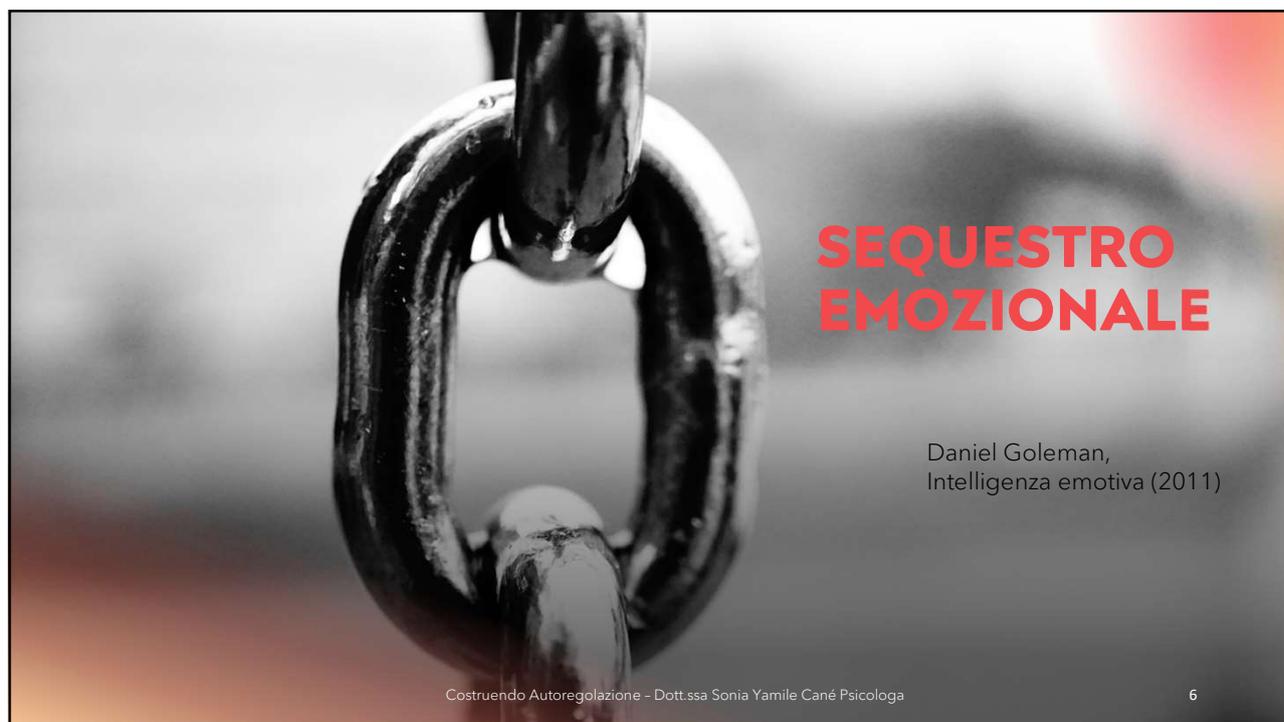


Gogtay et al. (2004)

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

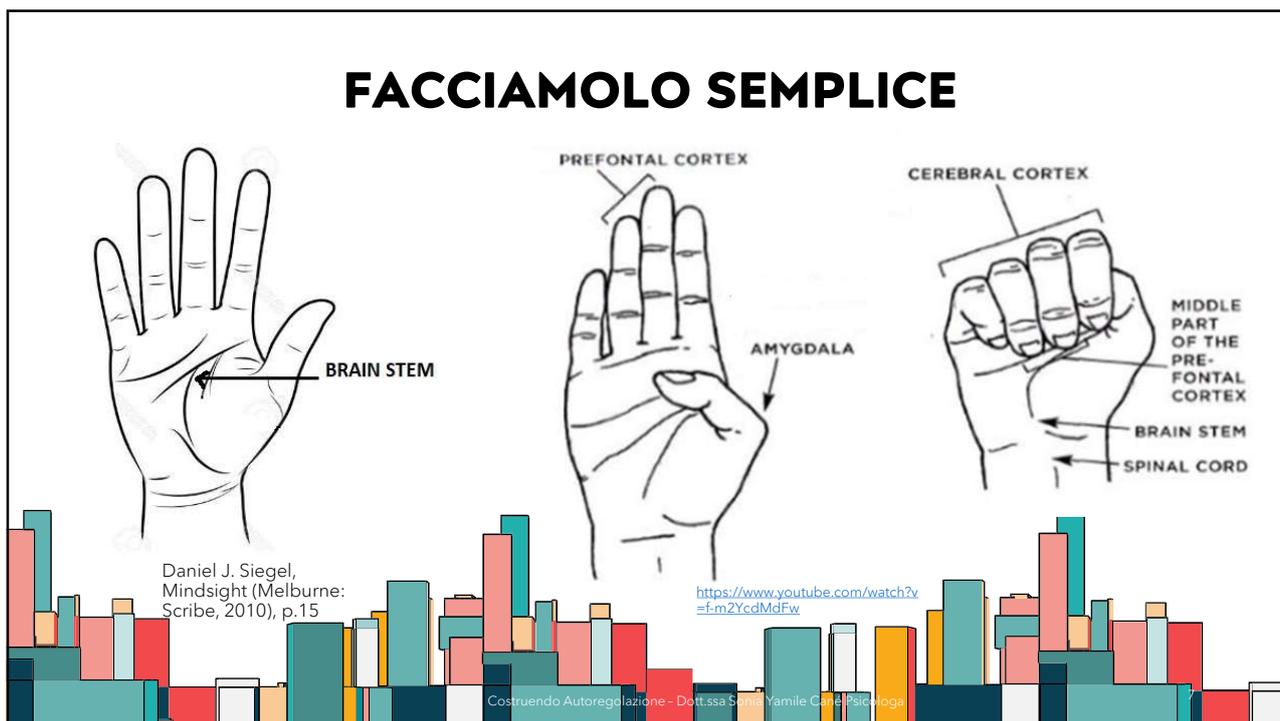
5

5

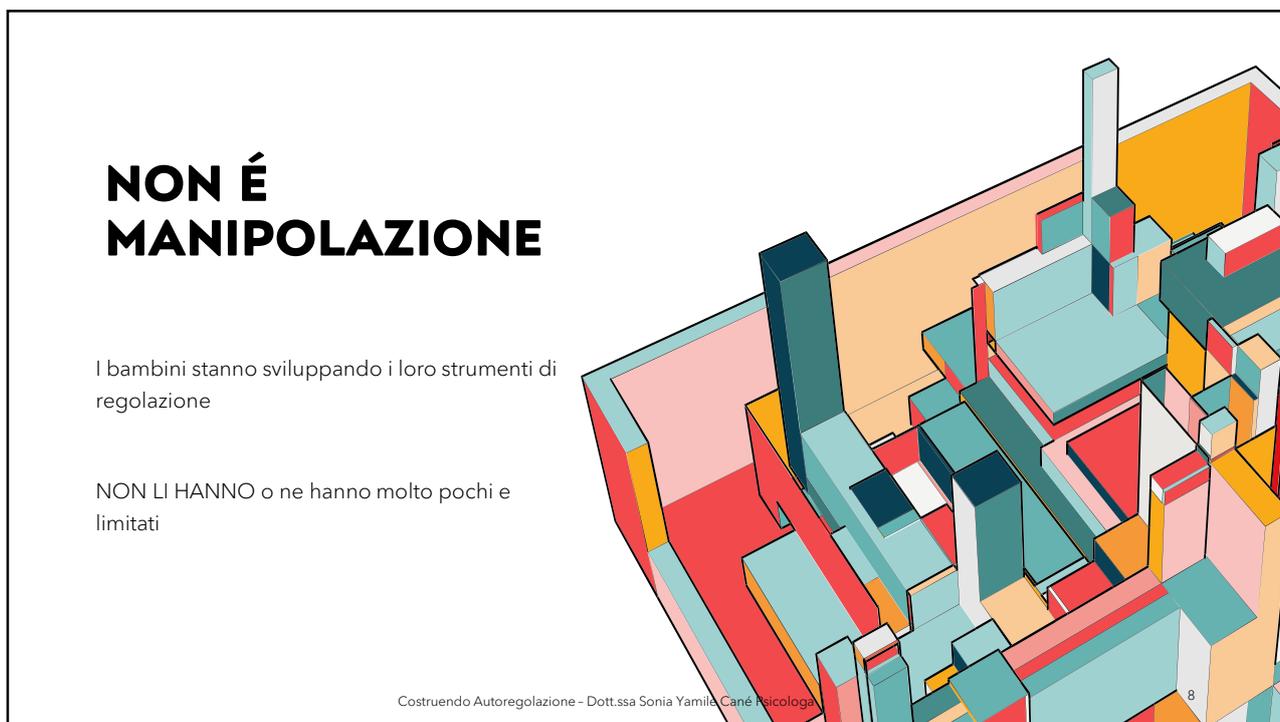


6

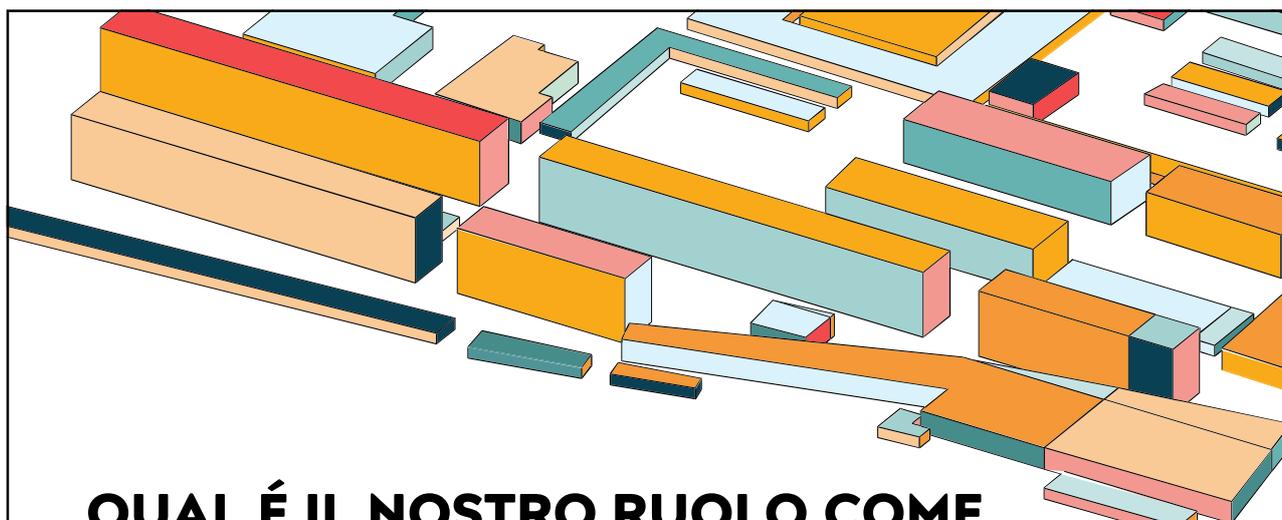
6



7



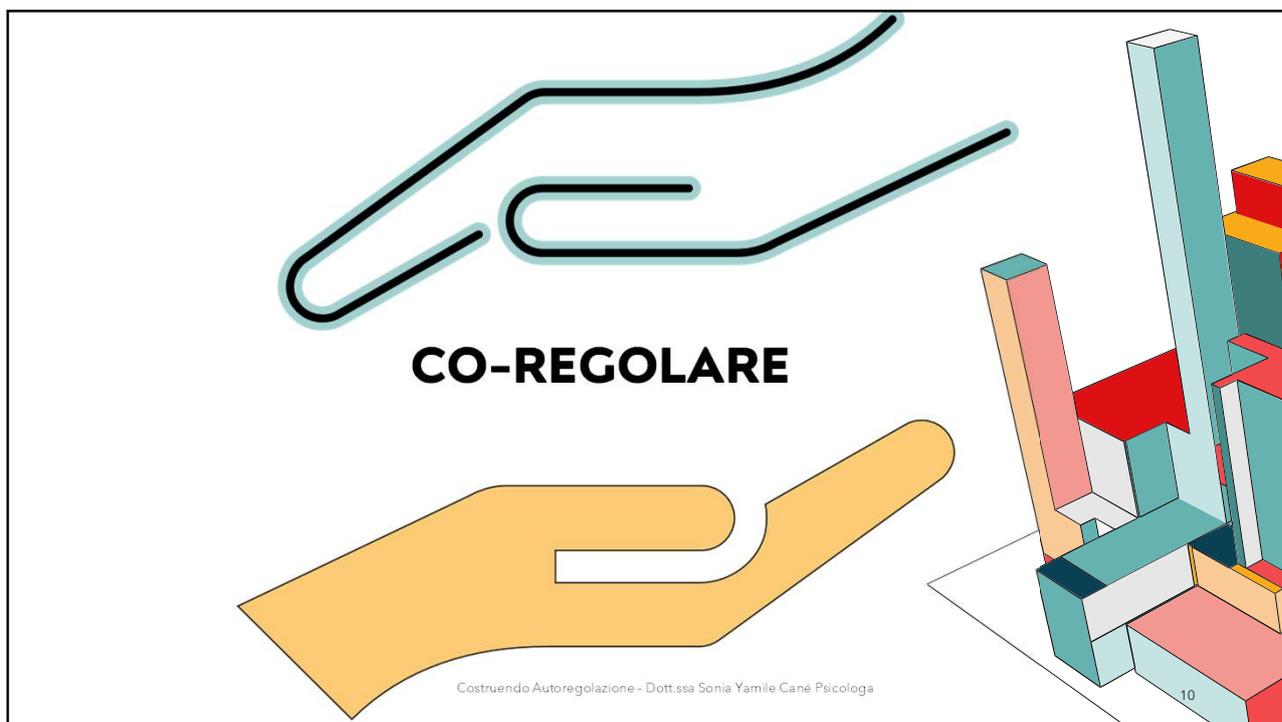
8



QUAL É IL NOSTRO RUOLO COME ADULTI?

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

9



CO-REGOLARE

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

10

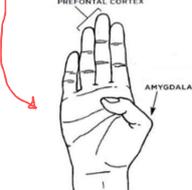
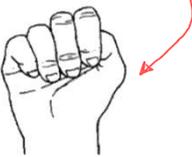
10

COSA MI RICHIEDE ESSERE UN CO-REGOLATORE?



Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

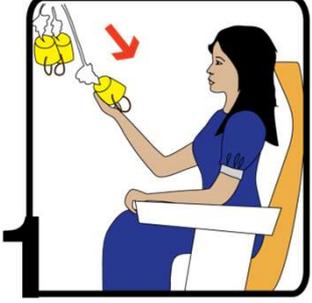
Il nostro sistema nervoso esegue costantemente una **valutazione pre-cognitiva** (fuori dalla coscienza) del nostro stato viscerale e degli stimoli dell'ambiente
→ **NEUROCEZIONE**
=> percezione di sicurezza o insicurezza



Il tono della voce, l'espressione, specialmente della parte alta del viso, e i gesti, sono indizi privilegiati per la neurocezione

Porges, Teoria Polivagale (1995, 2007, 2016, 2017) 11

11



1



2



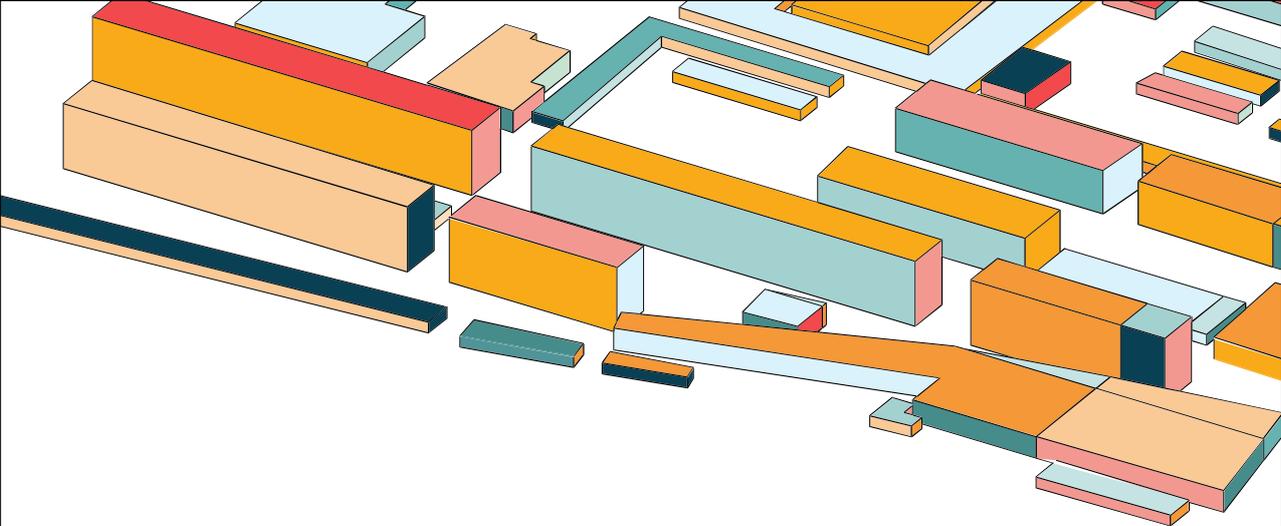
3



4

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa 12

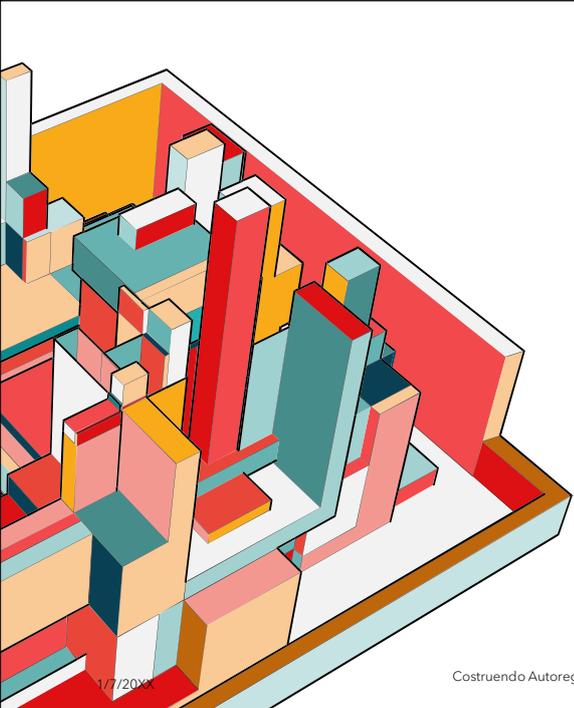
12



COSA MI AIUTA AD AUTOREGOLARMI?

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

13



IN CLASSE

Cosa mi fa spazientire?
Con cosa faccio più fatica?
É importante **renderlo esplicito** e
PENSARE IN ANTICIPO a STRATEGIE

- Rabbia esplosiva
- Sentirmi inefficace
- Ansia
- chiasso
- Continua richiesta di attenzione

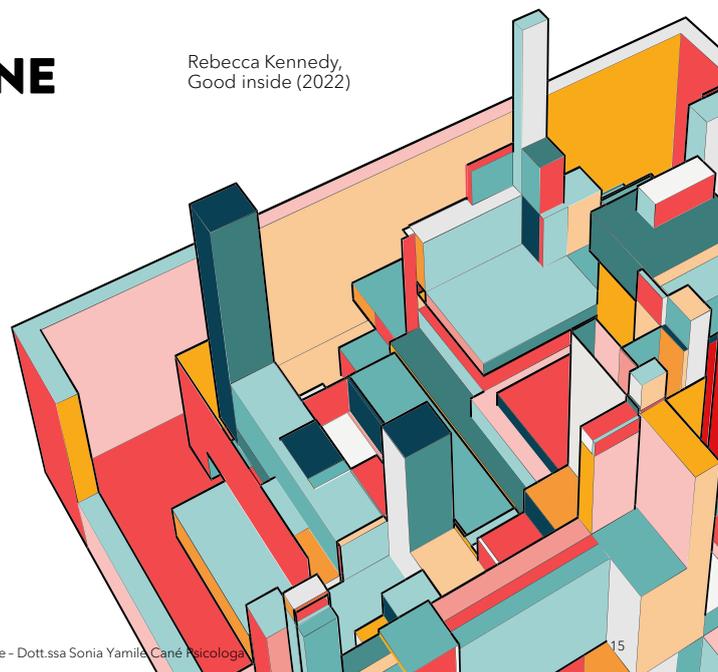
Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

14

L'INTERPRETAZIONE PIÙ GENEROSA

Rebecca Kennedy, Good inside (2022)

Come possiamo pensare la stessa situazione?



Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

15

15

QUALE AZIONE PER AIUTARE ME STESS*

<ul style="list-style-type: none">*Lascio "fuori" dall'aula le aspettative di altri*Penso in anticipo alternative a comportamenti con cui faccio fatica (es. Abbraccio -> saluto personalizzato con le mani)	<ul style="list-style-type: none">*Regolo le aspettative sulla lezione*Avviso di quello che farò (LIMITI)*Penso come dare spazio all'ascolto nella routine*Do interpretazione più generosa all'avvenimento	<ul style="list-style-type: none">*Ricordo il mio ruolo (non é far smettere ORA il comportamento)*RESPIRARE !!!*Mi avvicino alla finestra*Cammino per la classe*Canzone*Silenzio
--	---	---

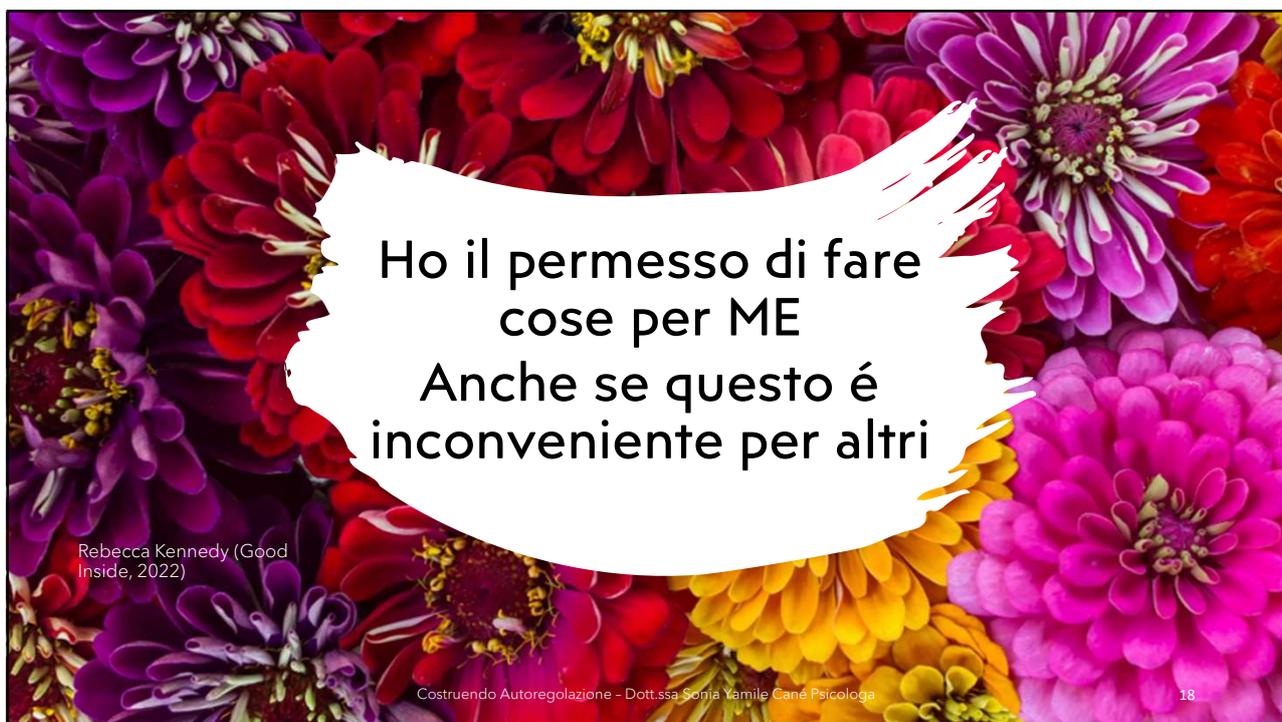
Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

16

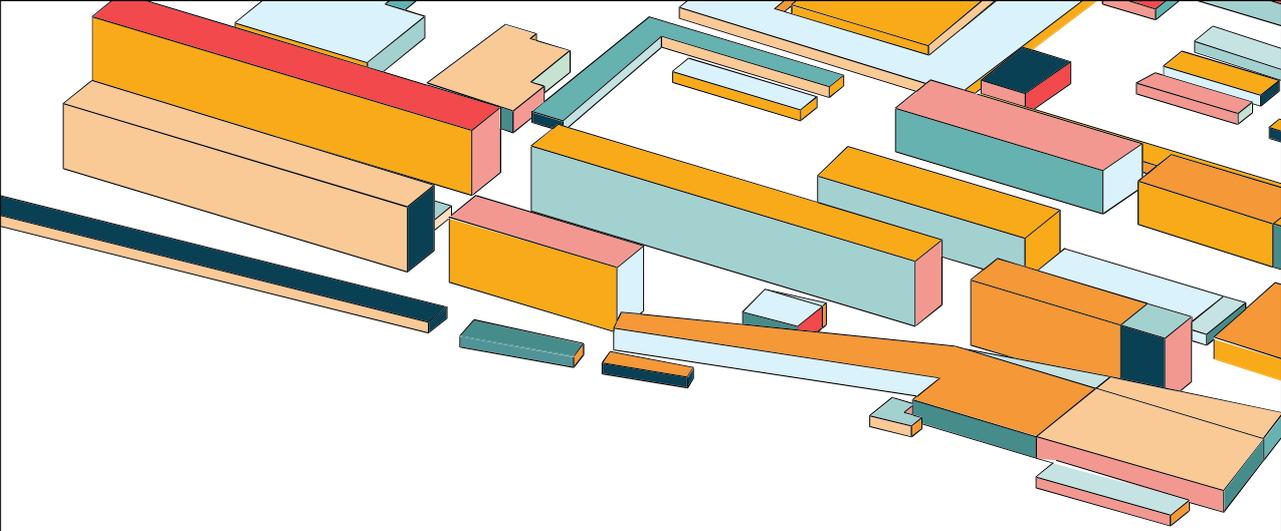
16



17



18



IL CONTESTO HA UN EFFETTO

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

19

SOLO GENTILEZZA	O	SOLO FERMEZZA
		
PRO GENTILEZZA		PRO FERMEZZA
CONTRO GENTILEZZA		CONTRO FERMEZZA
		

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

20

20

OBIETTIVI

ASPETTI POSITIVI FERMEZZA

- RISPETTO DELLE REGOLE
- ~~CREARE~~ UNA MIGLIORE CONVIVENZA IN CLASSE
- CREARE LA CALMA
- SICUREZZA FISICA PER SO' E PER GLI ALTRI
- RISPETTO TRA DI LORO

ASPETTI POSITIVI GENTILEZZA

ACCOGLIENZA

SILENZIO - TONO DI VOCE BASSO

ASCOLTO/APERTURA

ESEMPIO o MODELLO POSITIVO

RISPETTO DEI TEMPI

TI PREDISPONE VERBOSAMENTE ALL'AUTO

ASPETTI NEGATIVI FERMEZZA

- PAURA
- ESPLOSIONI DI RABBIA
- REPRESSIONE DELLE EMOZIONI
- GENERA INSIUREZZA
- INIBIZIONE DEGLI APPRENDIMENTI
- MANCANZA DI "PROPOSITIVITA", DI AUTOSTIMA, DI CREATIVITA', DI PROGRESSO
- INCAPACITA' / TIMORE DI METTERSI IN GIOCO PERCHÉ E' GIA' TUTTO STABILITO

SERVE EQUILIBRIO!!!

ASPETTI NEGATIVI GENTILEZZA

- MANCANZA DI LIMITI
- RISCHIO DI PERDERE AUTOEVOLEZZA
- NON ASSUMERSI RESPONSABILITA' / IMPEGNI
- ~~INDIFFERENZA~~ INDIFFERENZA

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané
Psicologa

21

OBIETTIVI

RISULTATI POSITIVI FERMEZZA

TRANQUILLITA' → *AUTOREGOLAZIONE

ASCOLTO →

ORDINE →

DISCIPLINA →

SENSO DEL DOVERE

IMPEGNO

RISULTATI POSITIVI GENTILEZZA

- ASCOLTO
- SERENITA'
- COLLABORAZIONE
- SINTONIA
- AIUTO
- RISPETTO
- CORDIALITA'
- GENTILEZZA
- ACCOGLIENZA
- SOLIDARIETA'

RISULTATI NEGATIVI FERMEZZA

PAURA

AUTO ST/MA

INIBIZIONE

PASSIVITA'

POCA EMPATIA

DISAGIO

POCA INTERAZIONE

RISULTATI NEGATIVI GENTILEZZA

- ASSENZA DI REGOLE
- MANCANZA DI UN PUNTO DI RIFERIMENTO
- CONFUSIONE
- # "ANDARE OLTRE"

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané
Psicologa

22

OBIETTIVI

RISULTATI + FERMEZZA

- RINNOVAMENTO DEL RUOLO
- SICUREZZA
- LIMITI CHIARI
- RISPETTO
- S. RESPONSABILITÀ

RISULTATI + GENTILEZZA

COMPRENSIONE
MODELLO DA IMITARE
APERTURA
INCLUSIONE
EMPATIA
RISPETTO
AUTOSTIMA
FIDUCIA

MENO LIMITI

RISULTATI - FERMEZZA

- PAURA (UBBIDISCE PER PAURA)
- INDIFFERENZA
- INIBIZIONE
- RISCHIO DI RIPETERE IL MODELLO RIGIDO E AUTENTARIO
- INSIKUREZZA

RISULTATI - GENTILEZZA

- PERDITA DI AUTOREVOLEZZA
- NON RICONOSCERE I LIMITI (APPROF)
- ALLUNGARE I TEMPI DI RISOLUZIONE DEL COMP. PROBL.
- RISCHIO DI EMULAZ. DEL COMP. PROBL. (LEADER NEG.)

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané
Psicologa

23

23

OBIETTIVI

- DEFINISCE I CONFINI ENTRO I QUALI SI PUÒ MUOVERE

- REGOLE E CONTENIMENTO

- SICUREZZA

+ FERMEZZA

APP. NEG. FERMEZZA / PUNTO FORTALE

- ESPANSIONE + OPERTIVO
- INIBIZIONE
- FARE CONTINUO DI CIO CHE FERTAMENTE TI È STATO INIBITO
- SINTA OI RIBELLONE
- POCO * SPAZIO MENTALE + UNA STRADA / PRATECIA ALTERNATIVA
- GENERA FAVORIZIONE E LIMITA L'ESPRESIONE DEL B

Clusa e tranquillità
Ambiente sicuro su cui lavorare bene
Di ~~stessa~~ responsabilità
Autostima ~~del~~ ~~responsabilità~~

+ GENTILEZZA

ADULTO
POCO EFFICACE
IMPEDIMENTO OGGETTIVO:
ADOTTI ASSOLTA

PUO' RINFORZARE UN COMPARTAMENTO NEGATIVO

MESSAGGIO NON SEMPRE ADEGUATO ALLA SITUAZIONE

ASPETTI NEGATIVI
GENTILEZZA

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané
Psicologa

24

24

OBIETTIVI

+ F.
AVERE BACI CONFINI
DARE SICUREZZA ESSERE AUTOCENTRATI/CONTENERE LA RUOTA
AVERE UN PIANO DI ENFAGEMENTO
STRATEGIA E LATTUZIONE DI STRATEGIE ALTERNATIVE

- F.
- CHIUSURA EMOTIVA
- MANCANZA DI AUTONOMIA
- POCA AUTOSTIMA
- MANCANZA DI FLESSIBILITÀ/RIGIDITÀ DI PENSIERO →
- ANSIA

+ G.
SICUREZZA IN SE STESSI
AUMENTARE LA CAPACITÀ DI ASCOLTO

- G.
- CONFUSIONE DI RUOLI BAMBINO/ADOLESCENTE
- MANCANZA LIMITI/ASSERTIVITÀ
- DIPENDENZA
- FRAGILITÀ
- IMMATURITÀ
- POCCHI STIPOLI

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané
Psicologa

25

25

STILI DI...

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané
Psicologa

26

26

IL NOSTRO RUOLO: CO-REGOLARE



Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

27

27

GRAZIE

Dott.ssa Sonia Yamile Cané
Psicologa

soniay.cane@gmail.com

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané
Psicologa

28

28