



1

# OBIETTIVI

Abilità per la vita

<b>OBIETTIVI</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• AUTONOMIA</li><li>• P. RISPETTOSE</li><li>• BUONA AUTOSTIMA</li><li>• COSTRUIRE BUONE RELAZIONI</li><li>• ASCOLTO.</li><li>• RISOLVERE PROBLEMI</li><li>• CAPACITA' DI COMUNICARE</li><li>• CAPACE DI SUPERARE FRUSTRAZIONI</li></ul>	<b>OBIETTIVI</b> <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>	<b>OBIETTIVI</b> <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>	<b>OBIETTIVI</b> <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>
--	--	--	---

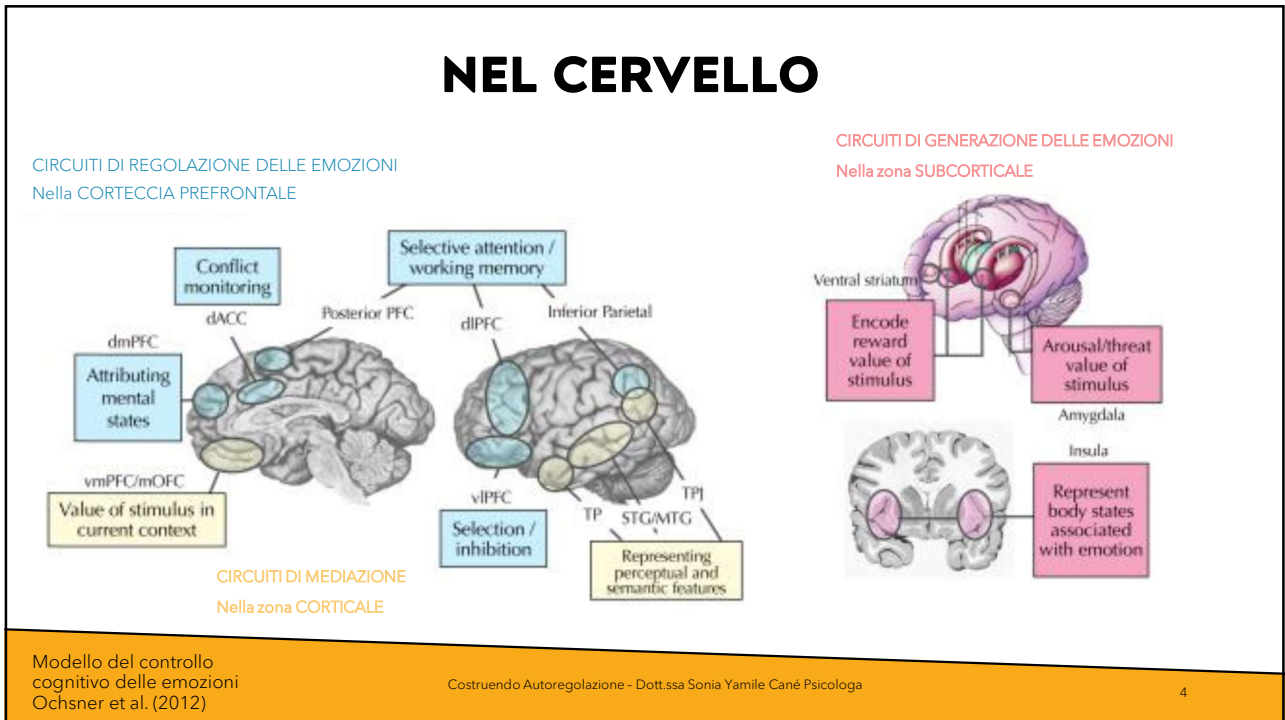
SAPER ASCOLTARE  
ESSERE AUTONOMI  
MOTIVAZIONE VERSO...  
BUONA AUTOSTIMA  
BUONE RELAZIONI  
GESTIRE LE EMOZIONI

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

2

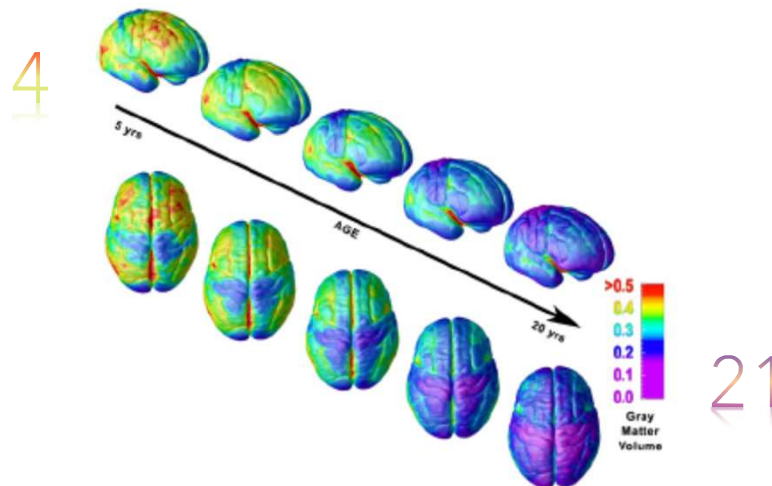


3



4

## MATURAZIONE DELLA CORTECCIA

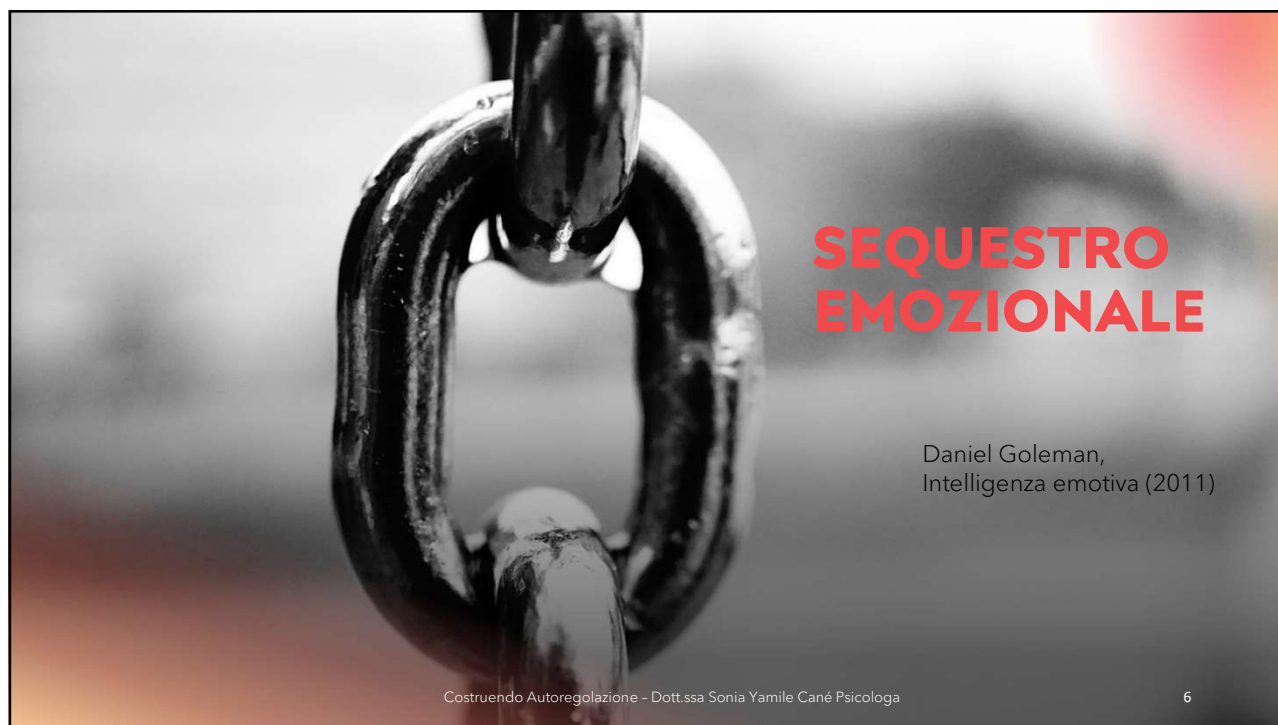


Gogtay et al. (2004)

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

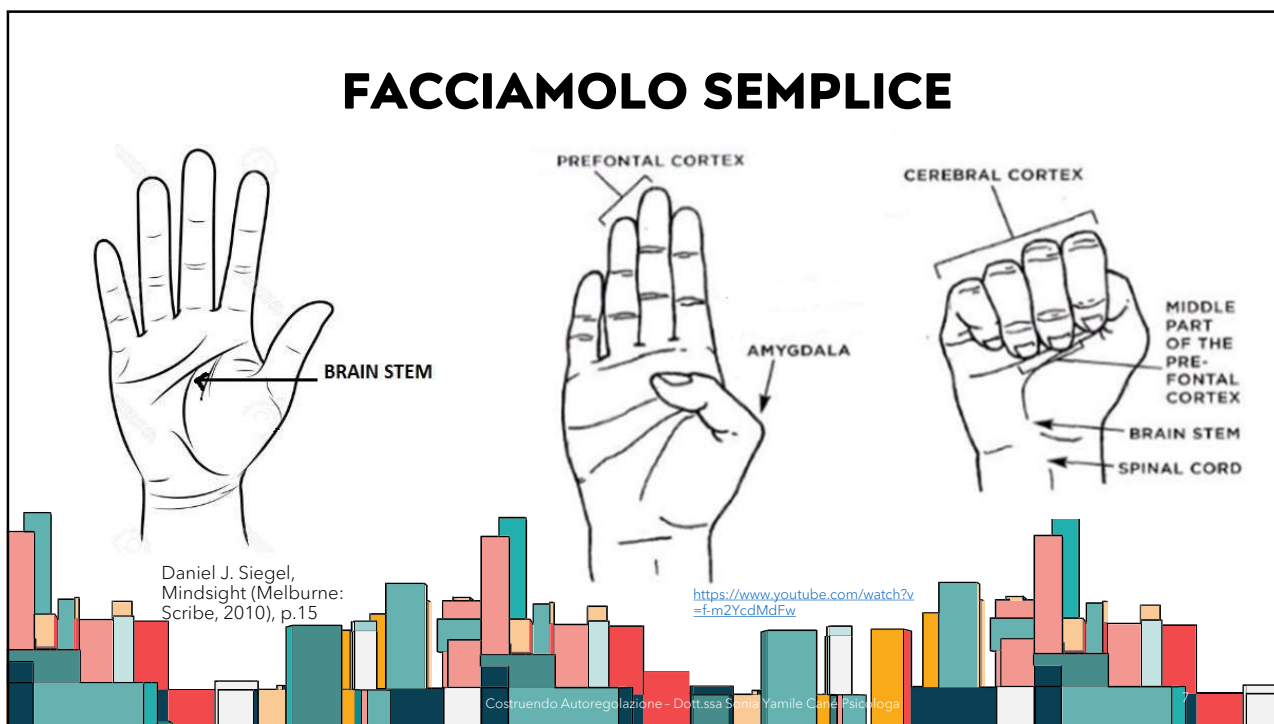
5

5



6

6



7



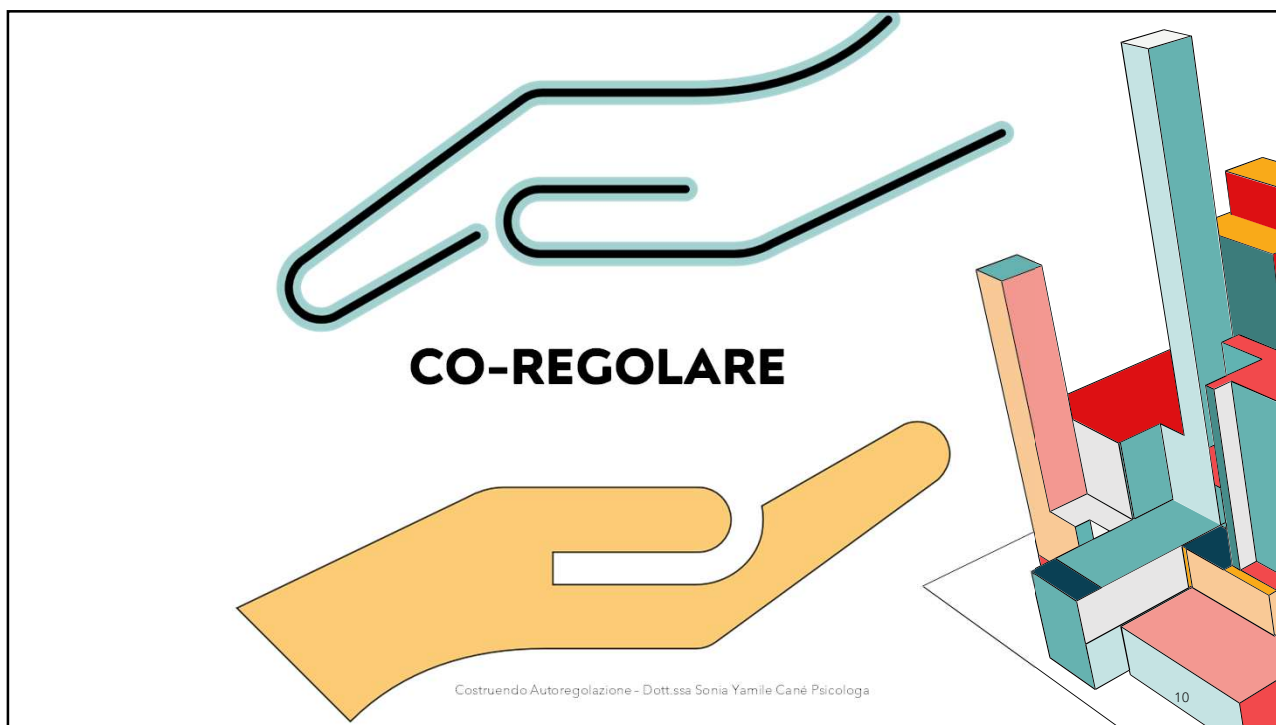
8



# 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

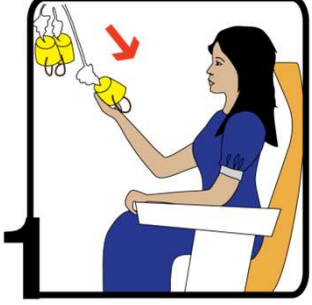
Il nostro sistema nervoso esegue costantemente una **valutazione pre-cognitiva** (fuori dalla coscienza) del nostro stato viscerale e degli stimoli dell'ambiente  
→ **NEUROCEZIONE**  
=> percezione di sicurezza o insicurezza




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




1



2



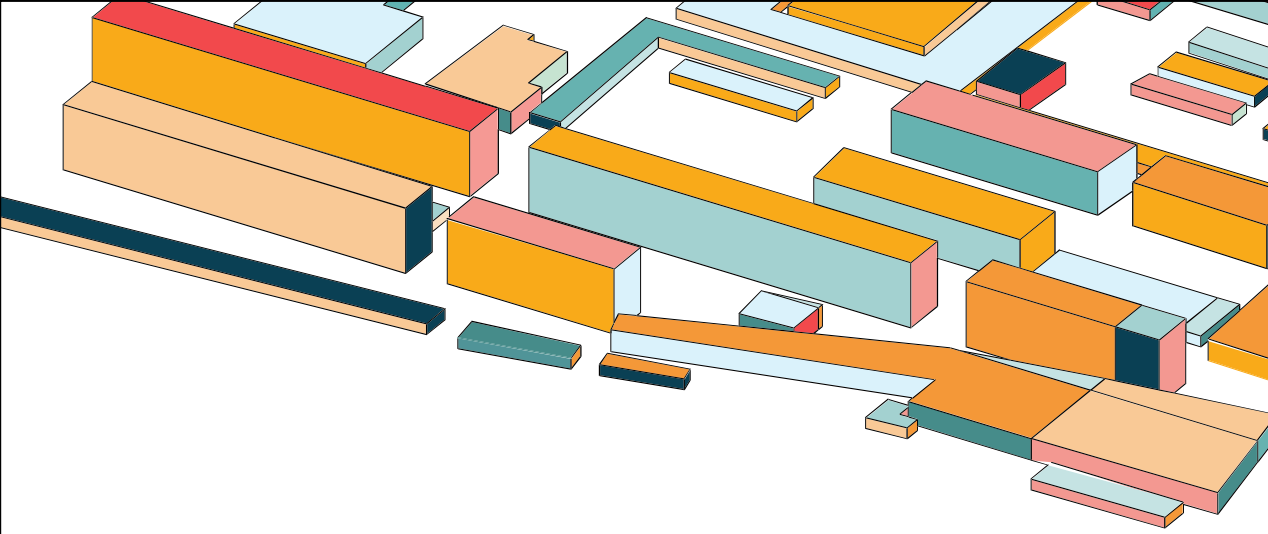
3



4

Costruendo Autoregolazione – Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

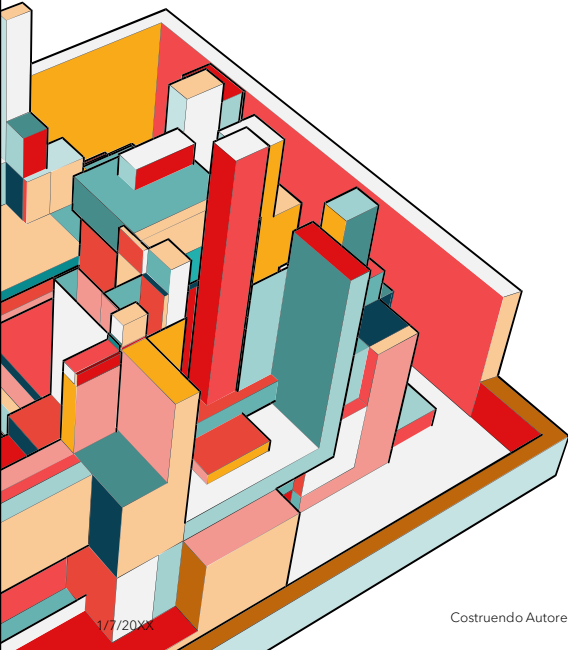
12



## 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

Ansia

Sentirmi inefficace

chiasso

Continua richiesta di attenzione

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

14

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

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

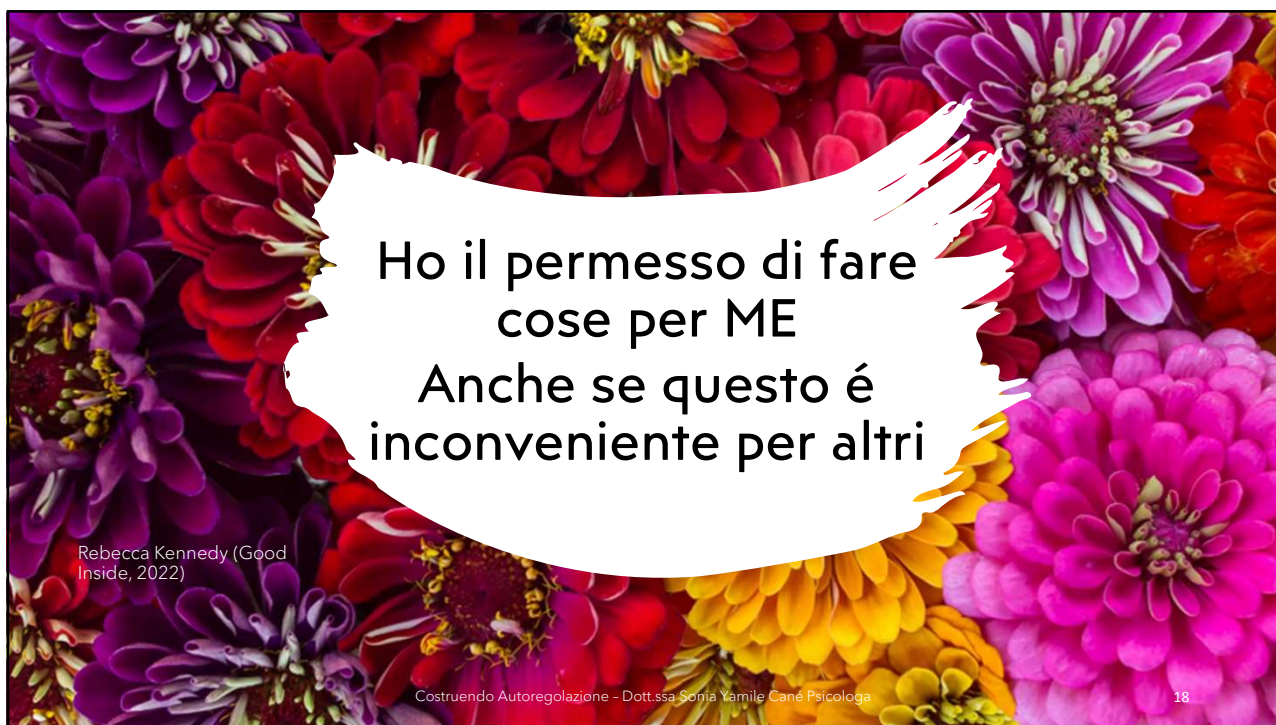
16

16





17







18



**IL CONTESTO HA UN EFFETTO**

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané Psicologa

19

<b>SOLO GENTILEZZA</b>	<b>O</b>	<b>SOLO FERMEZZA</b>
		
<b>PRO GENTILEZZA</b>		<b>PRO FERMEZZA</b>
<b>CONTRO GENTILEZZA</b>		<b>CONTRO FERMEZZA</b>
		

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 VERSO L'ALTO

**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 →

SENZO 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 AUTORITARIO
- 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 CI SI PUÒ MUOVERE

- REGOLE E CONTENIMENTO

- SICUREZZA

**+ FERMEZZA**

APP. NEG. FERMEZZA / PUNTO FERMATA

- 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'ESPANSIONE DEL B.

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

**+ 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 L'ANIMA  
AVERE UN PIANO DI IMPEGNAMENTO  
STRATEGIA E ATTUAZIONE 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/ASERTIVITÀ  
- DIPENDENZA  
- FRAGILITÀ  
- IMMATURITÀ  
- POCCHI STIPOLI

Costruendo Autoregolazione - Dott.ssa Sonia Yamile Cané  
Psicologa

25

25

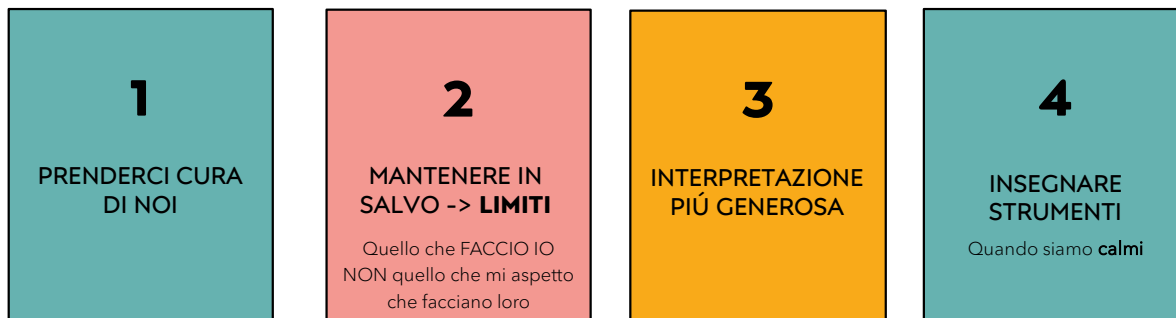
### STILI DI...

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