

LABORATORI



- 1- Rilevazione comportamenti problema
- 2- Indicatori qualità dell'accettazione
- 3- La mia resilienza
- 4- Esposizione alla collera
- 5- Quanto sono assertivo
- 6- Strategie comunicative

STRUMENTO 17

Rilevazione del comportamento problema

Rilevatore _____ Data _____ Alunno _____ Classe _____

Comportamento osservato _____ Materia _____ Ora di lezione _____

① calmo; ⑤ molto agitato

Minuti	Clima di classe	Evento	Stato emotivo	Comportamento problema (azioni)	Risultato (ottiene/evita)
0-5	① ② ③ ④ ⑤		① ② ③ ④ ⑤		
5-10	① ② ③ ④ ⑤		① ② ③ ④ ⑤		
10-15	① ② ③ ④ ⑤		① ② ③ ④ ⑤		
15-20	① ② ③ ④ ⑤		① ② ③ ④ ⑤		
20-25	① ② ③ ④ ⑤		① ② ③ ④ ⑤		
25-30	① ② ③ ④ ⑤		① ② ③ ④ ⑤		
30-35	① ② ③ ④ ⑤		① ② ③ ④ ⑤		
35-40	① ② ③ ④ ⑤		① ② ③ ④ ⑤		
40-45	① ② ③ ④ ⑤		① ② ③ ④ ⑤		
45-50	① ② ③ ④ ⑤		① ② ③ ④ ⑤		
50-55	① ② ③ ④ ⑤		① ② ③ ④ ⑤		
55-60	① ② ③ ④ ⑤		① ② ③ ④ ⑤		

Annotazioni _____

STRUMENTO 18

Indicatori di qualità dell'accettazione

Rilevatore _____ Data _____ Alunno _____ Classe _____

Materia _____ Ora di lezione _____ o diversa situazione _____

Alunni	Dissonanza	Consonanza	Accettazione	Accoglienza	Valorizzazione
1	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
2	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
3	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
4	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
5	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
6	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
7	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
8	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
9	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
10	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
11	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
12	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
13	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
14	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
15	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
16	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
17	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
18	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
19	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
20	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
21	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
22	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
23	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
24	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□

STRUMENTO 6**Valuto la mia resilienza**

		1	2	3	4	5
1	Mi adatto rapidamente. Mi riprendo rapidamente dalle difficoltà.					
2	Sono ottimista, considero le difficoltà temporanee, mi aspetto di superarle e che la situazione ritorni favorevole.					
3	Quando mi sento in crisi riesco a calmarmi e cerco di fare le mosse più opportune.					
4	Di fronte alle sfide cerco soluzioni creative. Ho fiducia nell'intuito.					
5	Mi piace scherzare, ho senso dell'umorismo, posso ridere di me stesso.					
6	Sono curioso, mi piace sperimentare, voglio sapere come funzionano le cose e le situazioni.					
7	Riesco a imparare spesso dalla mia esperienza e da quella degli altri.					
8	A volte non so definire bene quale sia il mio stato d'animo, però riesco lo stesso a reagire e a prendere delle decisioni.					
9	Anticipo i problemi per evitarli e mi aspetto che possano accadere situazioni impreviste. Sono flessibile.					
10	Riesco a tollerare situazioni ambigue e incerte.					
11	Ho fiducia in me stesso anche quando intraprendo attività nuove nelle quali sono inesperto.					
12	Sono un buon ascoltatore. So «leggere» nell'animo della gente. Sono empatico.					
13	Posso adattarmi a persone molto diverse. Non giudico (neppure le persone difficili).					
14	Riesco a risollevarmi abbastanza rapidamente dopo perdite e insuccessi.					
15	Riesco a manifestare i miei sentimenti agli altri, sfogo la rabbia, supero lo scoraggiamento e chiedo aiuto.					
16	Faccio quello che ritengo giusto anche se vado controcorrente.					
17	Penso che le difficoltà possano rendermi più forte e migliore.					
Sommando i punteggi parziali, complessivamente valuto la mia forza d'animo:		1	2	3	4	5

17-30 pochissimo	31-44 poco	45-58 abbastanza	59-72 molto	73-85 moltissimo
---------------------	---------------	---------------------	----------------	---------------------

STRUMENTO 15**Quanto sono esposto/a alla collera**

Indica il tuo grado di accordo o disaccordo con le dieci affermazioni che compaiono in tabella. Più alto è il grado di assenso maggiore è l'esposizione a scatti d'ira.

			Sono d'accordo				
			0	1	2	3	4
AMBIENTE	1	Nel mio istituto c'è sciatteria e disorganizzazione					
	2	La mia classe è irrequieta					
CULTURA	3	La vita è una lotta dove a prevalere è sempre il più forte					
	4	Un buon insegnante deve avere il pugno di ferro					
PENSIERI	5	Le cose devono andare come voglio io					
	6	Meglio non fidarsi degli altri, se si vogliono evitare cattive sorprese					
EMOZIONI	7	Di fronte ai problemi mi metto in ansia					
	8	Mi capita spesso di sentirmi molto teso					
STATO FISICO	9	Devo sopportare molti acciacchi e problemi di salute					
	10	Spesso mi sento stanco e penso di non farcela					

STRUMENTO 16**Quanto sono assertivo/a?**

Prima completa la tabella e poi calcola i punteggi.

		Sempre	Spesso	Qualche volta	Mai
1	Mi valuto criticamente				
2	Rispetto i canoni della buona educazione anche se non li condivido				
3	Mantengo un tono pacato, anche nelle liti				
4	Fisso a lungo l'interlocutore senza provare disagio				
5	Ascolto gli altri ma ho presente il mio punto di vista				
6	Ritengo ingiusto sostituirmi agli altri per risolvere i loro problemi				
7	Quando è necessario, alzo la voce				
8	Non uso l'ironia per sentirmi più forte				
9	Ognuno può comportarsi come crede meglio				
10	Non esito a manifestare le mie opinioni in contrasto con la maggioranza				
11	Le mani non mi tremano neanche se sono molto nervoso				
12	Posso farmi carico di qualsiasi problema				
13	Se litigo con qualcuno mi è difficile guardarlo negli occhi				
14	Quando voglio dare risalto alla mia argomentazione, punto il dito verso l'interlocutore				
15	Mi adatto ai piccoli riti sociali che volentieri eviterei				
16	Quando ho in mente qualcosa vado dritto allo scopo				

(continua)

(continua)

		Sempre	Spesso	Qualche volta	Mai
17	Mi mette a disagio il tremito della mia voce quando litigo				
18	Sono sarcastico verso gli altri				
19	Quando sono in tensione mi strofino le mani				
20	Penso che i sentimenti vadano comunicati per instaurare rapporti veri				
21	Reagisco con prontezza se qualcuno è aggressivo nei miei confronti				
22	Mi mette ansia affrontare delle emergenze				
23	Essere criticato proprio non mi piace				
24	Riesco a mediare fra i miei bisogni e quelli degli altri				
25	Non capisco perché mi criticano				
26	Sono attento e democratico nel gestire problemi che riguardano altri				
27	Mi imbarazza evidenziare le mie emozioni				
28	Guardo gli altri a lungo a meno che ciò non li imbarazzi				
29	Non mi faccio carico dei problemi altrui				
30	In situazioni di contrapposizione, mi lascio persuadere facilmente				
31	Ascoltando ho imparato molto				
32	Se qualcuno è aggressivo non riesco a reagire				
33	Mi pare una debolezza evidenziare i propri sentimenti				
34	Mi lascio facilmente coinvolgere dai problemi degli altri				
35	Mantengo ferme le mie opinioni per indurre gli altri a scendere a compromessi				
36	Non ho difficoltà a adottare il punto di vista dell'interlocutore				

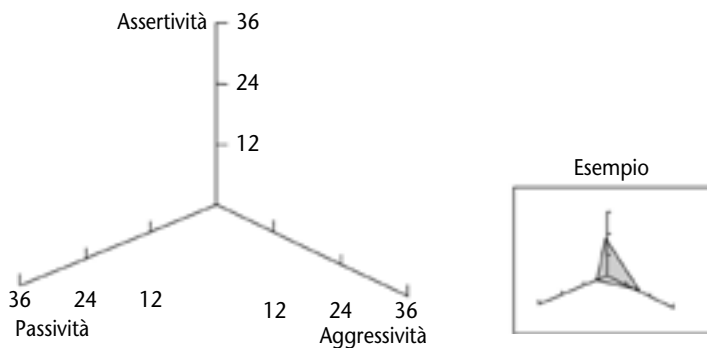
(continua)

(continua)

Voci assertività	Punteggio assertività	Voci aggressività	Punteggio aggressività	Voci passività	Punteggio passività
3		2		1	
5		4		13	
6		7		15	
8		10		17	
9		12		19	
11		14		22	
20		16		23	
24		18		27	
26		21		30	
28		25		32	
31		29		34	
35		33		36	
Totale	___ su 36	Totale	___ su 36	Totale	___ su 36

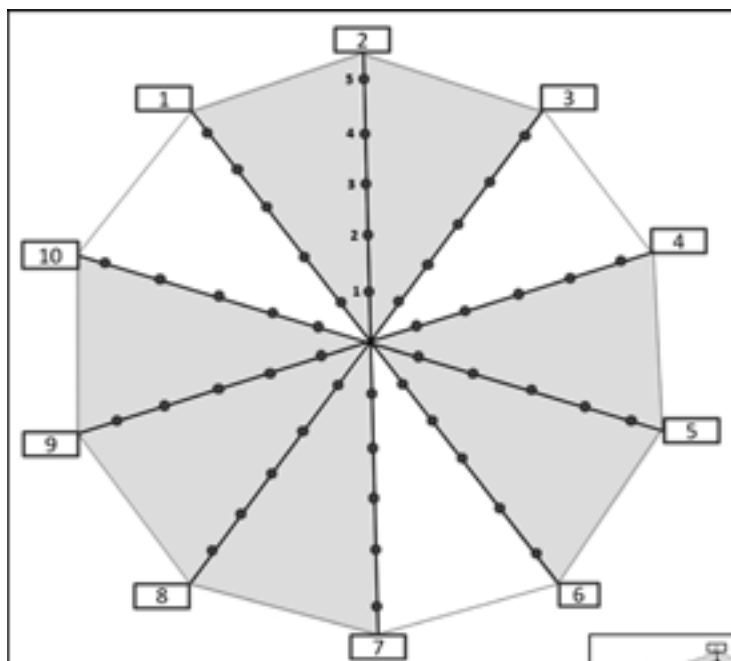
Punteggi: sempre = 3; spesso = 2; qualche volta = 1; mai = 0

Riporta i dati ottenuti nel diagramma. Unendo i tre punti corrispondenti con i totali, otterrai la trasposizione grafica del tuo profilo di assertività come nell'esempio.

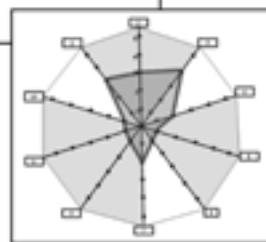


STRUMENTO 12**Il mio modo di fare lezione**

Indica con quale frequenza (1 = minimo, 5 = massimo) pratici le dieci forme di lezione elencate sotto il grafico. Collegando poi successivamente i dieci punti selezionati, visualizzerai come nell'esempio il tuo modo di fare lezione.



Trasmissiva	Interattiva	Esperienziale
1. Lezione frontale	4. Lezione dialogica	7. Lavori di gruppo
2. Lezione frontale più discussione e domande finali	5. Discussione centrata su un problema	8. Ricerche, problem solving, tutoraggio
3. Interrogazioni	6. Prova formativa immediata	9. Laboratori
		10. Cooperative learning



esempio

STRUMENTO 9

Strategie comunicative funzionali e disfunzionali

Leggi la prima delle seguenti affermazioni e barra la casella che indica nel modo più preciso le tue emozioni e convinzioni e poi procedi nello stesso modo con le altre. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, per cui rispondi con sincerità. Una volta barrata una casella, non modificarla. Non leggere le chiavi di attribuzione dei punteggi prima di avere completato il test.

Prima rispondi e poi valuta utilizzando la tabella della pagina seguente e discutendone con qualche collega.

Mi accade...		Molto	Abbastanza	Poco	Per niente
<i>Comportamento spaziale</i>					
<input type="radio"/> 1	Durante la lezione cambio spesso posizione.				
<input type="checkbox"/> 2	Sto per gran parte del tempo seduto/a dietro la cattedra.				
<input type="radio"/> 3	Comunque mi collochi, riesco ad avere sempre il controllo di tutta la classe.				
<input type="checkbox"/> 4	Mi soffermo a parlare a lungo con qualche alunno durante le attività.				
<input type="radio"/> 5	Mi colloco vicino agli alunni più irrequieti che si/mi distraggono.				
<input type="checkbox"/> 6	Misuro a gran passi l'aula da cima a fondo.				
<i>Gestione del tempo</i>					
<input type="checkbox"/> 7	In classe mi succede di parlare a lungo con alcuni alunni circa i loro comportamenti negativi.				
<input type="checkbox"/> 8	La mia lezione è continuamente punteggiata da richiami agli alunni disattenti.				
<input type="radio"/> 9	Chiedo e do dei feedback molto frequenti.				
<input type="radio"/> 10	Nel corso della lezione cambio spesso modalità comunicativa.				
<input type="checkbox"/> 11	Mi capita spesso di perdere il filo e di divagare su altri argomenti.				

(continua)

(continua)

Mi accade...		Molto	Abbastanza	Poco	Per niente
<input type="checkbox"/> 12	Scrivo a lungo alla lavagna perdendo il contatto visivo con la classe.				
<input type="radio"/> 13	Ho continuamente la percezione del ritmo della lezione.				
<input type="radio"/> 14	Riesco solitamente a chiudere un argomento o un'attività alla fine dell'ora.				
<input type="checkbox"/> 15	Prima parlo e poi sottolineo col gesto le cose importanti.				
<input type="checkbox"/> 16	Appena entro in classe comincio subito la lezione per non perdere tempo.				
<i>Movimenti del corpo</i>					
<input type="checkbox"/> 17	Il mio sguardo incrocia sempre quello degli alunni più attenti.				
<input type="radio"/> 18	Controllo i miei movimenti cercando di dare un senso di calma.				
<input type="checkbox"/> 19	Mi agito spesso perché gli alunni non si addormentino.				
<input type="checkbox"/> 20	Non mi soffermo mai a riflettere per non perdere il contatto con la classe.				
<input type="radio"/> 21	Mi capita di sorridere spesso.				
<input type="checkbox"/> 22	Avverto una certa tensione ai muscoli del volto.				
<input type="radio"/> 23	I miei gesti sono ampi e aperti.				
<input type="checkbox"/> 24	Punto l'indice per richiamare l'attenzione di qualcuno.				
<input type="radio"/> 25	La mano che accompagna ciò che dico è leggera e flessibile.				
<input type="radio"/> 26	Utilizzo consapevolmente i gesti per regolare il ritmo del discorso.				
<input type="checkbox"/> 27	Quando parlo o ascolto maneggio nervosamente il gesso o la penna.				
<i>La voce</i>					
<input type="checkbox"/> 28	Sovrasto con la mia voce il rumore di fondo.				
<input type="checkbox"/> 29	Parlo con un tono di voce basso e monocorde.				

(continua)

(continua)

Mi accade...		Molto	Abbastanza	Poco	Per niente
<input type="radio"/> 30	Se non c'è silenzio, non comincio a parlare.				
<input type="checkbox"/> 31	Quando c'è rumore, urlo o batto forte sulla cattedra.				
<input type="radio"/> 32	Sottolineo con forza i concetti più importanti.				
<i>Interazioni e atteggiamenti</i>					
<input type="checkbox"/> 33	Devo ripetere molte volte la stessa istruzione.				
<input type="radio"/> 34	Presento gli argomenti più impegnativi come una sfida importante che si può vincere.				
<input type="radio"/> 35	Cerco di assecondare i bisogni di autonomia che colgo in qualche alunno.				
<input type="checkbox"/> 36	Quando la classe mi fa arrabbiare sgrido e punisco tutti, senza guardare in faccia nessuno.				
<input type="checkbox"/> 37	Quando un alunno disturba molto lo mando dal dirigente oppure chiedo l'intervento di un collega autorevole.				
<input type="radio"/> 38	Prima di spiegare presento gli obiettivi e i punti fondamentali di ciò che verrà trattato.				
<input type="checkbox"/> 39	Cerco di vincere le resistenze di un alunno svogliato promettendogli qualcosa.				
<input type="radio"/> 40	In classe mi sento a mio agio.				

Risposte	Molto	Abbastanza	Poco	Per niente
Precedute dal segno <input type="radio"/>	Positive	Abbastanza positive	Abbastanza negative	Negative
Precedute dal segno <input type="checkbox"/>	Negative	Abbastanza negative	Abbastanza positive	Positive