



Studio Emovere



PILLOLE DI CONSAPEVOLEZZA PER INSEGNANTI EFFICACI

Psicologia
Neuropsicologia
Psicoterapia

Via Carlo Emanuele III, 26 - Cuneo
339 676 4550
studio.emovere@gmail.com

STUDIOEMOVERE.IT

Fare l'educatore é un mestiere molto impegnativo a causa delle complessità con cui ci si confronta quotidianamente e delle responsabilità a cui bisogna far fronte.

Abbiamo pensato di condensare alcuni dei concetti che utilizziamo lavorando con bambini ed educatori per coltivare l'efficacia degli insegnanti e supportarli nei momenti di difficoltà.

La **consapevolezza** è, a nostro parere, lo strumento principale per raggiungere il **benessere** individuale e relazionale. Ci auguriamo che queste pillole possano offrirvi spunti utili.

Alice Bernardi, psicologa e psicoterapeuta

Benedetta Vicino, psicologa

Nessuno è perfetto!

Sii tollerante verso i tuoi errori: riconoscerli è il primo passo per migliorarsi.

Lavora su te stesso

Insegnanti efficaci non si nasce, ma si diventa.
Conoscere se stessi, i propri punti di forza e di
debolezza aiuta a diventare educatori migliori.

Coltiva la relazione

Prenditi dei momenti per stare con i tuoi alunni senza particolari obiettivi da dover raggiungere: ascoltali e osservali, gioca con loro, divertiti, condividi le tue passioni...

Non sottovalutare le emozioni

Le emozioni sono l'ingrediente fondamentale delle relazioni con gli alunni.

Se ascoltate e riconosciute sono una fonte preziosa per orientarsi.

Cerca di essere una Base Sicura

Le maestre della scuola materna sono figure d'attaccamento per i bambini proprio come i loro genitori. Per questo è importante che tu trasmetta ai bambini con cui lavori sicurezza e protezione, senza soffocarli.

Fai sentire loro che ci sei e che hai fiducia nelle risorse che li caratterizzano.

Sii un modello per tutti i bambini

Incarna i valori che vuoi trasmettere e non chiedere loro cose che tu non fai.

Usa i rinforzi positivi

Sottolinea e incoraggia i comportamenti corretti.

Limita i rimproveri e le punizioni; aumenta gratificazioni e “premi affettivi”.

Di fronte ai capricci non reagire d'impulso ma cerca di capire:

- Cosa mi sta comunicando?
- Qual è il bisogno che sta dietro al capriccio?
- Come posso sintonizzarmi su quel bisogno e rispondere ad esso?

Cerca un aiuto esterno quando necessario

Ci sono momenti in cui l'aiuto di un collega, del genitore e dello psicologo può essere utile per mettere a fuoco i meccanismi relazionali che creano disagio e trovare strategie nuove.

Impara dai bambini con cui lavori

I bambini possono insegnarci tanto: curiosità, spontaneità, entusiasmo... Sei disposto ad imparare?

Letture consigliate

Asha Phillips, I no che aiutano a crescere. Feltrinelli

Questo non è un manuale intessuto di prescrizioni su come si fa a dire di «no», ma un atto di affettuosa partecipazione che può aiutare il lettore a riflettere su se stesso e sulla propria famiglia in relazione alla capacità di dire «no»

D. J. Siegel e M. Hartzell, Errori da non ripetere: come la conoscenza della propria storia aiuta a essere genitori. Cortina

Il significato che diamo alle nostre esperienze infantili ha un profondo impatto sul nostro modo di essere genitori. Una maggiore conoscenza e comprensione di noi stessi e della nostra storia può aiutarci a costruire una relazione più efficace e soddisfacente con i nostri figli, alimentando la nostra capacità di generare uno stato di benessere emotivo e di sicurezza che li aiuta a crescere in maniera ottimale.