

NEWSLETTER n. 2 e 3/2011

Riprendi la vita nelle tue mani!

Un caro abbraccio da Carmela



Il canto della luna

PER SAPERNE DI PIU'...

EMOZIONI E APPRENDIMENTO

Tenendo conto di come le emozioni influenzino la performance, il compito emotivo degli insegnanti è quello di creare le condizioni ottimali nella relazione educativa perché ogni allievo possa raggiungere un rendimento ottimale. L'attenzione ai vissuti emotivi dei bambini è di fondamentale importanza ai fini dell'apprendimento e del rendimento scolastico, qualunque sia l'età del bambino.

Di seguito due Schede:

La prima riguarda LE EMOZIONI CHE OSTACOLANO L'APPRENDIMENTO.

La seconda LO STATO MOTIVO OTTIMALE PER APPRENDERE

SCHEDA: LE EMOZIONI CHE OSTACOLANO L'APPRENDIMENTO¹

©Carmela Lo Presti 2011

**Il cervello ha una notevole predisposizione alla performance.
 La biologia dell'ansia, della rabbia, della tristezza, della noia
 ci espellono da quell'area di eccellenza**

***IL "LOGORIO" È QUELLO STATO NEURALE IN CUI LE IMPENNATE EMOTIVE OSTACOLANO
 IL FUNZIONAMENTO DEL CENTRO ESECUTIVO DEL CERVELLO***

Il cervello razionale viene messo in black out per tutta la durata dell'emergenza.

Più è intensa la pressione più rendimento e pensiero ne risentiranno

Ostacola l'apprendimento determinando una **disfunzione cognitiva**.

Il predominio dell'amigdala sulla corteccia prefrontale, infatti, ostacola le capacità di svolgere in modo efficace le seguenti attività:

- apprendere;
- trattenere le informazioni nella memoria operativa;
- reagire in maniera flessibile e creativa;
- concentrare l'attenzione;
- progettare e organizzare

1) L'autostrada neurale per la disforia ² corre dall'amigdala al lato destro della corteccia prefrontale. Appena si attiva il circuito, i nostri pensieri si fissano su ciò che ha innescato lo stress. E mentre i pensieri vengono assorbiti, diciamo, dalla preoccupazione o dal risentimento, l'agilità mentale ne risente. A livello analogo, quando siamo tristi i livelli di attività della corteccia prefrontale crollano e generiamo meno pensieri. Gli estremi dell'ansia e della rabbia da una parte, e della tristezza dall'altra, riducono significativamente l'efficacia dell'attività cerebrale.

La noia annebbia il cervello con le sue modalità di inefficienza. Quando la mente si distrae e perde concentrazione, la motivazione svanisce.

2) Troppo poco stress genera disinteresse e noia, mentre appena la sfida cresce aumentano l'interesse, l'attenzione e la motivazione, che al livello ottimale determinano la massima efficienza cognitiva e il massimo risultato. Se le sfide proseguono oltre la capacità di padroneggiarle, lo stress si intensifica e il rendimento crolla. Gli stati d'animo positivi determinano una produzione di cortisolo blanda o moderata, associata ad un miglior apprendimento, mentre la paura produce norepinefrina, che ha un effetto nefasto sull'efficienza mentale e il rendimento. Se si prova una fortissima ansia il cervello produce livelli e levati di cortisolo e norepinefrina che interferiscono con il funzionamento dei meccanismi neurali di apprendimento e memoria.

3) **L'ippocampo** – nel mesencefalo vicino l'amigdala – è l'organo centrale dell'apprendimento. Questa struttura consente di convertire i contenuti della "memoria operativa" (informazioni conservate per un tempo breve nella corteccia prefrontale) in una forma destinata all'immagazzinamento a lungo termine. **L'eccesso di cortisolo prodotto da uno stato di stress intenso o continuo o frequente, danneggia i neuroni dell'ippocampo fino a distruggerli o comunque li ostacola nella loro attività.** Inoltre stimola l'amigdala, spostando l'attenzione sulle emozioni: in tal modo si riduce la capacità di assimilare nuove informazioni, mentre quello che rimane impresso è ciò che ci sta turbando.

L'ATMOSFERA EMOTIVA IN CLASSE



Lo stress e il cattivo umore dell'insegnante, dell'educatore indeboliscono empatia e sollecitudine: in questo stato si è più critici e ci si concentra quasi esclusivamente su errori e difetti propendendo per valutazioni insufficienti.

"LE PAURE SOCIALI SONO DI GRANDE OSTACOLO AI MECCANISMI DI APPRENDIMENTO DEL CERVELLO"

PAURE SOCIALI:

- giudizio dell'insegnante
- sembrare "stupidi" davanti ai compagni di classe

SCHEDA: LO STATO EMOTIVO OTTIMALE PER APPRENDERE

©Carmela Lo Presti 2011

I momenti migliori di apprendimento sono quelli in cui si trovano combinati insieme attenzione completa, interesse entusiastico, positiva intensità emotiva.

| | | |
|-----------------|---|--|
| Antonio Damasio | Momenti e stati mentali gioiosi, stati positivi → | <ul style="list-style-type: none"> - Implicano una "coordinazione fisiologica ottimale e uno svolgimento agevole delle proprie attività"; - Non si limitano a farci sopravvivere alla routine quotidiana, ma ci permettono di prosperare, vivere bene e provare benessere; |
|-----------------|---|--|

"Studi di brain imaging mostrano che quando le persone sperimentano stati d'animo all'insegna di entusiasmo e ottimismo, l'area del cervello che mostra maggiore attività si situa nella corteccia prefrontale..."

Un'elevata attività prefrontale aumenta capacità mentali come il pensiero creativo, la flessibilità cognitiva e l'elaborazione di informazioni"

Lo studio del rapporto tra le capacità mentali e il rendimento in generale e la varietà degli stati d'animo, ha evidenziato che

- **la gioia produce efficienza cognitiva e rendimento eccezionale;**
- **l'apatia o l'angoscia producono uno scarso rendimento:**
 - o la sfida risveglia l'interesse e con l'interesse aumenta la motivazione e l'attenzione viene focalizzata. MA LA SFIDA DEVE ESSERE PROPORZIONATA ALLE NOSTRE CAPACITA'.
 - o Nel caso in cui la sfida supera le nostre capacità, interviene la paura, l'ansia, il panico: la sfida sta paralizzando le nostre capacità.

"Gli insegnanti sanno benissimo quanto i turbamenti emotivi interferiscano con la vita mentale. Quando sono ansiosi, adirati o depressi gli studenti non imparano; chi si trova in questi stati d'animo non assorbe informazioni, né è in grado di ampliarle proficuamente ... quando sono forti, le emozioni negative dirottano l'attenzione dell'individuo sulle proprie preoccupazioni, interferendo con i suoi eventuali tentativi di concentrarsi su qualcos'altro.

Quando le emozioni sopraffanno la concentrazione, quel che viene effettivamente annientato è una capacità mentale che gli scienziati cognitivi chiamano 'memoria di lavoro', ossia l'abilità di tenere a mente tutte le informazioni rilevanti per portare a termine ciò a cui ci stiamo dedicando ...

FOR MOTHER EARTH® Center

www.intelligenzaemotiva.it - www.for-mother-earth.it

E -mail: carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it - info@for-mother-earth.it



Nella misura in cui le emozioni intralciano o potenziano le nostre capacità di pensare, di fare progetti, di risolvere problemi, di sottoporci ad un addestramento in vista di un obiettivo lontano, e altre ancora, esse non fanno che definire i limiti della nostra capacità di usare abilità mentali innate, e pertanto determinano il nostro successo nella vita. Ancora, nella misura in cui le nostre azioni sono motivate da sentimenti di entusiasmo e di piacere – o anche da un grado ottimale di ansia – sono proprio tali sentimenti a spingerci verso la realizzazione. In questo senso, l'intelligenza emotiva è un'abilità fondamentale che influenza profondamente tutte le altre, di volta in volta facilitandone l'espressione, o interferendo con esse..."³

da Carmela Lo Presti
SVILUPPA L'INTELLIGENZA EMOTIVA A SCUOLA!
Manuale di didattica dell'Intelligenza Emotiva
(di prossima pubblicazione)

Vedi le Attività di sviluppo dell'Intelligenza Emotiva in calendario a Marzo

http://www.intelligenzaemotiva.it/info/12-Marz_alfabeto_1_lab_adulti.pdf

http://www.intelligenzaemotiva.it/Formazione_Aggiornamento/MINI-LABORATORI_GENITORI.pdf

http://www.intelligenzaemotiva.it/info/artemozione_programma.pdf

RICEVO E PUBBLICO...

[La responsabilità del contenuto degli articoli pubblicati a nome di altri Autori è interamente degli Autori a firma]

Ciao Carmela , provvedo a inviarti l'articolo con la firma. L'articolo riguarda un mia esperienza come psicopedagoga in alcune classi di scuole pubbliche del comune e della provincia di Firenze con studenti di 12/16 anni. L'esperienza è durata 10 anni con circa 1300 ragazzi (96/97 97/07). Avevo con ogni classe 6 incontri ospite dell'insegnante che mi affiancava e gli incontri erano intervallati da 2 o 3 settimane in modo da coprire quasi metà dell'anno scolastico. Il programma "Prendi coscienza di te " era ispirato ai risultati delle neuroscienze specialmente alle emozioni.

I ragazzi hanno capito tutto con facilità e hanno molto apprezzato di poter dialogare

I risultati nel comportamento e nell'apprendimento sono sensibilmente migliorati. Ho avuto incontri anche con i genitori

Ciao , Adriana



Il cervello nella scuola

[15/06/2009]

Tutto è cominciato in una tranquilla mattina di novembre.

Una classe aspetta pronta alla difesa di immagine: perché questi incontri? Non siamo mica matti! Noi non abbiamo problemi!

Di colpo la novità: non sarebbero stati sottoposti a test, né osservati, giudicati, catalogati, ma gli sarebbe stato offerto un mare di informazioni "scientifiche" sul cervello, dove ognuno avrebbe potuto attingere a seconda dei propri bisogni, dei dubbi da chiarire, delle curiosità a cui rispondere e con il diritto alla parola.

Sì, gli è stato anche detto che tutto sarebbe avvenuto nel rispetto delle regole di una buona convivenza: l' hanno trovato un patto accettabile.

E la storia del cervello è iniziata: interessante, veloce, con precisi riferimenti alle funzioni che svolgeva via via che proseguiva nel suo percorso antropologico. (La teoria dei tre cervelli di Paul MacLean: il cervello rettile, emotivo, neocorteccia o cervello pensante).

Un documentario sull'evoluzione umana, divulgato in televisione da Piero Angela, racconta quando l' uomo pianse per la prima volta alla morte della compagna.

Forse è stato il "vagito" del cervello emotivo, oppure no, ma è stato bello immaginarlo.

I ragazzi stentano a credere che le loro emozioni, a cui non attribuivano né un'esistenza né un nome, abbiano sede soprattutto nel cervello e che tutti le abbiano.

"Ah! Si chiamano emozioni!" quelle reazioni a volte chiare, a volte confuse, a volte incontrollabili: scatti improvvisi di rabbia, entusiasmo ingestibile, timidezza insuperabile, paure, desideri "tutto e subito", aggressività esplosiva che spaventa e il bisogno sempre e comunque di comunicare.

... E le emozioni, come si mostrano?

Scrive Damasio: "Le emozioni usano il corpo come teatro...".

Capita proprio in classe un episodio che ci aiuta a comprenderlo. Entrano due ragazzi di una sezione diversa per dare una informazione.

Una studentessa alla vista dei due e in particolare di uno dei due, scompare dentro il banco. Quando, finita la comunicazione, i ragazzi se ne vanno, la studentessa dai lunghi capelli ricci, riemerge tutta rossa in volto.

I compagni ridono, ma vengono subito bloccati, perché c'è una dimostrazione in corso: la visibilità della grande emozione è espressa in parte dal rossore del viso della fanciulla, rossore che da quel momento avrà il diritto di cittadinanza tra i banchi di scuola.

Poi nella studentessa ci sarà un rientro dell'emozione che la coscienza trasformerà in sentimento. Era arrivato il momento di parlare specificatamente delle emozioni primarie: paura, rabbia, tristezza, gioia, disgusto, sorpresa.

Queste inclinazioni biologiche presenti fin dalla nascita e forse anche prima, necessarie alla sopravvivenza e protagoniste della comunicazione, non sfuggono all'influenza dell'esperienza personale della cultura.

FOR MOTHER EARTH® Center

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

E -mail: carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it - info@for-mother-earth.it



Proprio nella socializzazione potrebbero verificarsi sofferenze emozionali che potrebbero esprimersi in indifferenza, disinteresse, inattività, comportamenti a rischio per se stessi e gli altri, disturbi della memoria e del giudizio.

Scrive LeDoux: "Ci vuole igiene emotiva per conservare la salute mentale e i disturbi mentali riflettono per lo più un ordine emotivo infranto".

Ora per i ragazzi è facile collegare i "disordini emozionali" e tanti loro malesseri. Ecco perché mi sudano le mani, ecco perché sbatto gli occhi, ecco perché non riesco a riportare per il cambio un acquisto difettoso e le tante paure sociali: paura di perdere il proprio passato (sindrome di Pollicino), paura di non essere all'altezza delle aspettative degli altri... paura di non poter dire la propria opinione o di non potersi ribellare a qualcosa o a qualcuno etc.

Scrivo uno studente di 15 anni: "la paura sociale è quella cosa che primeggia nei nostri cervelli..."

Finalmente prendendo coscienza di sé è come se fossero entrati nel loro castello dove la conoscenza scientifica ha sostituito l'elettricità.

Scriveva Pirandello: "E la chiara cresceva, cresceva..."

E poi la neocorteccia.

Ai ragazzi è stata descritta come un casco, termine a loro familiare, che avvolge il cervello con numerose e profonde pieghe e ha anche questo compito meraviglioso: raccogliere tutte le nostre conoscenze, le nostre esperienze.

Però il cervello non può fissare tutti i dati che gli arrivano, sono troppi.

La memoria allora a seconda della qualità e della quantità emotiva del dato in corso, tratterrà il ricordo per una manciata di secondi (memoria sensoriale) o per una ventina di minuti (memoria breve) o per tutta la vita memoria a lungo termine): in questo modo si formerà il nostro sapere.

Le nuove conoscenze li avevano rassicurati e l'autostima era cresciuta.

Il pensiero si intreccia con l'emozione e le emozioni scorrono nel corpo nell'inscindibilità mente-corpo e poi tutta l'unità mente-cervello-corpo può favorire una vita più cosciente e piena e soprattutto nei soggetti in crescita la prevenzione di varie forme di disagio che spesso avvicinano i ragazzi a scorciatoie facili e facilmente disponibili: alcool, droga, piccola criminalità etc.

Ora i ragazzi scrivevano sulla lavagna

relazionare = esistere.

Dott.ssa Adriana Rumbolo

Bibliografia

- A.R.Damasio "Emozione e Coscienza" Adelphi
- J.LeDoux "Il cervello emotivo" Baldini Castaldi Dalai editore
- L. Pirandello "Novelle per un anno" A. Mondadori editore
- A.Rumbolo "Io non ti salverò" Ed. Del Cerro



Sitografia:

Parallel Memories: Putting Emotions Back Into The Brain

A Talk With Joseph LeDoux [2.17.97]

http://edge.org/3rd_culture/ledoux/ledoux_p1.html [1]

CNFA - Center for Neuroscience of Fear and Anxiety

www.cns.nyu.edu/CNFA/ [2]

LeDoux Laboratory

www.cns.nyu.edu/home/ledoux/ [3]

António Rosa Damásio

www.usc.edu/programs/neuroscience/faculty/profile.php?fid=27 [4]

Brain and Creative Institute - University of California

www.usc.edu/schools/college/bci/ [5]

Source URL:

http://www.lswn.it/miscellanea/articoli/il_cervello_nella_scuola

Links:

[1] http://edge.org/3rd_culture/ledoux/ledoux_p1.html

[2] <http://www.cns.nyu.edu/CNFA/>

[3] <http://www.cns.nyu.edu/home/ledoux/>

[4] <http://www.usc.edu/programs/neuroscience/faculty/profile.php?fid=27>

[5] <http://www.usc.edu/schools/college/bci/>

Publicato da Le Scienze Web News (<http://www.lswn.it>) - 2000-2009 © LSWN.it|creative commons by-nc-sa 2.5 | ISSN 1827-8922

EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

Alla pagina

http://www.intelligenzaemotiva.it/FME_Edizioni/shopFME.asp

trovi le pubblicazioni delle Edizioni FOR MOTHER EARTH®

**TUTTO IL NETTO RICAVO DALLA VENDITA
DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®
E' DESTINATO ALLA CREAZIONE DEL FONDO NECESSARIO
PER COSTITUIRE LA FONDAZIONE FOR MOTHER EARTH®**

REGALATI E REGALA UN LIBRO DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

http://www.intelligenzaemotiva.it/edizioni_fme.htm

Torna a visitarci su www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

FOR MOTHER EARTH® Center

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

E -mail: carmelalopresti@intelligenzaemotiva.it - info@for-mother-earth.it



COMUNICATO

Da qualche tempo girano e-mail a nome di Carmela Carmelapresti, Intelligenza Emotiva che non provengono da noi. E' un problema che investe tutta la rete e riguarda lo spamming. Queste e-mail non dipendono da noi e quindi non ci è possibile intervenire per bloccarle. Per verificare che la provenienza sia corretta accertarsi che nella e-mail vi siano rimandi ad uno dei nostri siti - <http://www.intelligenzaemotiva.it> o <http://www.for-mother-earth.it> o <http://www.for-mother-earth.org> - e non ad altro che non c'entra con la nostra attività. Ti consiglio di collegarti periodicamente con la tua cassetta di posta elettronica ed aprire la cartella antispam per vedere se ci sono e-mail "buone" erroneamente filtrate.