

- XI* Prefazione
- 1* Parte I.
EDUCARE OGGI: RISCHI E POSSIBILITÀ
PER IL DOCENTE
- 3* Capitolo 1
Il miraculum educativo
- 5* Un adulto stabile di riferimento
- 7* Le basi biologiche dell'educazione: neocorteccia
e connessioni neuronali
- 8* La mente relazionale del bambino e dell'adolescente
- 11* Educare all'autocontrollo e alla consapevolezza di sé
- 13* Il vero dovere docente
- 15* Capitolo 2
Professioni educative e di aiuto: rischi simili
ma strumenti diversi in dotazione
- 15* Le carenze attuali nella formazione dei docenti
- 17* La sfera relazionale ed emotiva: rischio e risorsa
per l'educazione
- 19* La relazione educativa come relazione riparativa
- 23* Parte II.
COSTRUIRE UNA BUONA RELAZIONE
- 25* Capitolo 3
Aspetti antropologici della relazione educativa
- 25* La cornice necessaria al processo educativo
- 25* Esercizio per il docente: le caratteristiche di una buona relazione
- 26* I gesti di una buona relazione: "come si fa"

- 30 I bisogni profondi di un essere umano
- 30 Il bisogno di essere amato
- 32 Esempio: intervenire senza svalutare in una classe rumorosa
- 33 Il bisogno di limite
- 34 Esempio: l'uso del cellulare in classe
- 36 Esempio: due studentesse disturbano ripetutamente
- 37 Il bisogno di riconoscimento. Le strategie del bambino e dell'adolescente
- 39 Esempio: la provocazione e la ricerca di riconoscimenti negativi
- 40 Esempio per il docente: le reazioni alle richieste di riconoscimento
- 42 Il diritto di sentire
- 43 Esempio: "prof, sono triste"
- 44 Esempio: "ho paura dell'interrogazione"
- 45 Il bisogno di individuarsi
- 46 Esempio: rispettare la timidezza
- 46 Il bisogno di amare ed esprimere le proprie emozioni
- 48 Il bisogno di essere ascoltato
- 48 Esempio: a volte basta "stare"
- 49 Esempio per il docente: riconoscere una buona relazione
- 50 Esempio in classe per il docente: "come state oggi?"
- 50 Lettura dell'esercizio
- 53 **Parte III.**
LA GESTIONE DELL'EMOTIVITÀ IN CLASSE
- 55 **Capitolo 4**
La competenza emotiva del docente e dell'alunno
- 55 "Come state"... e poi?
- 57 Dare un nome alle proprie emozioni e utilizzarle a favore della relazione
- 59 Scheda: il significato evolutivo delle emozioni
- 59 Le domande che attivano la neocorteccia
- 61 Esempio: se tutta la classe si distrae
- 62 Dichiarare agli alunni le proprie emozioni
- 63 Consapevolezza delle proprie emozioni parassite
- 65 Alunno e docente: due storie personali si incontrano e si scontrano
- 67 Consapevolezza delle proprie mappe cognitive ed emotive
- 69 Esempio: "io non sono amabile"
- 70 Esempio: "nessuno mi capisce"

- 72 Interventi sulle convinzioni di vita del bambino
o dell'adolescente
- 73 Esempio: la rabbia per un brutto voto
- 77 **Capitolo 5**
L'ansia a scuola... e in sala professori
- 77 I significati dell'ansia
- 79 Prassi nella gestione dell'ansia dell'alunno
- 79 Esempio: una studentessa dichiara la propria ansia
per le interrogazioni
- 80 Esercizio per il docente: riconoscere le proprie modalità svalutanti
- 80 Le capacità rassicuranti dell'adulto
- 82 Esercizio per il docente: "mamma sotto il letto ci sono i mostri"
- 83 L'ansia del docente
- 83 L'ansia come strategia disadattiva
- 84 Esercizio per il docente: identificare la paura che genera l'ansia
- 86 Esercizio per studenti e docenti: rassicurare il bambino interno
lasciato solo
- 87 Esercizio per studenti e docenti: identificare le proprie
risorse interne ed esterne rassicuranti
- 89 **Capitolo 6**
La rabbia come opportunità educativa
- 89 Offrire un modello alternativo nella gestione della rabbia
- 90 L'uso funzionale della rabbia del docente
- 91 Esempio: l'attivazione ingiustificata dell'amigdala
- 92 Esercizio per studenti e docenti: la rabbia distruttiva
e il suo uso disfunzionale
- 95 Esercizio per il docente: presente e passato nelle reazioni
di rabbia
- 98 Esercizio per il docente: l'uso funzionale e disfunzionale
della propria rabbia
- 101 **Parte IV.**
LA PREVENZIONE DELLO STRESS DEL DOCENTE
- 103 **Capitolo 7**
**La storia personale del docente: rischi e opportunità
per la relazione educativa**
- 103 Le situazioni elastico in classe

- 104 Meccanismi di difesa e reazioni emotive intense del docente
105 Esercizio per il docente: riconoscere le proprie
 situazioni elastico
- 107 Risposte viscerali e risposte adulte alle sollecitazioni
in classe
107 Esempio: una paura troppo intensa
109 Schema della sequenza emotiva di fronte a una situazione elastico
109 Esempio: pretendere la performance dello studente
111 Esempio: pretendere di avere ragione
112 Esempio: gli studenti interrompono continuamente la lezione
113 Esempio: la tentazione della lezione perfetta
114 Esercizio per il docente: le proprie strategie di conferma
 delle convinzioni negative
- 114 Saper dire di no: un prerequisito necessario al benessere
116 Un progetto inconsapevole più ampio: il copione di vita
117 Esercizio per il docente: le proprie convinzioni di vita
 e il finale di copione
- 121 **Capitolo 8**
Prevenire e gestire il conflitto in classe
- 121 Il triangolo di Karpman: uno strumento cognitivo necessario
ai docenti
123 Offrire aiuti non richiesti: i rischi del Salvatore
nella professione docente
125 Prassi di intervento di fronte alla passività dell'alunno
126 Burn out: quando l'aiuto diventa eccessivo
127 Riconoscere atteggiamenti persecutori per prevenire
il conflitto
128 Garantire un'esperienza relazionale sana e non conflittuale
130 Lo studente che si lamenta: educare a identificare
il bisogno
133 Esercizio per studenti e docenti: la mia parte
 di responsabilità personale nel conflitto
134 Riflessione per il docente: come strutturo il mio tempo relazionale?
- 137 **Capitolo 9**
Il lavoro clinico con gli insegnanti
- 137 La "strana lotta" degli insegnanti
138 Altruismo e protezione di sé nelle professioni educative
141 Lo stress del docente e la necessità del limite

- 143 Parte V.
EDUCARE UN CITTADINO CONSAPEVOLE
- 145 Capitolo 10
Orientare alla felicità
- 145 Felicità e costruzione dell'identità
- 146 Esercizio per studenti e docenti: le pulsioni di vita
e la loro realizzazione
- 148 Come stare accanto allo studente nella scelta
della professione
- 148 Esercizio per lo studente: i miei desideri di oggi
e i messaggi bloccanti
- 153 Esercizio per lo studente: il piacere nella scelta
del futuro professionale o di studi
- 154 Il permesso di essere felici
- 157 Capitolo 11
La classe come laboratorio di educazione civica
- 157 Educare attraverso l'essere
- 158 La cittadinanza attiva da dovere a desiderio
- 159 Progetto *comprendersi*
- 162 Esercizio per lo studente: la mia economia di carezze
- 164 Scheda per lo studente: il significato evolutivo delle emozioni
- 165 Esercizio per lo studente: le mie fonti di rassicurazione
- 166 Esercitazione di gruppo sulle carezze positive
- 167 Esercizio per lo studente: il filtro delle carezze
- 168 Restituzione e condivisione dei contenuti
con genitori e docenti
- 171 Parte VI.
CONCLUSIONI
- 173 Capitolo 12
Il *grazie* più vero
- 174 Lettera all'insegnante che vorrei
- 177 Bibliografia