

INDICE

- XI Prefazione
- 1 Introduzione
Una storia vera
- 1 Struttura del libro
- 3 Chi sono gli studenti che parlano in questo libro
- 4 *“Grazie perché ho capito che posso mostrarmi nella mia umanità”*
- 5 Che cosa significa avere una buona vita?
- 6 L’educazione accade nel terreno dell’imprevedibilità
- 7 Quando un incontro tra esseri umani diventa traumatico?
- 9 Parte I
LE PAROLE DEGLI ALUNNI.
GLI STRUMENTI PER LEGGERLE
- 11 Capitolo I
Prima dell’appello
- 11 *“Il docente è una parte della nostra vita”*
- 12 *“Chiedeteci ogni mattina come stiamo, e ascoltate le risposte”*
- 14 *“Più pause dal programma per parlare del più e del meno”*
- 15 Indicazioni per l’insegnante
- 15 Dall’ingresso in classe alla cattedra
- 15 L’influenza dell’adulto sul bambino e sull’adolescente:
esercizio per l’insegnante
- 17 L’intimità emotiva in classe: la premessa necessaria
al benessere emotivo
- 19 Capitolo 2
L’intimità emotiva in classe
- 20 *“La mia maestra di arte e immagine mi ha insegnato che con la gentilezza si può chiedere tutto”*
- 20 Indicazioni per l’insegnante

- 20 Perché nominare l'emoività a scuola
- 22 Il bisogno umano di strutturare il tempo
- 24 Esercizio: come strutturo il tempo in classe?
- 25 Lettura dell'esercizio
- 26 Esercizio: aspetti di consapevolezza sulla noia
- 28 Esercizio per gli alunni: ritrovare il contatto con sé e con il proprio corpo
- 32 *"Avrei voluto che lei entrasse dalla porta e mi invitasse a fermarmi"*
- 33 **Capitolo 3**
Accogliere e nominare la paura in classe
- 34 *"Prof, ho paura che..."*
- 36 *"Ricordiamo come i nostri docenti ci hanno fatto sentire"*
- 37 **Indicazioni per l'insegnante**
- 37 Come si costruisce un clima di intimità emotiva in classe?
- 40 La cultura di gruppo
- 41 La cultura di gruppo si crea in presenza. Evitare l'uso delle e-mail
- 42 Le domande che stimolano l'intimità
- 43 *"Prof, Giovanni non ha contribuito al lavoro di gruppo e non merita il mio stesso voto"*
- 44 Domande che riguardano il contributo individuale al lavoro di gruppo
- 44 Domande che riguardano il modo in cui il gruppo ha lavorato
- 44 Fase di condivisione in gruppo. Indicazioni dell'insegnante
- 46 Scheda: il significato evolutivo delle emozioni
- 47 **Capitolo 4**
Il peso della svalutazione a scuola
- 47 *"A distanza di anni sento ancora il peso di quell'esperienza"*
- 48 **Indicazioni per l'insegnante**
- 48 Il mio rapporto con l'umiliazione e la vergogna: esercizio per l'insegnante
- 49 Il diritto di essere timidi
- 49 Come relazionarsi con la timidezza in classe?
- 51 **Capitolo 5**
Emozioni negate
- 52 *"Il pianto negato allora ha generato in me la paura di oggi"*

- 54 *“Sentire una maestra interessata a me mi aiutò a crescere”*
- 55 Indicazioni per l’insegnante
- 55 La voce del docente come parte del Sé dell’alunno
- 56 Esercizio: ripercorrere la propria storia di alunno
- 61 **Capitolo 6**
Il pericolo del paragone
- 62 *“Vorrei poter chiedere al docente come sta”*
- 63 *“Prima guardatevi, poi la burocrazia e le richieste”*
- 64 *“Il confronto mi ha fatto male ma ho deciso di seguire la mia strada”*
- 64 Indicazioni per l’insegnante
- 64 Il permesso di cambiare indirizzo di studi
- 67 **Capitolo 7**
Subito dopo l’interrogazione
- 68 *“Vorrei che il docente sapesse che ce l’ho messa tutta”*
- 69 *“I docenti dovrebbero essere selezionati con una prova sul campo”*
- 70 Una proposta per il Ministero
- 71 **Capitolo 8**
Stare a scuola in una giornata no
- 71 *“Senza il peso delle aspettative”*
- 72 Indicazioni per l’insegnante
- 72 Il permesso di riposare in classe
- 73 La gestione della noia in classe. Una opportunità educativa
- 75 **Capitolo 9**
Alla giusta distanza. Invasione e limite nella relazione educativa
- 76 *“Aiutateci ma senza invaderci”*
- 77 *“Mi sentii fortemente invasa e mi ritirai”*
- 78 Indicazioni per l’insegnante
- 78 Riprendere uno studente senza farlo vergognare
- 79 Esercizio per l’insegnante: offrire un modello alternativo di riferimento
- 80 Lettura dell’esercizio
- 81 Il controtransfert del docente e la necessità della supervisione
- 82 Esercizio per l’insegnante: riconoscere il controtransfert dietro una relazione educativa faticosa

- 85 **Parte II**
PROF, È NORMALE CHE IO...?
TEORIA ED ESERCIZI PER L'ALUNNO SULLE
DOMANDE CHE NON OSANO FARE
- 87 **Capitolo 10**
Quando devo chiedere aiuto? E quando devo
cavarmela da solo?
- 87 **Le domande che non osano fare**
- 89 **Capitolo 11**
À volte mi sento invaso.
Come posso dare il limite?
- 89 **Dare il limite all'altro senza svalutarlo**
- 90 **Esercizio 1: dare il limite all'altro**
- 91 **Esercizio 2: riflessione sulla mia tendenza a invadere**
- 93 **Capitolo 12**
La mia ansia. Perché a volte mi aiuta a studiare
e altre volte mi blocca?
- 93 **I significati dell'ansia**
- 93 **Dunque, che cos'è l'ansia?**
- 95 **L'ansia di fine quadrimestre**
- 96 **Esercizio 1: identificare la paura che genera l'ansia**
- 97 **Esercizio 2: identificare le proprie risorse interne ed esterne**
rassicuranti
- 98 **Quando parlarne con un adulto di riferimento**
- 99 **Capitolo 13**
La mia rabbia. Perché a volte mi protegge e altre
volte (mi) distrugge?
- 99 **La rabbia protettiva o distruttiva**
- 100 **Esercizio: il mio modo di utilizzare la rabbia**
- 102 **Quando parlarne con un adulto di riferimento**
- 103 **Capitolo 14**
Il mio voler stare da solo è solitudine
o isolamento?
- 103 **L'importanza della solitudine**
- 103 **Esercizio: il mio rapporto con la solitudine**
- 104 **Isolamento: la perdita di interesse per l'altro**
- 105 **Quando parlarne con un adulto di riferimento**

- 107 Capitolo 15
Mi ha lasciato. Quanto tempo ci vuole per elaborare una perdita?
- 107 Le fasi della separazione
- 111 Capitolo 16
Perché a volte aiuto troppo e mi faccio male?
- 111 A volte basta “stare”
- 112 Se senti che aiutare è un carico troppo grande
- 115 Capitolo 17
Lo sportello psicologico a scuola
- 115 Indicazioni per gli alunni
- 117 Parte III
- 117 QUELLO CHE DELLA CLINICA
UN DOCENTE DEVE SAPERE
- 119 Capitolo 18
Curare ed educare
- 119 Saper stare. Non saper curare
- 123 Capitolo 19
Gli attacchi di panico a scuola
- 123 Gli attacchi di panico a scuola: la grande occasione dell'intimità
- 126 L'ansia delle interrogazioni
- 127 *“Facce sprezzanti del docente mentre chi è interrogato esprime un concetto o dà una risposta”*
- 127 *“Quando l'insegnante resta in silenzio di fronte al mio silenzio”*
- 128 *“Il docente chiede ‘Ma sei sicuro?’ e poi sta zitto”*
- 128 *“I docenti che mettono in dubbio quanto ho studiato”*
- 129 L'ansia che maschera la depressione
- 131 Capitolo 20
Controllo e indipendenza nei disturbi alimentari
- 131 Anoressia e depressione. Modalità relazionali e di funzionamento
- 133 L'invasione del Consiglio di classe
- 134 Relazionarsi con la passività e la depressione in classe

- 135 L'alessitimia e la necessità di nominare l'emotività in classe
- 137 **Capitolo 21**
Il vuoto che si esprime
- 137 L'alunno dal Sé grandioso
- 138 Essere lasciati soli. Il vuoto della mancanza, il vuoto della depressione
- 139 Il sentire senza più parole: il suicidio negli adolescenti
- 140 Non dichiaro più la mia rabbia. Divento la mia rabbia
- 143 **Capitolo 22**
Lutto e fallimento
- 143 Separarsi dai sogni e dalle persone
- 144 Darsi un tempo per salutarsi
- 147 **Parte IV**
QUELLO CHE I BAMBINI NON DICONO
- 149 **Capitolo 23**
Quando l'alunno era neonato
- 149 Il pianto interpretato del neonato: espressione naturale che gli adulti dimenticano
- 150 Ormonalmente predisposti al legame
- 153 Storie d'infanzia
- 155 **Capitolo 24**
Una bambina spaventata
- 156 Le urla della paura
- 156 Esercizio per l'insegnante: il pianto disperato di un bambino
- 158 Le "situazioni elastico" in classe
- 159 Esercizio per l'insegnante: riconoscere le proprie situazioni elastico
- 163 **Capitolo 25**
La fiducia e l'addio
- 164 La fatica di appartenere
- 167 **Appendice**
Il docente che vorrei
- 173 **Bibliografia**