

INDICE

Introduzione

Perché il docente al centro.....	IX
Un percorso in tre tappe: indicazioni per la lettura.....	XI

Parte I

RICONOSCERE E GESTIRE LE SITUAZIONI RISCHIOSE PER LA SALUTE PSICOLOGICA DEL DOCENTE I

Capitolo 1

Dalla sala professori: contraddizioni e rischi della professione.....	3
Trasformare il disagio in parole	3
Un contesto rischioso per la salute psicologica	4
La perdita del potere istituzionale del docente.....	7
Uso e abuso del potere istituzionale.....	8
L'iperprotezione dell'alunno e l'insostenibilità della frustrazione.....	9
I ricorsi al TAR da parte delle famiglie.....	10
Le ingerenze nella valutazione e nella relazione educativa.....	11
La deresponsabilizzazione delle famiglie	12
Il vittimismo inconsapevole della "generazione Covid".....	14

Capitolo 2

Protegersi dall'invasione, dalla passività e dalla manipolazione.....	17
Uno strumento di protezione: il confine tra educare e curare.....	17
Le e-mail della famiglia: riconoscere ipercontrollo e aggressività	20
Limitare la passività dell'alunno e stimolare l'autonomia	23
L'ansia del genitore diventa angoscia nel figlio	23
Identificare e gestire atteggiamenti manipolatori dell'alunno	24

Esercizio per il docente: riconoscere un tentativo di manipolazione	25
Esercizio per il docente: la parte di responsabilità del docente nella reazione intensa dell'alunno	27

Parte II:	
INCARICHI AGGIUNTIVI, SOCIAL ED EMOTIVITÀ:	
STRUMENTI DI PROTEZIONE DI SÉ	29

Capitolo 3

Proteggersi dalla propria emotività	31
Esplorare il Sé del docente: aspetti di consapevolezza necessari alla professione...	31
Le situazioni elastico in classe	32
Esercizio per il docente: riconoscere le proprie situazioni elastico	33
Gestire le situazioni elastico per prevenire lo stress	36
Esercizio per il docente: dalle situazioni elastico alle modalità alternative di risposta	37
Vergogna, colpa, rabbia, tristezza: le emozioni parassita del docente	37
Esercizio per il docente: identificare la propria emozione parassita	39
Proteggersi dalle voci interne e dalla svalutazione di sé	41
Esercizio per il docente: indagare la durezza del dialogo interno	42
Le convinzioni di vita del docente: una consapevolezza necessaria	42
Esercizio per il docente: le mie convinzioni di vita	46

Capitolo 4

La prevenzione dello stress a scuola e nelle relazioni umane	49
I rischi dell'aiutare troppo	49
Vittima, Salvatore, Persecutore: i giochi psicologici nelle relazioni	51
Esercizio per il docente: la mia parte di responsabilità personale nel conflitto ...	53
Riconoscere e gestire gli atteggiamenti persecutori	54
Alcune tipologie di giochi psicologici	54

Capitolo 5

Proteggersi dagli incarichi aggiuntivi, dall'uso dei social e dalla eccessiva digitalizzazione	57
Limitare gli incarichi aggiuntivi	57
Esercizio per il docente: gli impegni aggiuntivi e il pericolo della compiacenza..	59
Saper dire di no: un prerequisito necessario al benessere	61
Limitare chat e uso dei social. Restare nel tempo scuola	63
L'appello nell'era del registro elettronico	63
L'orario di ricevimento non si modifica	65
I residui della didattica a distanza. La modalità mista	67
Esercizio per il consiglio di classe: utilità della DaD per uno studente	68

Parte III: ORIENTARE E SVILUPPARE IL SÉ: DALLA TEORIA ALLA PRATICA..... 71

Capitolo 6

Orientare senza piattaforme	73
Dal Sé del docente al Sé dell'alunno	73
Strumenti di orientamento per docenti e tutor.....	73
Esercizio per lo studente: desideri autentici e aspettative esterne.....	76

Capitolo 7

Lo sviluppo del Sé: dalla teoria alla pratica	79
Che cosa significa sviluppare il Sé: il bisogno di una formazione concreta.....	79
Di cosa è fatto il Sé.....	80
Aspetti psicopatologici nello sviluppo del Sé.....	81
Aspetti neurofisiologici nella costruzione del Sé.....	81
I lobi frontali.....	82
La memoria autobiografica e l'ippocampo.....	82
Introdurre la classe al lavoro sul Sé.....	83
Unicità della specie umana	84
Ciò che ci accomuna	85
Dai giochi psicologici all'intimità emotiva: modi umani di strutturare il tempo..	89
Il proprio modo di utilizzare l'emotività: emozioni autentiche e parassita	91
Scheda per lo studente: uso autentico e funzionale delle emozioni	91
Esercizio per lo studente: consapevolezza della mia emozione parassita	92
Restituzione per gli studenti dopo l'esercizio.....	94
I giochi psicologici: la propria parte di responsabilità nel conflitto	94
Esercizio per lo studente: la mia parte di responsabilità personale nel conflitto .	95
Riconoscere la svalutazione e proporre l'autoriflessione	98
Esercizio per lo studente: la mia tendenza alla svalutazione	98
Indicazioni per il docente: le possibili domande degli studenti	99
Consapevolezza delle proprie convinzioni di vita: introduzione per la classe.....	100
Esercizio per lo studente: le mie convinzioni di vita positive e negative.....	104
Insegnare a stare. L'esperienza del Default Mode Network	107
Aspetti teorici del Mind Wandering e del Default	108
Esercizio per lo studente: l'esperienza di Default in classe	110
Indicazioni per il docente: le possibili domande degli studenti dopo l'esercizio.....	111
L'intimità emotiva in classe.....	111
Esercizio per lo studente: cosa mi nutre?	113

Capitolo 8

Perché sono un docente	115
------------------------------	-----

Bibliografia	117
--------------------	-----