



**Max Formisano**  
Training **C**oaching & **C**onsulting

# I segreti del Parlare in Pubblico

(l' insegnante efficace)

*Avere successo non è una scommessa con il mondo, una  
rivendicazione personale.  
Avere successo è riuscire a far giungere agli altri qualcosa,  
un'emozione, un pensiero, un discorso.*  
(Mia Martini)

Bice Tarantini

*Ho sempre apprezzato chi mi ha messo nelle condizioni di dare il meglio di me stessa....ed è per questo che considero la vita un continuo apprendimento!*

*“L’importante non è essere una sequoia, un pino, un cespuglio o un filo d’erba: ciò che conta è essere una bella sequoia, un bel pino, un bel cespuglio, un bel filo d’erba”.*

*Bice*

## Indice degli argomenti

La comunicazione in aula	pag. 2
Il gruppo classe.....la mappa non è il territorio	pag. 3
La profezia autoavverantesi	pag. 4
La lezione.....una performance	pag. 6
Il Public Speaking: le tre fasi del parlare in aula	pag. 7
Le tecniche del decollo	pag. 8
Il volo	pag. 11
Lo stress a scuola	pag. 21
L'atterraggio	pag. 24
Macroprogettazione e Microprogettazione	pag. 27
Bibliografia	pag. 31

## ***La comunicazione in aula....***

*“Non puoi insegnare qualcosa a un uomo puoi solo aiutarlo a scoprire dentro di sé”* (G. Galilei)



L'INSEGNANTE è:

un oratore, un formatore, un tutor, un leader, un gestore di gruppi, un educatore,  
un motivatore, un facilitatore dell'apprendimento, una persona che trasmette  
contenuti ed entusiasmo...

A quanti di voi è capitato di incontrare insegnanti che non sono riusciti a lasciare  
un segno positivo, a trasmettere contenuti in maniera entusiasmante?

Ci chiediamo: come mai alcuni docenti riescono ad attirare l'attenzione dei  
ragazzi e altri no? Perché alcune lezioni restano impresse?

Compito di un docente è quello di trasmettere contenuti e di aiutare i ragazzi a  
tirare fuori le risorse, le potenzialità, a credere in se stessi e rafforzare  
l'autostima, a far emergere il meglio che c'è in ognuno di loro rispettando la  
diversità di punti di vista.

## ***Il gruppo classe.....la mappa non è il territorio***

E' fondamentale nel docente la capacità di interagire con gli allievi rispettando la singolarità. E' importante cogliere le differenze individuali dei ragazzi per adeguare il comportamento educativo. Ed è per questo che...



***“C'erano una volta sei uomini che non avevano mai visto un elefante dal vivo. Assetati di conoscenza, si erano messi in testa di scoprire com'era fatto l'elefante.***

- *Il primo, avvicinosi alla bestiola, va a sbattere contro il suo fianco alquanto tosto: Dio mi benedica, ma l'elefante assomiglia di brutto a un muro!*
- *Il secondo, toccando una delle zanne, esclama stupito: Ma qui c'è una roba rotonda, liscia e appuntita, l'elefante è simile ad una lancia!*
- *Il terzo, prendendo (a stento) in mano la proboscide che si muove in continuazione: Ma che dite, questo è un serpente!*
- *Il quarto, allungando curioso la mano e tastando il ginocchio: Ma va..., è abbastanza chiaro che questo è un albero!*
- *Il quinto, capitato per caso a contatto di un orecchio: Ma fatemi il piacere, questo stupendo elefante è praticamente un ventaglio!*
- *Il sesto, prendendo in mano la coda: non vedete che è una corda?*

*Fatto sta che, tutti convinti di aver ragione, incominciano a litigare e probabilmente sono ancora lì ad accapigliarsi: ognuno di loro ha evidentemente ragione in piccola parte.....ha ragione rispetto al suo punto di vista!”*

Ognuno di noi ha una propria rappresentazione della realtà...

Accade spesso che l'insegnante non prenda in considerazione i diversi punti di vista degli alunni. Ogni ragazzo ha un suo modo di osservare e rappresentare la realtà.

Ed è per questo che è importante la FLESSIBILITA' che si contrappone alla RIGIDITA'. Entrare nel loro mondo, nelle loro mappe e adeguare la comunicazione, rispettare i loro tempi di apprendimento e le loro esigenze.



*“Andare incontro alle persone nel loro mondo”* (Milton Erickson)

### ***La profezia autoavverantesi***

L'insegnante nei confronti degli alunni esercita anche l'“effetto Pigmalione”.

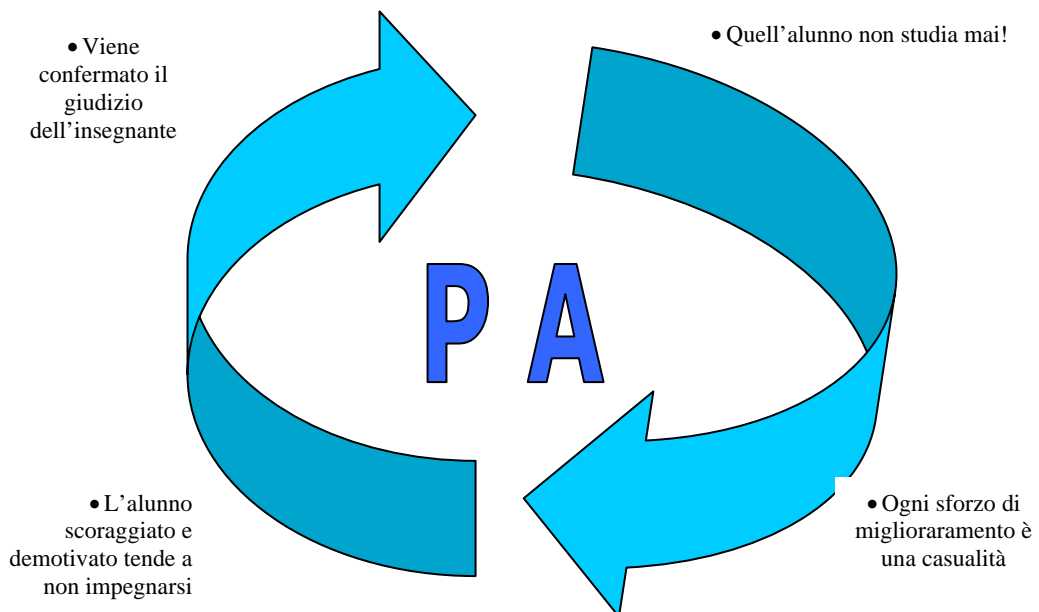
*Pigmalione re della mitica isola di Cipro, scolpì una splendida statua di marmo che riproduceva Afrodite, la dea greca della bellezza, dell'amore e della fertilità.*



*Dopo averla scolpita, tanto erano la bellezza ed il fascino che emanava, che se ne innamorò perdutamente e cominciò a desiderarla per sé, viva.*

*La dea Afrodite, colpita e commossa dall'intensità del desiderio di Pigmalione, lo accontentò e volle soddisfare le sue aspettative dando vita alla statua.*

La stessa cosa succede a scuola! Quando un alunno tra i “bravi” fornisce una prestazione inadeguata, gli insegnanti tendono comunque a riscontrare nella sua prestazione elementi apprezzabili; al contrario l'eventuale esito eccellente di allievi percepiti come “modesti” tende ad essere ridimensionato e attribuito al caso più che alla sua effettiva capacità. Questo atteggiamento che effetto ha nei ragazzi? Il comportamento tende a confermare gli atteggiamenti positivi o negativi in quanto incidono sulla motivazione ad apprendere e sull'autostima.



“Quell'alunno non studia mai! Non si impegna!”

Ogni piccolo sforzo dell'alunno di migliorare è visto dall'insegnante come una casualità....quindi il ragazzo scoraggiato e demotivato tende a non studiare e ad essere etichettato dal docente come il “meno bravo della classe”

E' un fenomeno che chiamiamo “avverarsi della profezia” o “Profezia autoavverantesi”: il concetto che ci facciamo circa le nostre capacità o le capacità di un individuo alcune volte sono decisive per l'atteggiamento mentale futuro.

Tutte le azioni che compirò seguiranno la direzione che il mio atteggiamento mentale e le mie credenze suggeriscono.

### ***La lezione.....una performance***

L'insegnante efficace è quello che usa il proprio corpo e la propria voce come “armi” potenti e utili per attirare l'attenzione o sottolineare i passaggi più importanti.

Un docente, quindi, ha l'importante compito di guidare i ragazzi in un processo di cambiamento, motivare in loro la voglia di apprendere, riuscire a farsi ascoltare, risultare credibile e creare in loro curiosità per la materia.

Non basta comunicare i contenuti relativi ad una materia, l'importante è “come” l'insegnante comunica affinché il messaggio colpisca il bersaglio.

Un docente conosce bene i temi che tratta ed è per questo che deve puntare l'attenzione alla preparazione di come presentare i contenuti e come instaurare un buon rapporto con ogni allievo.

Deve unire cioè CONTENUTO e FORMA.

In che modo il docente può rendere la lezione dinamica, interattiva e costruita su misura per quel determinato gruppo di ragazzi?

## ***Il Public Speaking: le tre fasi del parlare in aula***

*“Poeta si nasce, oratore si diventa”* (Cicerone)

Una positiva comunicazione contribuisce a favorire l'apprendimento dei ragazzi, alla loro formazione integrale e a migliorare il clima relazionale che si crea in aula.

Come il viaggio in aereo ha tre fasi fondamentali decollo, volo e atterraggio, così una lezione possiamo dividerla in tre fasi che chiameremo nella stessa maniera (decollo, volo e atterraggio).



Le tre fasi hanno un'importanza fondamentale in una performance così come in una lezione; il decollo è la fase più delicata perché l'aereo è pieno di carburante e in caso di caduta ci potrebbero essere gravi danni.

Anche per il docente il decollo è una fase importante per attirare l'attenzione degli alunni.

Proviamo ad immaginare: siamo in aereo seduti al posto di comando e sentiamo il rombo del motore dell'aereo, il chiacchierio della gente che prende posto e cominciamo a percepire sensazioni di ansia, di paura. Siamo alla guida e ci

preoccupiamo di far sentire il meno possibile l'impatto brusco del decollo ai passeggeri.

La stessa cosa succede quando parliamo davanti ad un gruppo di ragazzi: è importante rompere il ghiaccio nel migliore dei modi, evitare di risultare troppo freddi e creare empatia, stupirli e far crescere in loro la curiosità di apprendere cose nuove. Creare cioè un buon clima d'aula che favorisca l'apprendimento.



### *Le tecniche del decollo*

Noi veniamo giudicati e classificati in base a quel che diciamo e soprattutto come lo diciamo.

Una delle tecniche per poter decollare è rappresentata dalla **curiosità**.

Incuriosire i ragazzi è una tecnica efficace per mantenere viva l'attenzione fino alla fine della lezione e per interessarli. La curiosità si può creare con una parola scritta alla lavagna della quale si svelerà il significato in seguito, ecc. .

Proviamo ad immaginare un inizio di lezione con la parola team scritta alla lavagna. Incuriosirebbe i ragazzi e manterrebbe viva l'attenzione durante la lezione in cui per esempio si parla di pubblicità! Pubblicità vuol dire creatività, inventiva, unione di più idee, lavoro di squadra. Oppure decollare mettendo in mostra sulla cattedra un arancia.....è uno degli agrumi siciliani!

Un'altra tecnica utilizzata per il decollo è rappresentata dalla **promessa di vantaggio**. Promettere come ottenere qualcosa che vogliono, perché è del massimo valore, facendo quello che il docente suggerisce. La promessa risveglia l'attenzione perché tocca principalmente l'interesse degli ascoltatori. "Vi prometto che acquisendo abilità e tecnica nella costruzione degli algoritmi

utilizzare il computer con tutti i programmi annessi vi sembrerà più semplice”; oppure “Vi prometto che approfondendo e acquisendo abilità nella lingua latina riuscirete a capire l’etimologia di molte parole italiane!”.

Un altro modo per decollare è rappresentato dalla presentazione di una **frase o statistica sorprendente** che attira l’attenzione dei ragazzi. Vengono utilizzate per mostrare le proporzioni di determinati fenomeni che risultano impressionanti e convincenti, “Una statistica ha stimato che l’80% dei ragazzi che si impegnano in classe riducono il tempo di studio a casa di almeno tre ore”.

E’ possibile decollare anche utilizzando un **audiovisivo** (filmato, lucido, musica) con cui incuriosire i partecipanti e introdurre il discorso. Proviamo ad immaginare lo studio della storia di Roma introdotto dalla locandina del film “Il gladiatore” e la relativa colonna sonora o dalla visione del film; o ancora introdurre lo studio della poesia ascoltando la canzone di Lucio Battisti “Emozioni”.

Altra tecnica è rappresentata dalla **citazione** di un personaggio famoso. “Un famoso poeta dell’800, Alessandro Manzoni, affermava che “La storia si può definire una guerra perché il tempo cancella gli anni, la storia li riporta in vita” oppure “Il passato determina in larga misura il presente ed è per questo che oggi parliamo di.....”.

Usando la creatività e la fantasia è possibile decollare anche attraverso una **metafora o un aneddoto**. La metafora è un racconto inventato o che si rifà ad una esperienza personale nascondendo un significato profondo o che serve per far conoscere una nostra esperienza pertinente con l’argomento trattato. In questa maniera sarà più semplice anche per noi iniziare a parlare in quanto stiamo raccontando un’esperienza vissuta o ricreata e sarà facile costruire un rapporto empatico e amichevole con i ragazzi. “Quando andavo a scuola durante l’ora di educazione fisica restavo sempre in disparte perché temevo di non essere agile, un giorno per curiosità e spronata dal mio insegnante ho scelto di saltare la cavallina. La convinzione di farcela era tanta e.....prova e riprova sono riuscita a saltarla”.

Un'altra tecnica di decollo è la **domanda**. Attraverso la domanda il docente cerca di rompere il ghiaccio e di ottenere anche dei primi feedback dai partecipanti. Con la domanda spostiamo l'attenzione sui ragazzi che si sentono maggiormente coinvolti e chiamati in causa. "A quanti di voi è capitato di viaggiare e ammirare la bellezza dei luoghi innevati? Quali posti avete visitato? Uno dei più importanti e fantastici monti della nostra penisola è il monte Bianco. Dobbiamo sapere che il monte Bianco è alto.....".

Infine, si può decollare anche con un **giro di tavola** chiedendo ai ragazzi il parere su un determinato argomento in modo da coinvolgerli, attivarli senza farli sentire succubi di una valanga di contenuti. "Quali sono le vostre paure e aspettative nella vita? Noto con piacere che nessuno ha espresso pensieri negativi così come quelli che ritroviamo in molti scritti di Leopardi. Leopardi....."

Dopo aver preso quota con un decollo d'effetto, il docente ha il compito di mantenere viva l'attenzione dell'intera classe. Passando alle strategie da applicare durante la fase di volo.



## *Il volo*

*“Noi parliamo con gli organi vocali ma conversiamo con tutto il corpo”.*  
(Abercombie)

Durante questa fase il docente espone i contenuti, non dimenticando che deve tenere sempre presente l'intero gruppo classe e soprattutto l'interesse e l'attenzione che questi dimostrano.

In questa fase decisive sono soprattutto le forme di comunicazione. Nella fase del volo si parla delle **tre armi dell'oratore: verbale, paraverbale e non verbale.**

Quando si trasmette un messaggio l'efficacia/effetto della comunicazione dipende, in un primo impatto, per il 7% dal significato delle parole (verbale), per il 38 % dal paraverbale e per il 55% dal non verbale. Analizziamoli più a fondo.

Il verbale, come abbiamo già detto, è rappresentato dal linguaggio utilizzato e dalla trasmissione dei contenuti.

A scuola accade che per il 70% del tempo a parlare è l'insegnante che non si preoccupa di creare interattività con i ragazzi. Per di più se il suo parlare risulta noioso, contorto finisce con il perdere l'attenzione attiva dei ragazzi.

Per quanto riguarda il verbale è importante essere **chiari** nell'esposizione dei contenuti, utilizzare parole semplici, evitare espressioni negative (No → “Il compito non è andato male” ma “Il compito è andato bene”). Così come nel volo di un aereo non bisogna volare troppo in alto, nella comunicazione è preferibile utilizzare un linguaggio comprensibile da tutti “volando a quota intermedia”. L'uso dei termini tecnici o stranieri è importante ed è preferibile accompagnarlo con la spiegazione, per dare la possibilità a tutti di trovarsi sulla stessa lunghezza d'onda.

Nel linguaggio evitare l'utilizzo di MA, PERO' e COMUNQUE perché vanno a contraddire quanto detto prima: "Il tuo compito è andato bene, PERO'.....". Per evitare di contraddirci sostituiamoli con congiunzioni del tipo E, ED E' PER QUESTO CHE.....: "Il tuo compito è andato bene E ti invito ad approfondire alcuni concetti in modo da avere una visione più chiara dell'argomento".

E' importante portare esempi e paragoni vicini al loro mondo, alla loro vita quotidiana, impegnarli in continue esercitazioni, lavori di gruppo. Infatti intervallare la lezione con esercitazioni comporta un'alleggerimento della stessa in quanto i ragazzi non si sentono invasi da una valanga di informazioni.....hanno il tempo di riflettere, di integrare la teoria con la pratica e di acquisirle.

Introdurre nel discorso qualche battuta di spirito o aneddoti umoristici, allevia lo sforzo della concentrazione e contribuisce a vitalizzare l'aula. Anche chiamare per nome i ragazzi e dare loro del "tu" li coinvolge maggiormente. Dale Carnagie diceva *"Non c'è suono più dolce per una persona che udire il proprio nome"*.

Valorizzare i loro interventi è un modo per farli sentire partecipi, stimolarli al continuo miglioramento e spronarli ad intervenire.

Per il verbale si parla anche di **multisensorialità**. Nella comunicazione le persone utilizzano un linguaggio che fa riferimento ai cinque sensi.




Si parla quindi di:

- V** Visivo
- A** Uditivo
- K(OG)** Cinestesico (che racchiude tatto, olfatto e gusto)

Ognuno di noi ha un sistema rappresentazionale attraverso il quale elabora e descrive la propria rappresentazione interna della realtà che individuiamo attraverso i predicati (aggettivi, avverbi e verbi) che utilizza.

Quando un docente parla ai propri alunni deve tener presente che non tutti avranno lo stesso sistema rappresentazionale ed è per questo che è importante utilizzare parole visive che evocano immagini, colori e quindi la vista, parole uditive che riguardano il mondo dei rumori dei suoni e delle voci e parole cinestesiche che evocano sensazioni.

	<b>PREDICATI VERBALI</b>	<b>FRASI</b>	<b>FISIOLOGIA</b>
 <b>VISIVO</b>	Guardare/vedere Illuminare tracciare dipingere focalizzare immaginare prospettiva mostrare visione	Non vedo l'ora; Vedo tutto nero; Hai visto male; Vedo il tuo punto di vista; Riesco a fartelo immaginare chiaramente; Ho della vita un'immagine chiara e splendente; E' vero senza ombra di dubbio.	Spalle dritte, capo eretto, gestualità rivolta verso l'alto, sguardo diretto verso l'alto, respirazione prevalentemente alta (toracica), tono di voce tendente all'acuto, parlata veloce, ritmo di voce variabile.
 <b>UDITIVO</b>	Ascoltare Gridare Chiasso Parlare Armonia Dire sonoro rumoroso dissonante discutere chiamare	Ti ascolto attentamente; Quello che ti sto dicendo ti suona bene; Non mi suona bene; La vita è in perfetta armonia; La notizia è precisa parola per parola.	Spalle curve, abbassate, mani o braccia spesso intrecciate, respirazione di tipo medio tra torace e addome, testa rivolta all'ascolto, a volte inclinata di lato, movimenti delle braccia armonici come a seguire un certo ritmo, parlata modulata con ritmo costante.

<p><b>CINESTESICO</b></p>   	<p>Toccare Sentire Solido Teso Irritato energico rilassato pressione concreto ferito</p>	<p>Ho la sensazione di essere d'accordo con te; Riesci a cogliere/afferrarlo bene? Ho una sensazione di incertezza; Per me la vita è qualcosa di incredibilmente caldo; La notizia è solida come la roccia; In sostanza quel che fai non lo sento giusto.</p>	<p>Braccia piegate come in posizione di riposo, palmo delle mani rivolte in alto, sguardo diretto in basso, parlata lenta con pause tra le parole, tono della voce basso e profondo, respirazione di tipo addominale.</p>
---	--	---	---

Pensiamo allo studio del romanzo de “I promessi sposi” attraverso una descrizione multisensoriale dell’incontro di Don Abbondio con “I bravi”.

*“Don Abbondio percorreva tranquillo i sentieri, scansando qualche pietruzza e ammirando di tanto in tanto il paesaggio circostante formato da due catene di monti e una serie di insenature e golfi che a tratti si restringono formando fiumi, sentiva da lontano il fruscio delle foglie e lo scorrere dell’acqua. Un paesaggio che trasmetteva serenità. Il suo animo era in armonia con la natura. Ad un tratto chi vede in lontananza? La stradina ad un certo punto formava una biforcazione a forma di Y: una saliva verso il monte portando alla parrocchia, l’altra scendeva nella valle fino ad un torrente di acqua cristallina. Ed è proprio qui che il curato cominciò ad aver paura, a percepire tensione alla vista di due figure minacciose che avevano in testa una reticella verde dalla quale usciva un ciuffo di capelli neri e che con voce minacciosa dissero al curato.....”*

O ancora pensiamo allo studio della geografia con la descrizione dei paesaggi in multisensoriale....

Ecco perché si parla di multisensorialità: richiamare tutti i sensi per fare in modo che i ragazzi percepiscano a fondo, si sentano coinvolti e gli sia chiaro ciò che stiamo dicendo. Anche la richiesta di feedback può toccare i cinque sensi “Vi è chiara la spiegazione? Avete afferrato il concetto? Quanto detto vi suona bene?”

Il paraverbale è tutto ciò che accompagna il contenuto del messaggio e riguarda la voce: ritmo, velocità, volume, tono e pause.

In che modo il paraverbale viene utilizzato durante la lezione?

La velocità dell'esposizione deve essere alternata e non costante; a volte è importante parlare lentamente altre volte più velocemente. L'eccessiva costanza nella velocità causa stanchezza e perdita di attenzione da parte del gruppo classe. Il ritmo deve essere alternato e sono molto importanti le pause.

Le pause danno il tempo di recepire i messaggi, creare curiosità ed attese, valutare le reazioni.

La pausa viene anche utilizzata per le sottolineature verbali inserendola subito prima o dopo la parola o la frase che si vuole enfatizzare.

Le pause non sono "vuoti" comunicativi: danno più informazioni del linguaggio verbale ed hanno un immenso valore espressivo.

Il volume della voce non deve essere eccessivamente basso perché si finirebbe col perdere l'attenzione dei ragazzi e non eccessivamente alto; anche in questo caso l'alternanza nel volume della voce è fondamentale. Anche il tono di voce può essere utilizzato per enfatizzare una parola o un concetto.

La voce è come un evidenziatore nella lettura, con cui sottolineare i messaggi importanti. La voce trasmette sicurezza, entusiasmo e convinzione in ciò che si dice.

Proviamo ad immaginare l'insegnante di matematica che per parlare del famoso teorema di Pitagora enfatizza il tutto utilizzando ritmo e tono alternati e.....sul finale una pausa d'effetto.

"Il quadrato costruito sull'ipotenusa è uguale alla somma dei quadrati.....costruiti sui cateti" o ancora leggere una poesia con la giusta intonazione.

*“La nebbia agli irti colli  
piovigginando sale e sotto il maestrale  
urla e biancheggia il mar.  
Ma per le vie del borgo  
dal ribollir dei tini  
va l’aspro odor dei vini  
l’anime a rallegrar.  
Gira sui ceppi accesi.....”*

Il non verbale riguarda il linguaggio del corpo: la gestualità, la mimica facciale, la postura e la prossemica (gestione del proprio corpo e del proprio spazio).


La *prossemica* è una branca della psicologia che studia i comportamenti nello spazio, cioè il modo in cui ci collochiamo e regoliamo le nostre distanze rispetto agli altri e all’ambiente. E’ importante non invadere lo spazio intimo delle persone (soprattutto se non si hanno rapporti confidenziali) in quanto si sentono invase e messe sotto pressione; è anche importante non mostrarsi troppo distanti perché crea un muro tra insegnante e alunno.

Quante volte abbiamo incontrato insegnanti che hanno condotto un’intera lezione stando seduti dietro la cattedra non stimolando l’attenzione e la curiosità dei ragazzi! L’alunno percepisce distacco, superiorità ed è portato ad immagazzinare contenuti in maniera passiva. Proviamo anche ad immaginare un insegnante che durante la lezione gira tra i banchi, intorno all’aula e di tanto in tanto si sofferma accanto o dietro ad uno dei ragazzi. Che succede? Il ragazzo penserà: “Che vuole da me! Perché proprio dietro di me?”, si gira più volte e intanto si distrae, la vicinanza dell’insegnante crea stress e l’attenzione tende a calare.

Ed è per questo che.....

*“In una fredda giornata d’inverno un gruppo di porcospini si rifugia in una grotta e per proteggersi dal freddo si stringono vicini. Ben presto però sentono le spine reciproche e il dolore li costringe ad allontanarsi l’uno dall’altro. Quando poi il bisogno di riscaldarsi li porta di nuovo ad avvicinarsi si pungono di nuovo. Ripetono più volte questi tentativi, sballottati avanti e indietro tra due mali, finché non trovano quella moderata distanza reciproca che consente loro di scaldarsi e nello stesso tempo di non farsi male reciprocamente.”* (Schopenhauer)

Un insegnante che conduce la lezione mettendosi ad una giusta distanza, che non invade lo spazio intimo e che favorisce l’interazione con il gruppo classe risulta essere molto più efficace.

La *gestualità* deve essere aperta, spontanea e deve  accompagnare il messaggio rafforzando il contenuto. E’ importante fare attenzione alla gestualità verticale (puntare l’indice, a due mani con pollice e indice uniti) che trasmette autoritarismo, imposizione ed aggressività che non favorisce l’intervento dei ragazzi che si sentono in un certo senso “minacciati”.

La *mimica facciale* è un elemento importante dello sguardo. Con il viso si trasmettono messaggi emozionali importanti. E’ uno dei mezzi di comunicazione dell’emotività che contribuisce alla creazione del clima d’aula.

Per quanto riguarda la *postura* è preferibile che il docente non stia dietro la cattedra nascondendo il proprio corpo. Si parla infatti della posizione “**scoglio contro marea**”.

La disposizione preferibile dell'aula è a ferro di cavallo in quanto permette al docente di abbracciare con lo sguardo tutti i ragazzi.

Si tratta di posizionarsi al centro dell'aula di fronte agli alunni, gambe leggermente divaricate all'altezza delle spalle e mani lungo il corpo o all'altezza dello stomaco l'una contro l'altra. E' una posizione che ci dà stabilità, incute sicurezza a noi e all'uditorio e permette di scaricare tensione e stress.

Lo *sguardo* è fondamentale durante la lezione perché è lo strumento che permette all'insegnante di **calibrare**.

Calibrare significa osservare attentamente chi abbiamo di fronte e ciò che sta accadendo.



Infatti attraverso lo sguardo attento di ciò che accade in aula otteniamo una serie di feedback importanti, teniamo sotto controllo le reazioni dei ragazzi, il linguaggio del corpo che potrebbe esprimere stanchezza, dubbi, dissenso o assenso e in questo modo modificare il nostro intervento in base a quanto sta accadendo.

A quanti è capitato di dover stare seduti per due ore ad ascoltare il Prof. che non ha fatto altro che parlare, parlare, parlare senza accorgersi di ciò che succede in aula.

Ricordo un mio professore che ogni giorno entrava in classe, si sedeva, apriva il libro alla pagina corrispondente alla lezione del giorno e.....cominciava a parlare a bassa voce, con lo sguardo puntato sul testo. Il risultato finale era di completo disinteresse dell'intera classe. Ognuno di noi approfittava di quell'ora di lezione per fare altro: chi anticipava compiti per il giorno successivo, chi preparava la lezione per l'ora successiva, chi ne approfittava per sognare o dormire e chi invece annoiato e stanco di stare seduto chiedeva: "Posso andare in bagno?"

Un famoso formatore dice: *“Il cervello non può apprendere più di quanto il sedere non può sopportare”* (Andrea Accorinti)

Gli errori che si possono commettere con lo sguardo sono:

- Guardare solo determinati alunni: generalmente l'insegnante punta lo sguardo sugli alunni che ritiene “più bravi” o che gli sembra stiano seguendo la lezione attivamente;
- Produrre orfani quando non guardiamo tutti gli alunni soprattutto chi è seduto nelle posizioni laterali;
- Guardare nel vuoto;
- Fissare pavimento, soffitto;
- Fare zapping/scanning.

Quale potrebbe essere la reazione dei ragazzi in aula?

Poco coinvolgimento, facile distrazione, creazione di un clima poco empatico, demotivazione e tendenza a fare altro invece di essere partecipi. Quindi non c'è un clima di apprendimento!!

La gestione dello sguardo deve essere **democratica**: guardare per qualche secondo tutti i ragazzi in modo da:



- creare un contatto empatico con ogni singolo alunno;
- calibrare: avere la possibilità di osservare attentamente e notare ogni piccolo particolare di ciò che sta accadendo.

*Per farsi capire dalle persone, bisogna prima di tutto parlare ai loro occhi.*

La maggior parte della comunicazione umana è di natura non verbale. Abbiamo già visto che il 55% viene comunicato attraverso il linguaggio del corpo. Infatti la parola rimane sempre uno strumento utilissimo per trasmettere informazioni, ma il messaggio del corpo dice la verità e spesso smentisce quello che comunichiamo con le parole. Questo perché la comunicazione non verbale è in stretto contatto con le nostre emozioni più profonde, le nostre paure, ansie, gioie che vengono trasmesse direttamente al nostro corpo.

Ecco perchè è importante che nella comunicazione l'insegnante crei **congruenza** tra verbale, paraverbale e non verbale. Infatti il contenuto del messaggio deve essere coerente con la gestualità utilizzata. Paraverbale e non verbale devono rafforzare il messaggio e non contraddirlo.



### *Lo stress a scuola*

Quando parliamo di stress ci riferiamo ad una reazione del cervello a situazioni nuove o del passato vissute male, che influiscono in maniera negativa. Si attiva il sistema nervoso, vengono inviati dei segnali di pericolo all'ipofisi, aumenta la produzione di adrenalina e di cortisolo.

Quali possono essere i sintomi?

I sintomi che il nostro corpo produce sono:

- ◆ bruciore di stomaco;
- ◆ palpitazioni;
- ◆ tensione muscolare;
- ◆ vuoti di memoria;
- ◆ cattivo umore;
- ◆ indecisione;
- ◆ spossatezza.

L'insegnante a scuola non è solo responsabile di ciò che accade in classe, il suo lavoro, la sua attività non si esaurisce con le ore di lezione. Ci sono una serie di fattori (caratteristiche dell'ambiente fisico, struttura organizzativa, relazioni interpersonali, ecc) che creano tensione.

Proviamo ad immaginare un insegnante che durante il collegio docenti cerca di far prevalere la sua idea, si fa spazio tra i suoi colleghi accumulando alcune volte stress.

O ancora l'insegnante che entra per la prima volta in aula e incontra un nuovo gruppo classe. Non conosce bene i ragazzi e.....un primo approccio sbagliato potrebbe portare a risultati non soddisfacenti. Ricordiamo che: *“Non c'è una seconda volta per fare una prima buona impressione”*

Una performance è efficace quando manca del tutto lo stress o quando è al suo livello massimo?.

Per poter effettuare una buona performance è necessario che ci sia stress tonico, che apporta energia benefica al nostro corpo. Questo tipo di stress prende il nome di *eustress* (dal suffisso greco “eu” che significa buono).

Il problema si verifica in presenza di stress tossico o *distress* che danneggia la prestazione che comincia a calare e risulta meno efficace.

L'insegnante comincia il suo lavoro con entusiasmo, impegno, atteggiamento costruttivo e ogni volta che si carica di stress tossico o distress, tende ad abbassare il livello di prestazione fino a far prevalere l'allontanamento fisico ed emotivo nei confronti dei colleghi e degli alunni (effetto burnout).

Quindi è importante avere una buona dose di stress potenziante che non dovrebbe superare la soglia critica e trasformarsi in distress.

In che modo l'insegnante può servirsi dello stress a proprio vantaggio?

Lo stress può essere gestito sia prima della performance che durante attraverso:

#### Prima della performance

- preparazione: occorre essere preparati sull'argomento da trattare e l'insegnante è una scatola sempre piena di contenuti, ponendo attenzione anche alla forma di presentazione;
- fare dello sport il giorno prima per scaricare la tensione e l'energia in eccesso;
- ponte sul futuro è una tecnica molto utile che permette di visualizzarsi in una determinata situazione futura positiva, considerando tutti i minimi particolari e soprattutto visualizzare il luogo preciso (aula), ascoltare la propria voce e percepire tutte le sensazioni e le emozioni (utilizzando la multisensorialità); l'obiettivo di questa tecnica è quello di dare una direzione ben precisa e positiva al cervello;
- tecniche di rilassamento e di respirazione.

#### Durante la performance

- ▶ gettare la scimmia cioè fare in modo di far passare l'attenzione sugli alunni ponendo per esempio una



domanda ai volontari. “A chi di voi è capitato di viaggiare e visitare la solare regione della Sicilia? Quali posti in particolare avete visitato?” In quello stesso frangente si ha la possibilità di scaricare la tensione accumulata, di rendere partecipi i ragazzi con una lezione interattiva prima di cominciare ad affrontare l’argomento;

- ▶ respiro profondo;
- ▶ sfruttare l’energia in eccesso attraverso la gestualità, la voce e i movimenti;
- ▶ prolungare il contatto con gli occhi di ciascun partecipante in modo da attirare la loro attenzione e calibrare;
- ▶ richiamare alla propria motivazione personale “Io sono qui, conosco il motivo per cui sono qui: voglio impegnarmi al massimo per mantenere attiva l’attenzione e lasciare un segno positivo della mia lezione, sono preparato, sono empatico e soprattutto sono flessibile....”.



### *L’atterraggio*

Dopo un buon decollo e una buona fase di volo siamo arrivati alla fase conclusiva che è quella dell’atterraggio.

Pur essendo l’ultima fase non è da trascurare.

E’ la fase in cui dobbiamo lasciare un messaggio, una nostra buona impressione concludendo la lezione in maniera da lasciare il segno.

Le tecniche utilizzate per l’atterraggio sono simili a quelle del decollo.

Infatti l'atterraggio può essere effettuato con l'**audiovisivo** che può essere rappresentato da un filmato, da una slide o dalla musica.

Si può atterrare con la **citazione** di un personaggio famoso o con una **metafora** che nasconde un significato profondo; **promettendo un vantaggio** se si utilizzano le tecniche presentate o se si segue quanto è stato detto durante la lezione.

Tecniche diverse rispetto al decollo sono rappresentate da:

- ✚ **riepilogo interattivo**: costituisce un buon metodo per rinforzare l'apprendimento. Per evitare che la stanchezza prenda il sopravvento, si fa il riepilogo in maniera veloce e spronando i ragazzi a ricordare gli argomenti trattati attraverso una serie di domande-stimolo. In questa maniera si consolida il ricordo degli argomenti fondamentali trattati.  
“Oggi abbiamo parlato di.....”
- ✚ **Richiesta d'azione** cioè si richiede l'impegno nell'applicazioni degli argomenti presentati, puntando sul fatto che solo attraverso la pratica si può diventare sicuri di se stessi. “Per acquisire sicurezza e scioltezza da oggi in poi interagirò durante la lezione in lingua inglese.”
- ✚ **Feedback dei partecipanti** riguardante l'andamento della lezione, gli argomenti meno chiari in modo da avere un quadro completo dell'andamento della lezione.
- ✚ **Esercitazione** in modo da rendere pratico il contenuto teorico presentato. Per esempio la stesura di un bilancio di un'azienda reale, la risoluzione di un problema matematico, l'analisi di una poesia.....non lasciandoli nel dubbio, ma commentando insieme al gruppo classe il lavoro svolto.

Diventare un insegnante efficace e presentare una lezione d'effetto vuol dire, quindi, seguire le strategie del public speaking: cominciare con un buon **decollo** attraverso una serie di strumenti (domande, audiovisivo, citazione, metafora,

ecc) che permettono di creare un clima favorevole all'apprendimento. Continuare a mantenere il clima di empatia durante la fase di **volo** con la chiarezza espositiva e la multisensorialità nel verbale e facendo attenzione ad un corretto utilizzo del paraverbale (ritmo, velocità, tono, pause) e del non verbale (gestualità, mimica, sguardo, postura). Concludere la performance con un **atterraggio** attraverso il quale l'insegnante lascia un messaggio, un segno positivo della sua presenza in aula.

L'obiettivo è quello di stimolare l'apprendimento dei ragazzi che si sentiranno all'interno dell'aula a proprio agio, protetti, compresi, stimolati e motivati.

L'insegnante aiuta i ragazzi a tirare fuori le risorse, le competenze e le professionalità, intervenendo sulla cultura di ogni singolo alunno e del gruppo classe.

La sua missione, come leader del gruppo è quella di far emergere il meglio che c'è in ogni ragazzo, per aumentare il livello di autostima e autoriconoscimento delle potenzialità.

Insegnanti e alunni riescono così a trovare la giusta distanza che consente loro di rispettarsi, di scaldare il cuore, di alimentare il cervello di creatività e apprendimento, di contenuti, di entusiasmo e di divertimento. L'insegnante-leader rappresenta per i ragazzi un faro, una stella polare che li guida fino a quando si rende conto che stanno andando nella giusta direzione.

Un mio grande amico e famoso formatore dice:

*“Parlare in aula con efficacia e divertimento permette di affascinare gli alunni e acquisire la leadership”* (Max Formisano)

*Una volta Milton Erickson vede un cavallo sconosciuto arrivare da una certa direzione, un po' spaurito. Milton lo ferma, gli sale in groppa, e gli fa riprendere la direzione dalla quale è arrivato. Lo porta sulla via principale e ogni volta che il cavallo cerca di abbandonare la via principale per andare in qualche sentiero*

*laterale Milton con abile dominio delle redini, lo rimette nella via principale. Sin quando dopo tante miglia il cavallo punta con molta decisione una fattoria. A quel punto Milton allenta le briglie e lascia libero il cavallo di seguire la sua strada. Quando arriva alla fattoria il fattore visibilmente felice, dice: “Il mio cavallo, manca da tanti giorni!” e guardando Milton aggiunge: “Io non ti conosco. Tu come facevi a sapere che questo era il mio cavallo”. E Milton risponde: “Io non lo sapevo, il cavallo si. Io mi sono limitato a tenerlo sulla via principale”.*



## Bibliografia

- “Le 7 regole per avere successo” S.R.Covey - Franco Angeli
- “Chi ha spostato il mio formaggio?” S.Johnson - Sperling e Kupfer
- “Pragmatica della comunicazione umana” Watzlawick - Astrolabio
- “Come parlare in pubblico e convincere gli altri” Dale Carnegie – Bompiani
- “La lezione nella formazione degli adulti” Maurizio Castagna – Franco Angeli AIF
- “Professione formazione” Franco Angeli AIF
- “La formazione neurolinguistico-sistemica G. Granata, I. Moretti – Franco Angeli AIF
- “La leadership secondo Peter Pan” Alessandro Chelo – Sperling e Kupfer
- “L’insegnante di qualità” Paolo Meazzini – Giunti
- “La comunicazione in aula” Università di Bari – Editore Multimediale
- “La comunicazione educativa” Università di Bari – Editore Multimediale
- “I porcospini di Schopenhauer” C. Casula – Franco Angeli
- Dispense Master “Maximum Trainers Training”

# MACROPROGETTAZIONE E MICROPROGETTAZIONE

## **Partecipanti**

12 – 14 insegnanti

## **Obiettivo**

L'obiettivo del corso è di sviluppare capacità che ci permettono di affrontare in qualsiasi momento ogni tipo di situazione a livello comunicativo. Migliorare, tramite tecniche di controllo delle emozioni e delle paure, la propria capacità di parlare di fronte ad un gruppo più o meno ampio di ragazzi. I ragazzi vengono stimolati ed aiutati attraverso una comunicazione interattiva e fondendo contenuti e divertimento.

## **Macroprogettazione**

- 1- La mappa non è il territorio in aula
- 2- La profezia autoavverantesi dell'insegnante
- 3- Le tre fasi della lezione: decollo, volo e atterraggio
- 4- Lo stress e la gestione prima e durante la performance dell'insegnante

## Microprogettazione

1^ mattina (10.00 – 13.00 con pausa alle 11.15 circa)

- ④ PRESENTAZIONE DEGLI INSEGNANTI
- ④ LA MAPPA NON E' IL TERRITORIO (racconto dell'elefante e dei sei uomini);
- ④ FLESSIBILITA' E NON RIGIDITA'
- ④ L'ATTEGGIAMENTO MENTALE DURANTE LA LEZIONE (L'effetto Pigmalione)
- ④ LA LEZIONE: CONTENUTO E FORMA
- ④ IL PUBLIC SPEAKING: LE TRE FASI DELLA LEZIONE
- ◆ **TECNICHE DEL DECOLLO**

PAUSA PRANZO

1° pomeriggio (14.30 – 18.00 con pausa alle 16.00 circa)

**ESERCIZIO: Presentare un argomento della propria materia iniziando la performance con un decollo**

- ◆ **IL VOLO: LE TRE ARMI DELL'ORATORE**
- ◆ VERBALE → CHIAREZZA E MULTISENSORIALITA' (racconto "I Promessi Sposi")

**ESERCIZIO: Descrivere un paesaggio o un oggetto, recitare una poesia usando la multisensorialità**

2^ mattina (9.00 – 13.00 con pausa alle 10.15 e se necessario alle 11.40)

- ◆ **PARAVERBALE (ritmo, velocità, volume e.....pause)**

**ESERCIZIO: Parlare di un argomento della propria materia utilizzando il paraverbale adeguato**

- ◆ NON VERBALE (gestualità, scoglio contro marea, prossemica, sguardo → calibrazione)
- ◆ CONGRUENZA TRA V, PV E NV

**ESERCIZIO: Parlare di un qualsiasi argomento facendo attenzione a: scoglio contro marea e prossemica**

- ◆ GESTIONE DELLO STRESS (sintomi, esempi e gestione prima e durante la performance)

PAUSA PRANZO

2° pomeriggio (14.00 – 17.30 con pausa alle 15.30 circa)

**ESERCIZIO: Esercizio sguardo democratico**

- ◆ L'ATTERRAGGIO: TECNICHE

**ESERCIZIO: Preparare un argomento e presentarlo utilizzando:**

- decollo
- volo → multisensorialità
  - paraverbale
  - non verbale
- atterraggio