



Co-funded by  
the European Union



# Strumenti per la formazione PR3

## Diario dell'empatia

SESKAT. Sviluppo di competenze sociali ed emotive nella formazione degli adulti

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



SESKAT

### 1) NOME E DESCRIZIONE DELLO STRUMENTO

Nell'esercizio del Diario dell'empatia, i partecipanti si eserciteranno ad acquisire empatia verso gli altri sul posto di lavoro, in particolare verso i loro studenti. L'esercizio prevede di mettersi nei panni dei propri studenti, di immedesimarsi in ciò che stanno attraversando e di individuare i modi in cui possono aiutarli meglio. Si tratta per lo più di un esercizio scritto e può (e deve) essere piuttosto personale. È un esercizio che si può fare anche a casa e non deve necessariamente essere svolto in gruppo; tuttavia, condividere le prospettive con gli altri può aiutare i partecipanti a comprendere le esperienze dei loro studenti e a capire meglio come le loro azioni in classe influenzino le persone che li circondano.

### 2) OBIETTIVI DELLO STRUMENTO

1. Sviluppare una comprensione e un apprezzamento più profondi delle sfide e delle esperienze affrontate dagli studenti, promuovendo un senso di empatia verso le loro prospettive.
2. Diventare più competenti al fine di sostenere i bisogni emotivi degli studenti.
3. Acquisire consapevolezza delle proprie azioni e del modo in cui influenzano gli altri.

### 3) COLLEGAMENTO DELLO STRUMENTO CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA/LE SOFT SKILL

Attraverso il processo di immedesimazione nei panni dei propri studenti e l'articolazione dei propri pensieri e sentimenti, i partecipanti acquisiscono una maggiore consapevolezza delle emozioni, proprie e altrui. Ciò è in linea con i principi fondamentali dell'intelligenza emotiva, in particolare la consapevolezza di sé e l'empatia. L'esercizio coltiva la capacità dei partecipanti di comprendere e condividere le esperienze dei loro studenti, favorendo un legame emotivo più profondo tra loro.

Inoltre, l'esercizio contribuisce allo sviluppo di soft skills molto importanti per una comunicazione interpersonale efficace e per la costruzione di relazioni. Le capacità di comunicazione migliorano quando i partecipanti considerano l'impatto delle loro parole e azioni sulle emozioni e sulle esperienze degli studenti. Identificando strategie di supporto su misura, i partecipanti affinano le competenze relative all'adattabilità e alla risoluzione dei problemi. L'esercizio incoraggia inoltre i partecipanti a esplorare e applicare l'empatia nelle loro pratiche di insegnamento, allineandosi con le soft skills come la collaborazione, l'adattabilità e la gestione delle relazioni.



Co-funded by  
the European Union



SESKAT

#### 4) RISORSE E MATERIALI

Per questa attività, ai partecipanti è richiesto solo di avere carta e qualcosa con cui scrivere.



Co-funded by  
the European Union



## 5) IMPLEMENTAZIONE DELLO STRUMENTO

### Fase 1 (5 minuti)

Introducete l'attività ai partecipanti. Informateli che faranno un diario per capire meglio i loro studenti e come sostenerli. Ponete loro le seguenti domande di riscaldamento da discutere come classe intera: Quando eravate studenti, qual è la cosa peggiore che un insegnante vi ha fatto o detto? Cosa è successo e come vi siete sentiti? Se un partecipante condivide, chiedete a lui/lei o a tutta la classe che cosa avrebbe potuto fare l'insegnante per mostrare maggiore empatia.

### Fase 2 (15 minuti)

Mettete i partecipanti in piccoli gruppi e chiedete loro di scrivere un elenco di sfide che gli studenti del loro istituto stanno affrontando. Dovrebbero considerare cosa gli studenti possono trovare particolarmente impegnativo e come questo influisca sulle loro emozioni (e di conseguenza sul loro rendimento in classe). Dopo aver creato un elenco, chiedete a ciascun gruppo di dividerlo. Scrivete i loro suggerimenti sulla lavagna. Presumibilmente alcune sfide si ripeteranno, quindi mettete un segno di spunta accanto alle sfide che sono state menzionate più di una volta. I segni di spunta indicheranno le sfide più comuni.

### Fase 3 (10 minuti)

Negli stessi gruppi, chiedete ai partecipanti di proporre una potenziale soluzione o un mezzo di supporto per ciascuna delle sfide affrontate. Iniziate con le sfide più comuni e passate a quelle meno comuni, se il tempo lo consente. Successivamente, discutete le risposte in classe.

### Fase 4 (20 minuti)

Chiedete ai partecipanti di scrivere nei loro diari una lettera a se stessi dal punto di vista di uno studente che sta affrontando una situazione difficile. Idealmente, possono anche scriverla dal punto di vista di qualcuno che considerano uno "studente problematico". In questo modo, si spera che sviluppino un senso di empatia verso questa persona. Se non hanno uno "studente problematico", possono scegliere un altro studente reale che ritengono in qualche modo in difficoltà, oppure scrivere dalla prospettiva di uno studente immaginario. La lettera deve includere pensieri, emozioni e potenziali azioni che lo studente potrebbe intraprendere.

### Fase 5 (10 minuti)

Chiedete ai partecipanti di condividere alcuni estratti delle loro lettere (non necessariamente l'intera lettera, se sono lunghe). Per motivi di riservatezza, non devono rivelare il nome dello studente se si tratta di una persona reale. Mentre i partecipanti ascoltano gli estratti, devono offrire spunti e consigli su come sostenere al meglio lo studente in base alla situazione e alle emozioni espresse nella lettera.

### Fase 6 (5 minuti)

Come attività conclusiva, i partecipanti formuleranno un piano d'azione personalizzato per sostenere i bisogni socio-emotivi degli studenti. Dovranno identificare e scrivere almeno 3 azioni specifiche che intendono intraprendere per integrare l'empatia nelle loro interazioni quotidiane con gli studenti.



Co-funded by  
the European Union



## 6) RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Alla fine di questo esercizio, i partecipanti:

- Svilupperanno un maggiore senso di empatia nei confronti dei loro studenti, riflettendo sulle loro esperienze passate come discenti e considerando le sfide affrontate dagli studenti nel loro istituto
- Identificheranno e analizzeranno le sfide affrontate dagli studenti
- Creeranno un piano d'azione tangibile per integrare l'empatia nel loro insegnamento quotidiano.