



DALLA METACOGNIZIONE

La capacità di “pensare il pensiero” si sviluppa fin da piccoli.

7

Caterina Casagò - T4T

DALLA METACOGNIZIONE

Le strategie di previsione, pianificazione, monitoraggio e valutazione diventeranno centrali, in generale, per la vita.

8

Caterina Casagò - T4T

DALLA METACOGNIZIONE

Daniel J. Siegel
 Professore in Psichiatria clinica alla
 Scuola di medicina della UCLA
 (University of California – Los Angeles)
 direttore del Mindsight Institute
 dedica il 12° capitolo della sua opera
Mindfulness e cervello proprio
 all’educazione della mente alla
 riflessione.

9

Caterina Casagò - T4T

DALLA METACOGNIZIONE



10

Caterina Casagò - T4T

DALLA METACOGNIZIONE

La *mindfulness* è la “modalità di essere totalmente nel momento presente [...] è attenzione della mente e del cuore al dispiegarsi dell’esperienza nel momento presente” (Siegel, tr. it. 2009, IX).

11

Caterina Casagò - T4T

DALLA METACOGNIZIONE

La *mindfulness* è perciò la capacità di concentrarsi e riflettere che porta a ricadute positive nei comportamenti pro-sociali e porta alla resilienza e alla flessibilità.

12

Caterina Casagò - T4T

DALLA METACOGNIZIONE

I bambini e i ragazzi vengono plasmati dalle strategie che insegniamo, ma molto di più dal nostro credere nelle loro capacità di acquisirle e di praticarle.

13

Caterina Casagù - T4T

DALLA METACOGNIZIONE

Come coltivare abilità di “mindsight”, terzo livello nella consapevolezza?

14

Caterina Casagù - T4T

DALLA METACOGNIZIONE

“Mindsight” è focalizzare l’attenzione sul nostro mondo interiore, sui nostri pensieri e sentimenti, rendendoci poco a poco capaci di focalizzarla sul mondo interiore dell’Altro.

15

Caterina Casagù - T4T

DALLA METACOGNIZIONE

È molto più dell’insight su noi stessi e dell’empatia nei confronti degli altri.

In un’intervista www.psychalive.org/what-is-mindsight-an-interview-with-dr-dan-siegel/ Siegel spiega cosa intende per “mindsight”.

16

Caterina Casagù - T4T

DALLA METACOGNIZIONE

Riusciamo ad immaginare le ricadute positive del fatto che non siamo automi del nostro cervello, ma creature della nostra mente?

17

Caterina Casagù - T4T

DALLA METACOGNIZIONE

2008. Alla conferenza del CERI (Centre pour la Recherche et l’Innovation dans l’Enseignement), l’accento è stato fortemente messo sul binomio autoregolazione e relazionalità.

18

Caterina Casagù - T4T

DALLA METACOGNIZIONE

Si afferma, nella presentazione degli Atti, che “l'autoregolazione è la competenza emotiva e comportamentale più importante fra quelle necessarie perché le emozioni influenzano fortemente le relazioni umane”.

18

Cefalino Casgò - THT

DALLA METACOGNIZIONE

Ecco il ritratto del ragazzo autoregolato. Partecipa al suo auto-apprendimento e alla sua vita di relazione coinvolgendosi in maniera matura da un punto di vista:

- emozionale,
- motivazionale
- metacognitivo

20

Cefalino Casgò - THT

DALLA METACOGNIZIONE

Educhiamo all'autoregolazione sul versante dell'apprendimento, della gestione serena delle emozioni e della buona e costruttiva socializzazione.

21

Cefalino Casgò - THT

DALLA METACOGNIZIONE

Autoregolarsi significa essere capaci di:

- posticipare la gratificazione
- controllare gli impulsi e le emozioni
- controllare l'attività (motoria e verbale)
- eseguire comportamenti secondo regole socialmente approvate senza che sia necessaria la presenza di un supervisore esterno

22

Cefalino Casgò - THT

DALLA METACOGNIZIONE

Autoregolazione delle emozioni.
Autoregolazione del pensiero.
Autoregolazione dell'agire pensando alle conseguenze positive e negative.

23

Cefalino Casgò - THT

DALLA METACOGNIZIONE

Tutto parte dalle emozioni e il nostro compito consiste nell'aiutare a:

- “sentire” il tipo di emozioni (consapevolezza)
- “esprimerle” (self-expression)
- “mantenere la padronanza” del processo emotivo (self-possession)

24

Cefalino Casgò - THT

