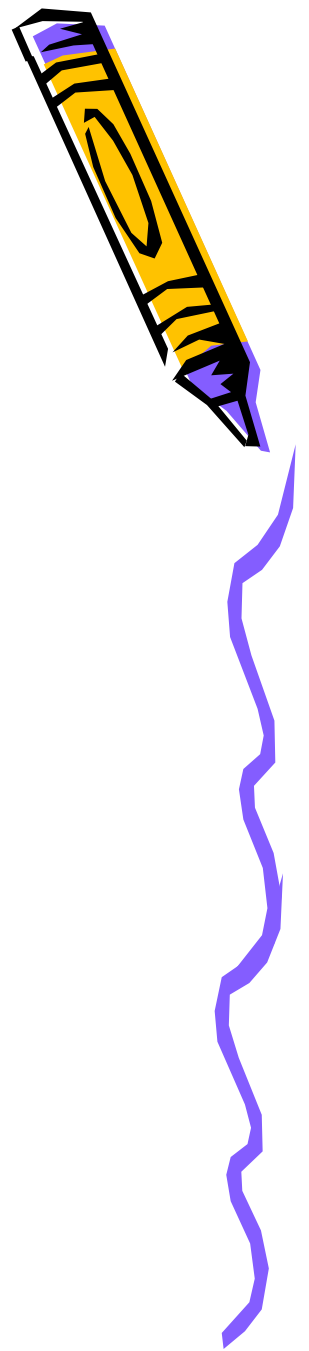




Come possiamo aiutare i
nostri ragazzi nello studio?



ARGOMENTI



- POSTURA
- COMUNICAZIONE
- RISORSE



POSTURA



- La corretta postura altro non è che la posizione più idonea del nostro corpo nello spazio per attuare le funzioni antigravità con il minor dispendio energetico sia in dinamica che in statica; con essa vengono a concorrere vari fattori (neurofisiologici, biomeccanici, emotivi, psicologici e relazionali).
- **Postura depotenziante** (spalle curve, sguardo basso, testa china, respiro corto...)
- **Postura potenziante** (spalle dritte, testa alta, volto concentrato e sorridente, respiro ampio...)



COMUNICAZIONE

In una comunicazione un messaggio viene trasmesso in tre modalità:

- Verbale 7%
- Non verbale 55% (gesti, movimenti)
- Paraverbale 38% (tono e timbro della voce)



LE MODALITÀ D'ASSIMILAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

in quale modo e in quale misura vengono assimilati o ricordati i concetti?



- Il 10% leggendo
- Il 20% udendo
- Il 30% vedendo
- Il 70% vedendo e udendo
- L'80% rielaborando con le proprie parole
- Il 90% realizzando personalmente



SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI

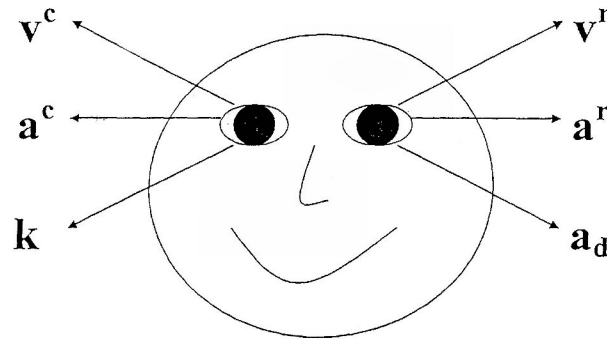
Sono dei canali attraverso i quali ciascuno si rappresenta mentalmente le informazioni. Ognuno ha il suo sistema rappresentativo dominante, quello cioè che preferisce utilizzare per acquisire o recuperare informazioni:



SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI

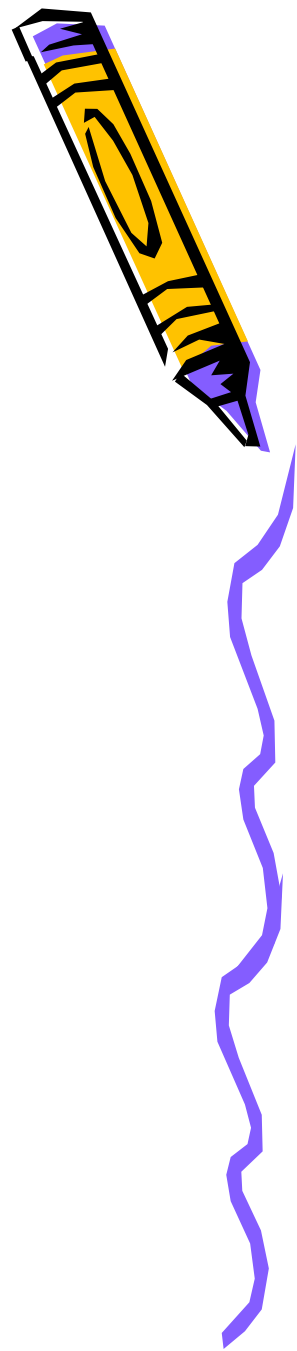


- Visivo
- Uditivo
- Cinestesico (sensazioni corporee)
- (Olfattivo)
- (Gustativo)



VISIVO

- Postura eretta
- Respirazione alta
- Frasi brevi
- Movimento importante delle mani
- Mancanza di pause
- **Espressioni usate:** vedo, mi è chiaro, osservo, guarda, ecc



UDITIVO



- Respirazione toracica
- Apprendimento attraverso l'ascolto
- Maggiori capacità riflessive (rispetto al visivo)
- Narrazione prolungata
- **Espressioni usate:** mi suona bene, ascoltami, cosa ne pensi, ecc.



CINESTESICO



- Respirazione addominale
- Preferenza per il contatto fisico e tutto ciò riguarda il gusto e l'olfatto
- Gestualità lenta
- Memorizzazione attraverso la pratica
- Poche parole
- Pause abbastanza lunghe
- **Espressioni usate:** come vivi la situazione, come la senti, che sensazione ti dà, mi sento perso, ecc.



RISORSE



- **Risorsa** è ciò che serve a sostenere la salute e l'equilibrio. Una buona esperienza può essere una risorsa, come pure un luogo o una capacità interiore da cui si ricava un sostegno o un aiuto.
- Le risorse creano reazioni fisiologiche nel corpo.
- Le risorse ci aiutano ad essere presenti.



RISORSE



Concentrarsi:

- Raccogliersi mentalmente. La mente di un uomo è piena di innumerevoli pensieri e perciò ogni singolo pensiero è estremamente debole. Quando, invece di tanti pensieri, ne appare uno soltanto è una forza in se stesso ed ha una vasta influenza.



Conclusione

Proverbio della Nuova Guinea

*Finché non è nella carne,
la conoscenza è solo rumore*

Carlotta Vannini Bianchi, docente di educazione fisica e ricercatrice nell'ambito delle tecniche corporee; www.cranio-sasurale.com, info@cranio-sacrale.com, 091 / 752.25.23

