

Condurre e gestire la classe in
modo efficace

Laboratori

STRUMENTO 15**Quanto sono esposto/a alla collera**

Indica il tuo grado di accordo o disaccordo con le dieci affermazioni che compaiono in tabella. Più alto è il grado di assenso maggiore è l'esposizione a scatti d'ira.

			Sono d'accordo				
			0	1	2	3	4
AMBIENTE	1	Nel mio istituto c'è sciatteria e disorganizzazione					
	2	La mia classe è irrequieta					
CULTURA	3	La vita è una lotta dove a prevalere è sempre il più forte					
	4	Un buon insegnante deve avere il pugno di ferro					
PENSIERI	5	Le cose devono andare come voglio io					
	6	Meglio non fidarsi degli altri, se si vogliono evitare cattive sorprese					
EMOZIONI	7	Di fronte ai problemi mi metto in ansia					
	8	Mi capita spesso di sentirmi molto teso					
STATO FISICO	9	Devo sopportare molti acciacchi e problemi di salute					
	10	Spesso mi sento stanco e penso di non farcela					

STRUMENTO 16**Quanto sono assertivo/a?**

Prima completa la tabella e poi calcola i punteggi.

		Sempre	Spesso	Qualche volta	Mai
1	Mi valuto criticamente				
2	Rispetto i canoni della buona educazione anche se non li condivido				
3	Mantengo un tono pacato, anche nelle liti				
4	Fisso a lungo l'interlocutore senza provare disagio				
5	Ascolto gli altri ma ho presente il mio punto di vista				
6	Ritengo ingiusto sostituirmi agli altri per risolvere i loro problemi				
7	Quando è necessario, alzo la voce				
8	Non uso l'ironia per sentirmi più forte				
9	Ognuno può comportarsi come crede meglio				
10	Non esito a manifestare le mie opinioni in contrasto con la maggioranza				
11	Le mani non mi tremano neanche se sono molto nervoso				
12	Posso farmi carico di qualsiasi problema				
13	Se litigo con qualcuno mi è difficile guardarlo negli occhi				
14	Quando voglio dare risalto alla mia argomentazione, punto il dito verso l'interlocutore				
15	Mi adatto ai piccoli riti sociali che volentieri eviterei				
16	Quando ho in mente qualcosa vado dritto allo scopo				

(continua)

(continua)

		Sempre	Spesso	Qualche volta	Mai
17	Mi mette a disagio il tremito della mia voce quando litigo				
18	Sono sarcastico verso gli altri				
19	Quando sono in tensione mi strofino le mani				
20	Penso che i sentimenti vadano comunicati per instaurare rapporti veri				
21	Reagisco con prontezza se qualcuno è aggressivo nei miei confronti				
22	Mi mette ansia affrontare delle emergenze				
23	Essere criticato proprio non mi piace				
24	Riesco a mediare fra i miei bisogni e quelli degli altri				
25	Non capisco perché mi criticano				
26	Sono attento e democratico nel gestire problemi che riguardano altri				
27	Mi imbarazza evidenziare le mie emozioni				
28	Guardo gli altri a lungo a meno che ciò non li imbarazzi				
29	Non mi faccio carico dei problemi altrui				
30	In situazioni di contrapposizione, mi lascio persuadere facilmente				
31	Ascoltando ho imparato molto				
32	Se qualcuno è aggressivo non riesco a reagire				
33	Mi pare una debolezza evidenziare i propri sentimenti				
34	Mi lascio facilmente coinvolgere dai problemi degli altri				
35	Mantengo ferme le mie opinioni per indurre gli altri a scendere a compromessi				
36	Non ho difficoltà a adottare il punto di vista dell'interlocutore				

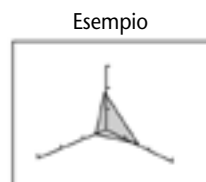
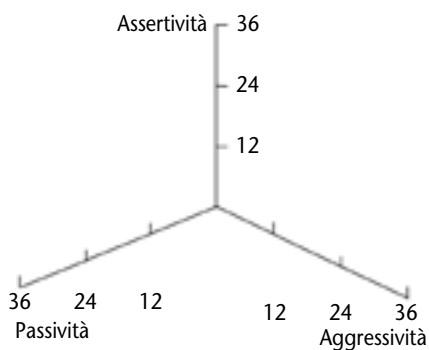
(continua)

(continua)

Voci assertività	Punteggio assertività	Voci aggressività	Punteggio aggressività	Voci passività	Punteggio passività
3		2		1	
5		4		13	
6		7		15	
8		10		17	
9		12		19	
11		14		22	
20		16		23	
24		18		27	
26		21		30	
28		25		32	
31		29		34	
35		33		36	
Totale	___ su 36	Totale	___ su 36	Totale	___ su 36

Punteggi: sempre = 3; spesso = 2; qualche volta = 1; mai = 0

Riporta i dati ottenuti nel diagramma. Unendo i tre punti corrispondenti con i totali, otterrai la trasposizione grafica del tuo profilo di assertività come nell'esempio.



STRUMENTO 7

Test di autostima

Leggi la prima delle seguenti affermazioni e barra la casella che indica nel modo più preciso le tue emozioni e convinzioni e poi procedi nello stesso modo con le altre. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, per cui rispondi con sincerità. Una volta barrata una casella, non modificarla. Non leggere le chiavi di attribuzione dei punteggi prima di avere completato il test.

		Vero	Abbastanza vero	Abbastanza falso	Falso	Punteggio
<i>Emozioni</i>						
⊙ 1	Di solito prendo le cose con calma.					
▣ 2	Se ho un problema, ci penso continuamente.					
▣ 3	Spesso mi sento in ansia.					
⊙ 4	Sono contento/a di me, anche con i miei difetti.					
⊙ 5	Se sono antipatico/a a qualcuno, non mi preoccupo troppo.					
▣ 6	È raro che qualcosa mi interessi molto.					
▣ 7	Sto spesso a pensare alle cose negative della mia vita.					
⊙ 8	Spesso mi sento allegro/a.					
▣ 9	Spesso sono a disagio e scontento/a di me.					
⊙ 10	Spesso riesco a ridere dei miei errori.					
Totale						
<i>Professione</i>						
▣ 11	A scuola mi sento a disagio.					
▣ 12	Ci metto troppo tempo per decidere cosa fare.					
⊙ 13	Gli alunni e i genitori sono soddisfatti di me.					
▣ 14	Spesso ho le idee confuse su quello che devo fare a scuola.					
⊙ 15	In genere vado a scuola senza preoccupazioni.					
⊙ 16	Il mio lavoro mi sembra interessante.					
▣ 17	Nel lavoro non riesco a stare concentrato/a sui problemi.					
⊙ 18	Mi sento padrone/a della mia disciplina.					
▣ 19	Riesco a progettare molto bene le lezioni.					

(continua)

<i>(continua)</i>		Vero	Abbastanza vero	Abbastanza falso	Falso	Punteggio
<input type="radio"/>	20 Spesso sono soddisfatto/a di come riesco a condurre la lezione.					
Totale						
<i>Famiglia</i>						
<input type="radio"/>	21 In genere i miei familiari mi capiscono.					
<input type="checkbox"/>	22 I miei familiari mi criticano spesso.					
<input type="radio"/>	23 I miei familiari hanno fiducia in me.					
<input type="radio"/>	24 Sono soddisfatto della mia famiglia.					
<input type="checkbox"/>	25 In famiglia sono spesso contrari ai miei progetti.					
<input type="radio"/>	26 Se ho problemi nel lavoro in casa mi incoraggiano.					
<input type="checkbox"/>	27 In casa mi sento a disagio.					
<input type="radio"/>	28 In casa parliamo di molte cose.					
<input type="checkbox"/>	29 In casa mia quello che faccio non è molto apprezzato.					
<input type="checkbox"/>	30 Le decisioni che prendo non sono molto influenti.					
Totale						
<i>Corporeità</i>						
<input type="radio"/>	31 Quando mi sveglio la mattina mi sento carico/a.					
<input type="radio"/>	32 Mi piace fare cose fisicamente un po' faticose.					
<input type="checkbox"/>	33 A volte mi pare di non avere energia per fare le cose.					
<input type="radio"/>	34 Non sono preoccupato/a del mio peso.					
<input type="checkbox"/>	35 Mi piacerebbe avere l'aspetto di qualcun altro/a.					
<input type="radio"/>	36 Mi sento bene vestito in qualunque modo.					
<input type="checkbox"/>	37 Il mio peso non è quello giusto.					
<input type="checkbox"/>	38 Penso spesso a malattie e incidenti.					
<input type="checkbox"/>	39 Non è facile trovare vestiti che mi stiano bene.					
<input type="radio"/>	40 Spesso mi sento pieno/a di energia.					
Totale						
<i>Relazioni</i>						
<input type="checkbox"/>	41 Non so cosa fare con persone che non conosco bene.					
<input type="radio"/>	42 Gli altri si fidano con me.					
<input type="radio"/>	43 In genere non ho problemi con gli estranei.					

(continua)

(continua)

		Vero	Abbastanza vero	Abbastanza falso	Falso	Punteggio
<input type="checkbox"/> 44	Le persone in genere non sono simpatiche.					
<input type="checkbox"/> 45	La gente non sembra molto interessata a ciò che dico.					
<input type="checkbox"/> 46	Spesso gli altri se la prendono con me.					
<input type="checkbox"/> 47	Spesso mi sembra di contare poco.					
<input type="radio"/> 48	È interessante ascoltare gli altri.					
<input type="radio"/> 49	Mi piace partecipare alle discussioni tra colleghi o amici.					
<input type="radio"/> 50	Se ho un problema so a chi chiedere aiuto.					
Totale						
<i>Efficacia</i>						
<input type="checkbox"/> 51	Mi sento indeciso/a su molte cose.					
<input type="radio"/> 52	Se ho un problema preferisco affrontarlo prima possibile.					
<input type="checkbox"/> 53	Spesso sono agitato/a e concludo poco.					
<input type="checkbox"/> 54	Spesso lascio a metà quello che inizio.					
<input type="radio"/> 55	Mi piace affrontare dei problemi nuovi.					
<input type="radio"/> 56	Se mi metto in testa qualcosa riesco a realizzarla.					
<input type="checkbox"/> 57	Se qualcosa mi va male rimango nervoso/a a lungo.					
<input type="radio"/> 58	Sono capace di dire come la penso.					
<input type="radio"/> 59	Nelle difficoltà riesco a concentrarmi molto.					
<input type="checkbox"/> 60	Se una cosa mi sembra difficile preferisco lasciar perdere.					
Totale						
Totale complessivo						

Calcolo dei punteggi

Puoi utilizzare questa tabella come segna-riga. Inserisci in ciascuna riga dell'ultima colonna i punteggi relativi a ogni affermazione e poi calcola i totali per area e il totale complessivo.

✂.....

Affermazioni	Vero	Abbastanza vero	Abbastanza falso	Falso
Precedute dal segno <input type="radio"/>	1	0,5	0	0
Precedute dal segno <input type="checkbox"/>	0	0	0,5	1



Questionario di autostima

Leggi la prima delle seguenti affermazioni e barra la casella che indica nel modo più preciso le tue emozioni e convinzioni e poi procedi nello stesso modo con le altre. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, per cui rispondi con sincerità. Una volta barrata una casella, non modificarla. Se non comprendi qualche affermazione, prima di rispondere, chiedi una chiarificazione all'insegnante.

	Vero	Abbastanza vero	Abbastanza falso	Falso	Punteggio
Emozioni					
<input type="radio"/> 1. Di solito prendo le cose con calma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 2. Se ho un problema, ci penso continuamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 3. Spesso mi sento in ansia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 4. Sono contento di me, anche con i miei difetti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 5. Se sono antipatico a qualcuno, non mi preoccupo troppo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 6. È raro che mi interessi molto qualcosa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 7. Sto spesso a pensare alle cose negative della mia vita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 8. Spesso mi sento allegro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 9. Spesso sono a disagio e scontento di me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 10. Spesso riesco a ridere dei miei errori.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<i>tot.</i>
Successo scolastico					
<input type="checkbox"/> 11. A scuola mi sento a disagio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 12. Sono troppo lento nei lavori in classe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 13. Gli insegnanti sono soddisfatti di me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 14. Spesso ho le idee confuse su quello che facciamo a scuola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 15. In genere vado a scuola senza preoccupazioni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 16. Le materie mi sembrano abbastanza facili.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 17. A scuola sono spesso distratto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 18. Ricordo bene le cose imparate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 19. Quando studio non riesco a organizzarmi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 20. Spesso le mie prove sono buone.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<i>tot.</i>
Vita familiare					
<input type="radio"/> 21. In genere i miei familiari mi capiscono.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 22. I miei familiari mi criticano spesso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 23. I miei familiari hanno fiducia in me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 24. Sto in casa volentieri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 25. In famiglia sono spesso contrari ai miei progetti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 26. Se ho problemi a scuola in casa mi incoraggiano.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 27. In casa mi sento a disagio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 28. In casa parliamo di molte cose.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 29. In casa mia quello che faccio non è mai abbastanza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 30. In famiglia decidono sempre gli altri per me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<i>tot.</i>

	Vero	Abbastanza vero	Abbastanza falso	Falso	Punteggio
Vissuto corporeo					
<input type="radio"/> 31. Quando mi sveglio la mattina mi sento carico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 32. Mi piace fare cose fisicamente faticose.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 33. A volte mi pare di non avere energia per fare le cose.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 34. Non sono preoccupato del mio peso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 35. Mi piacerebbe avere l'aspetto di qualcun altro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 36. Mi sento bene vestito in qualunque modo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 37. Il mio peso non è quello giusto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 38. Penso spesso a malattie e incidenti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 39. Non è facile trovare vestiti che mi stiano bene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 40. Spesso mi sento pieno di energia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<i>tot.</i>
Relazioni interpersonali					
<input type="checkbox"/> 41. Non so cosa fare con persone che non conosco bene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 42. Gli altri si fidano con me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 43. In genere non ho problemi con gli estranei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 44. Le persone in genere non sono simpatiche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 45. La gente non sembra molto interessata a ciò che dico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 46. Spesso gli altri se la prendono con me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 47. Spesso mi sembra di contare poco.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 48. È interessante ascoltare gli altri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 49. Mi piace partecipare alle discussioni in classe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 50. Se ho un problema so a chi chiedere aiuto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<i>tot.</i>
Senso di efficacia					
<input type="checkbox"/> 51. Mi sento indeciso su molte cose.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 52. Se ho un problema preferisco affrontarlo prima possibile.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 53. Spesso sono agitato e concludo poco.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 54. Spesso lascio a metà quello che inizio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 55. Mi piace affrontare dei problemi nuovi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 56. Se mi metto in testa qualcosa riesco a realizzarla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 57. Se qualcosa mi va male rimango nervoso a lungo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 58. Sono capace di dire come la penso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="radio"/> 59. Nelle difficoltà riesco a concentrarmi molto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 60. Se una cosa mi sembra difficile preferisco lasciar perdere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
					<i>tot.</i>
					Globale <i>tot.</i>

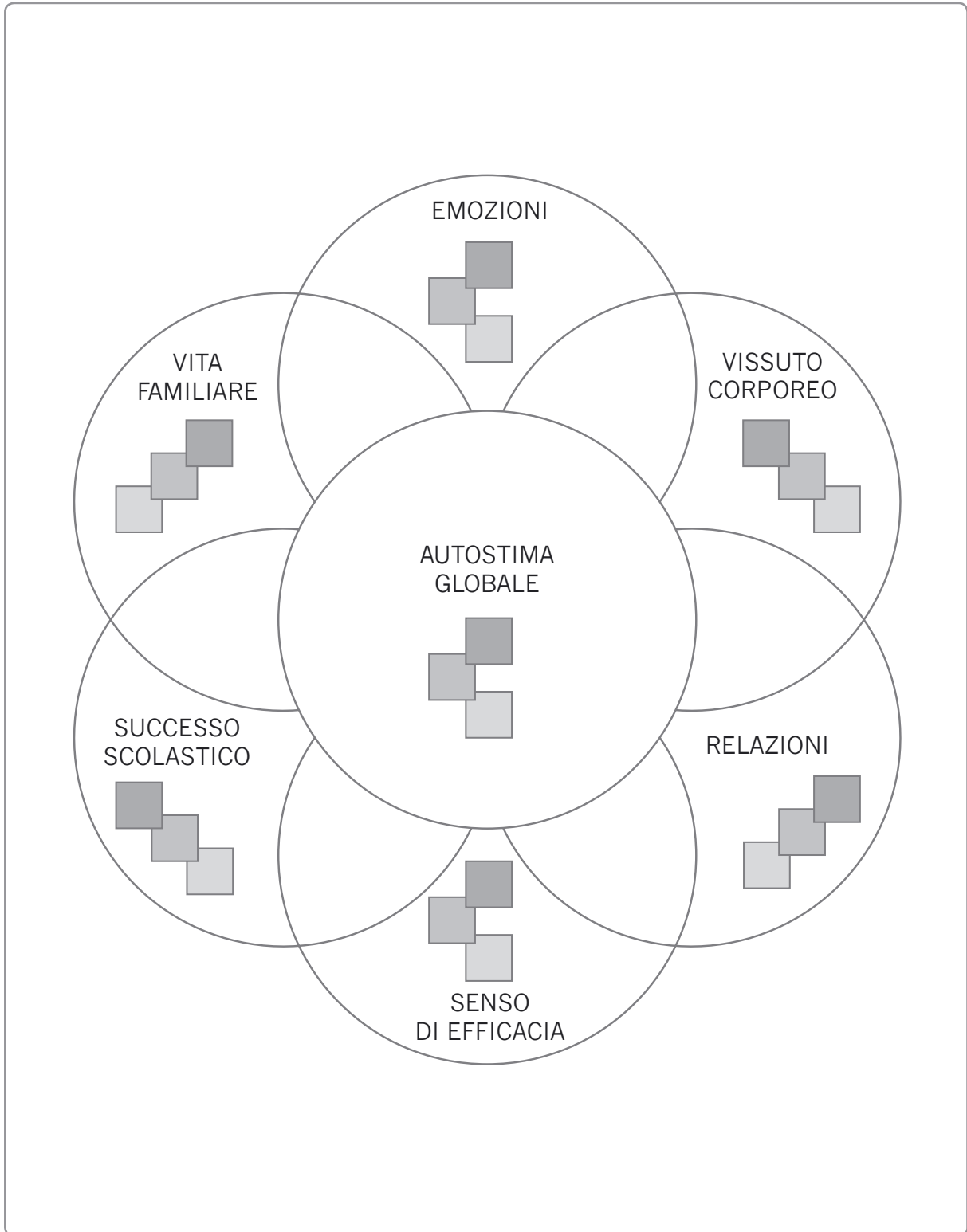
Calcolo dei punteggi

La seguente tabella ti permette di attribuire un punteggio ad ogni affermazione (una volta ritagliata, se vuoi, la puoi far scorrere come segnariga). Inserisci nella colonna «Punteggio» i punti relativi ad ognuna e poi calcola i totali per area e il totale globale. Infine riporta i dati nella tavola 2, *La mia autostima*, della *Mappa delle competenze*.

Affermazioni	Vero	Abbastanza vero	Abbastanza falso	Falso
Precedute dal segno <input type="radio"/>	1	0,5	0	0
Precedute dal segno <input type="checkbox"/>	0	0	0,5	1



La mappa dell'autostima



STRUMENTO 18**Indicatori di qualità dell'accettazione**

Rilevatore _____ Data _____ Alunno _____ Classe _____

Materia _____ Ora di lezione _____ o diversa situazione _____

Alunni	Dissonanza	Consonanza	Accettazione	Accoglienza	Valorizzazione
1	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
2	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
3	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
4	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
5	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
6	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
7	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
8	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
9	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
10	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
11	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
12	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
13	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
14	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
15	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
16	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
17	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
18	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
19	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
20	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
21	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
22	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
23	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
24	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□

STRUMENTO 9

Strategie comunicative funzionali e disfunzionali

Leggi la prima delle seguenti affermazioni e barra la casella che indica nel modo più preciso le tue emozioni e convinzioni e poi procedi nello stesso modo con le altre. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, per cui rispondi con sincerità. Una volta barrata una casella, non modificarla. Non leggere le chiavi di attribuzione dei punteggi prima di avere completato il test.

Prima rispondi e poi valuta utilizzando la tabella della pagina seguente e discutendone con qualche collega.

Mi accade...		Molto	Abbastanza	Poco	Per niente
<i>Comportamento spaziale</i>					
<input type="radio"/> 1	Durante la lezione cambio spesso posizione.				
<input type="checkbox"/> 2	Sto per gran parte del tempo seduto/a dietro la cattedra.				
<input type="radio"/> 3	Comunque mi collochi, riesco ad avere sempre il controllo di tutta la classe.				
<input type="checkbox"/> 4	Mi soffermo a parlare a lungo con qualche alunno durante le attività.				
<input type="radio"/> 5	Mi colloco vicino agli alunni più irrequieti che si/mi distraggono.				
<input type="checkbox"/> 6	Misuro a gran passi l'aula da cima a fondo.				
<i>Gestione del tempo</i>					
<input type="checkbox"/> 7	In classe mi succede di parlare a lungo con alcuni alunni circa i loro comportamenti negativi.				
<input type="checkbox"/> 8	La mia lezione è continuamente punteggiata da richiami agli alunni disattenti.				
<input type="radio"/> 9	Chiedo e do dei feedback molto frequenti.				
<input type="radio"/> 10	Nel corso della lezione cambio spesso modalità comunicativa.				
<input type="checkbox"/> 11	Mi capita spesso di perdere il filo e di divagare su altri argomenti.				

(continua)

(continua)

Mi accade...		Molto	Abbastanza	Poco	Per niente
<input type="checkbox"/> 12	Scrivo a lungo alla lavagna perdendo il contatto visivo con la classe.				
<input type="radio"/> 13	Ho continuamente la percezione del ritmo della lezione.				
<input type="radio"/> 14	Riesco solitamente a chiudere un argomento o un'attività alla fine dell'ora.				
<input type="checkbox"/> 15	Prima parlo e poi sottolineo col gesto le cose importanti.				
<input type="checkbox"/> 16	Appena entro in classe comincio subito la lezione per non perdere tempo.				
<i>Movimenti del corpo</i>					
<input type="checkbox"/> 17	Il mio sguardo incrocia sempre quello degli alunni più attenti.				
<input type="radio"/> 18	Controllo i miei movimenti cercando di dare un senso di calma.				
<input type="checkbox"/> 19	Mi agito spesso perché gli alunni non si addormentino.				
<input type="checkbox"/> 20	Non mi soffermo mai a riflettere per non perdere il contatto con la classe.				
<input type="radio"/> 21	Mi capita di sorridere spesso.				
<input type="checkbox"/> 22	Avverto una certa tensione ai muscoli del volto.				
<input type="radio"/> 23	I miei gesti sono ampi e aperti.				
<input type="checkbox"/> 24	Punto l'indice per richiamare l'attenzione di qualcuno.				
<input type="radio"/> 25	La mano che accompagna ciò che dico è leggera e flessibile.				
<input type="radio"/> 26	Utilizzo consapevolmente i gesti per regolare il ritmo del discorso.				
<input type="checkbox"/> 27	Quando parlo o ascolto maneggio nervosamente il gesso o la penna.				
<i>La voce</i>					
<input type="checkbox"/> 28	Sovrasto con la mia voce il rumore di fondo.				
<input type="checkbox"/> 29	Parlo con un tono di voce basso e monocorde.				

(continua)

(continua)

Mi accade...		Molto	Abbastanza	Poco	Per niente
<input type="radio"/> 30	Se non c'è silenzio, non comincio a parlare.				
<input type="checkbox"/> 31	Quando c'è rumore, urlo o batto forte sulla cattedra.				
<input type="radio"/> 32	Sottolineo con forza i concetti più importanti.				
<i>Interazioni e atteggiamenti</i>					
<input type="checkbox"/> 33	Devo ripetere molte volte la stessa istruzione.				
<input type="radio"/> 34	Presento gli argomenti più impegnativi come una sfida importante che si può vincere.				
<input type="radio"/> 35	Cerco di assecondare i bisogni di autonomia che colgo in qualche alunno.				
<input type="checkbox"/> 36	Quando la classe mi fa arrabbiare sgrido e punisco tutti, senza guardare in faccia nessuno.				
<input type="checkbox"/> 37	Quando un alunno disturba molto lo mando dal dirigente oppure chiedo l'intervento di un collega autorevole.				
<input type="radio"/> 38	Prima di spiegare presento gli obiettivi e i punti fondamentali di ciò che verrà trattato.				
<input type="checkbox"/> 39	Cerco di vincere le resistenze di un alunno svogliato promettendogli qualcosa.				
<input type="radio"/> 40	In classe mi sento a mio agio.				

Risposte	Molto	Abbastanza	Poco	Per niente
Precedute dal segno <input type="radio"/>	Positive	Abbastanza positive	Abbastanza negative	Negative
Precedute dal segno <input type="checkbox"/>	Negative	Abbastanza negative	Abbastanza positive	Positive