

SCHEMA DI LAVORO • DA USARE IN CLASSE
PERCHÉ STUDIO?

Manifesto dell'Educazione Emotiva • Attività collegata al punto:

2. Le emozioni sono importanti**1. DATI**

Nome e Cognome: Classe: Data:

**2. LE MIE SITUAZIONI DI STUDIO**

Ricostruisci almeno due situazioni reali di studio: una in cui ti sei sentito/a motivato/a e una in cui eri demotivato/a.

SITUAZIONE (materia, compito, contesto)	MI SENTIVO... (motivato/a o demotivato/a)	EMOZIONI PROVATE (anche più di una)	AZIONI CONSEGUENTI (cosa ho fatto o evitato di fare)
.....			
.....			
.....			
.....			

**3. EMOZIONI E AZIONI**

Collega le emozioni che hai provato alle azioni che ne sono seguite.

Quando ero MOTIVATO/A le emozioni erano...
(curiosità, fiducia, soddisfazione, entusiasmo,
orgoglio, ...)

.....

.....

.....

Quando ero DEMOTIVATO/A le emozioni erano...
(noia, ansia, frustrazione, paura del giudizio,
vergogna ...)

.....

.....

.....

**4. RESTITUZIONE A COPPIE**

Condividi una situazione con un/a compagno/a. Ascolta senza interrompere, poi rispondete insieme alle domande.

Quali emozioni ricorrono in entrambe le vostre esperienze?

.....

Che cosa ha fatto la differenza tra motivazione e demotivazione?

.....

Cosa potreste fare diversamente la prossima volta?

.....

**5. COSA PORTO CON ME**

Scrivi una consapevolezza che porti con te dopo questa riflessione.

.....

.....