

## PENSIERO CREATIVO E INNOVATIVO

### A. *GESTIONE DELLE EMOZIONI* – Identificare e gestire le proprie emozioni e comportamento.

1. Riconoscere ed etichettare accuratamente le emozioni e come esse sono legate al comportamento, dimostrando controllo dell'impulsività.
2. Descrivere una serie di emozioni e situazioni che le causano, descrivendo e dimostrando modi per esprimere le emozioni in modo socialmente accettabile.
3. Analizzare i fattori che creano stress o motivano performance di successo e applicare le strategie per gestire e superare tali situazioni.
4. Analizzare come i pensieri e le emozioni influenzano le decisioni e il comportamento responsabile, generando modi per sviluppare attitudini più positive
5. Valutare come l'esprimere le proprie emozioni in diverse situazioni influenzi gli altri e come anche le attitudini positive influenzino gli altri.

---

Per capire quanto le emozioni influenzano il comportamento, è importante sviluppare abilità di intelligenza emotiva. Cos'è l'intelligenza emotiva? L'intelligenza emotiva non è solo l'abilità di riconoscere e capire le tue emozioni, ma anche capire come le tue incidono sulle persone che ti stanno attorno. L'intelligenza emotiva coinvolge anche la tua percezione dello stato emotivo delle altre persone.

Gli esperti affermano che esiste una lista di emozioni "di base" che ci sono state tramandate dai nostri antenati. La seguente classificazione delle emozioni è basata sulla ricerca di Paul Ekman:

**Rabbia:** la rabbia può avere correlazioni fisiche come tensione muscolare, aumento del battito cardiaco e dei livelli di adrenalina. Alcuni vedono la rabbia come un'emozione che scatena la parte del cervello che risponde con la lotta o la fuga.

**Paura:** è un'emozione indotta da una minaccia percepita che ti porta a spingerti il più lontano possibile da essa e normalmente a nasconderti.

**Sorpresa:** la conseguenza di un evento inatteso causa una reazione di sorpresa.

**Tristezza:** è caratterizzata da sensazioni di perdita ed è un modo per mostrare agli altri che si ha bisogno di aiuto.

**Disgusto:** è un'emozione di base che ha lo scopo di aiutare a proteggere un organismo dall'ingestione di sostanze potenzialmente nocive.

**Piacere:** descrive l'ampia classe di stati mentali che gli esseri umani ed altri animali provano come positive, piacevoli o di valore.

Le emozioni hanno tutte lo stesso processo:

- ✓ Tu ricevi uno stimolo emotivo (vedi un serpente, qualcosa si aggira tra i cespugli...)
- ✓ Il tuo cervello assimila l'informazione, il risultato della quale sarà un'emozione.
- ✓ Il nostro cervello ordina al nostro corpo di reagire (lotta o fuga).

Ognuno di noi reagisce in modo diverso a seconda del modo in cui proviamo le emozioni. Ma la domanda è: siamo contenti del modo in cui reagiamo ad ogni situazione? Che pensieri ci passano per la mente in ognuna di queste situazioni?

Se il tuo stato emotivo è dovuto ad una situazione reale (per esempio hai appena vinto la lotteria o perso qualcuno che ami), ciò che provi è collegato ad una situazione che nessuno può cambiare.

Comunque, se il tuo stato emotivo è scatenato da una situazione irreali, dovrai capire se è stato provocato da te stesso o da qualcun altro e rifletti su quali pensieri ti passano per la testa in quel momento.

## PENSIERO CREATIVO E INNOVATIVO

B. *AUTOCONSAPEVOLEZZA* – Riconoscere le qualità personali e i supporti esterni.

1. Identificare ciò che ci piace e cos no, i propri bisogni e desideri, punti di forza e sfide, come anche i punti di forza della famiglia, colleghi/compagni, scuola e comunità.
2. Descrivere le abilità personali e gli interessi che si vogliono sviluppare, spiegando come i membri della propria famiglia, i propri pari, il personale scolastico e i membri della comunità possono sostenere il successo scolastico e un comportamento responsabile.
3. Analizzare come le qualità personali influenzano le scelte e i successi e analizzare come l'utilizzo degli aiuti e delle opportunità della scuola e della comunità possono contribuire al successo scolastico, lavorativo e della propria vita.
4. Stabilire le priorità incrementando i punti di forza e identificando le aree di miglioramento, analizzando come i modelli adulti positivi e i sistemi di supporto contribuiscono al successo scolastico, lavorativo e della propria vita.
5. Attuare un piano per incrementare i punti di forza, incontrare i bisogni o affrontare una sfida, valutando come sviluppare interesse e rivestire ruoli utili per sostenere successo scolastico e della propria vita.

---

A volte pensiamo che creatività ed innovazione siano per pochi, ma non è vero. Tutti possono essere creativi ed pensare soluzioni innovative.

Se vuoi lavorare in modo creativo, non dimenticare che anche se hai molte idee, sarai guidato inconsapevolmente a scegliere la prima.

Che ne dici di fare un gioco che coinvolge la creatività: Pensa a qualcosa su cui puoi sederti... Cosa ti viene in mente? Una sedia, forse...

La nostra risposta è utile se dobbiamo essere rapidi, ma non è tanto buona se ci viene chiesto di essere creativi.

Prendi un pezzo di carta e comincia a pensare a soluzioni diverse. Sono sicuro che sei consapevole del momento in cui hai cominciato ad annotare idee creative. La quantità è la chiave. La creatività sta tutta nell'ammucchiare idee. Tu selezionerai quelle su cui ritornerai in seguito.

Un altro fattore importante è quanto sai riguardo la materia su cui stai lavorando. Più ne sai e meglio è. Una piccola ricerca è utile per capire cos'è una sedia, ma non si può dire lo stesso per altri temi. La ricerca è importante prima di cercare le alternative.

L'ultimo elemento a cui devi fare attenzione è: la tua attitudine riguardo la situazione che stai affrontando. Se devi pensare a idee creative di un tema di cui non potrebbe importarti di meno...sono sicuro che le tue idee non sarebbero tanto buone. Ascolta te stesso e sii fedele al tuo stato emotivo. Potresti pregiudicare molto il compito che ti è stato assegnato.

## PENSIERO CREATIVO E INNOVATIVO

C. *RISOLVERE I PROBLEMI* – dimostrare abilità che riguardano il raggiungimento di obiettivi personali e accademici.

1. Descrivere perché la scuola è importante nell'aiutare gli studenti a raggiungere obiettivi personali e a identificare gli obiettivi per il successo accademico e il comportamento in classe.
2. Descrivere i passi per preparare e lavorare sul raggiungimento degli obiettivi, monitorando i progressi raggiungendo obiettivi personali a breve termine.
3. Scegliere un obiettivo a breve termine e pianificare un piano per raggiungerlo, analizzando alla fine perché è stato raggiunto o meno.
4. Identificare strategie per far uso di risorse e superare gli ostacoli per raggiungere gli obiettivi e applicarle.
5. Scegliere un obiettivo post-secondario con passaggi di azioni, tempistiche e criteri per valutare i successi, monitorare i progressi fatti per raggiungere un obiettivo e valutare le performance della persona contro i criteri.

---

Ci sono molti modi che possono aiutare a risolvere i problemi. Internet è pieno di suggerimenti. Qui c'è una serie di suggerimenti in 5 passi:

Passo 1: Indica esattamente qual è il problema, in modo che tu possa pensare alla soluzione giusta.

Passo 2: Raccogli più informazioni possibile. Più informazioni raccoglierai e più alternative riuscirai a trovare.

Passo 3: Una volta che avrai raccolto tutte le informazioni, cerca di trovare più alternative che puoi. Più ne trovi e meglio è. Se hai la fortuna di lavorare sulle alternative in gruppo, tanto meglio.

Passo 4: è tempo di tenere i piedi per terra. Scegli l'alternativa che meglio si addice ai tuoi obiettivi. Non dimenticare fattori importanti come le tempistiche, la plausibilità...

Passo 5: questo è il passo più importante perché è qui che inizia il processo di apprendimento. Impariamo valutando i nostri risultati. Abbiamo raggiunto ciò che ci eravamo prefissati nel primo passo? Cos'è andato bene? Cosa può essere migliorato?

L'auto-consapevolezza è veramente importante per l'intero processo. Affronta i tuoi problemi come una sfida invece di una seccatura e sarai in grado di superarli grazie a questi 5 passi.

Che tu affronti i problemi con un'attitudine positiva o negativa è una scelta che riguarda solamente te. Sei tu che scegli.