



ISSN: 2038-3282

**Pubblicato il: Luglio 2020**

©Tutti i diritti riservati. Tutti gli articoli possono essere riprodotti con l'unica condizione di mettere in evidenza che il testo riprodotto è tratto da [www.qtimes.it](http://www.qtimes.it)

Registrazione Tribunale di Frosinone N. 564/09 VG

## **The educational experience and its emotional implications L'esperienza educativa e le sue implicazioni emotive<sup>1</sup>**

*di*

Luca Impara

Francesco Peluso Cassese

Università degli Studi Niccolò Cusano -Telematica Roma

[luca.impara@unicusano.it](mailto:luca.impara@unicusano.it)

### **Abstract**

The educational experience its emotional implications the debate on educational and social professions, that in latest years has involved the academic world and the professional associations, led to an intense exchange of experiences and, more recently, made possibile to draw up a legislative proposal on the professional pedagogical profiles. The figures of the social educator and the educationalist seem to be strate-gic in order to modernize the welfare system

---

<sup>1</sup> Il presente elaborato è il risultato del lavoro collettivo degli autori, il cui specifico contributo è da riferirsi come segue: il paragrafo 1 e 5 a Francesco Peluso Cassese; I paragrafi 2,3,4 a Luca Impara.

according to a promotional and regenerating perspective. Their competences and specific skills represent an attempt to focus the social and educational intervention on the enhancement of individual and cooperative resources, on the (re)construction of formal and informal networks, on community care and the capacity of overriding rigid professional fences in favour of a more comprehensive and flexible approach.

**Keywords:** Educational experience, Emotional implications, Emotional Intelligence, Emotional literacy

### **Abstract**

L'esperienza educativa ha implicazioni emotive nel dibattito sulle professioni educative e sociali, che negli ultimi anni ha coinvolto il mondo accademico e le associazioni professionali, e che ha portato a un intenso scambio di esperienze e, più recentemente, ha permesso di elaborare una proposta legislativa sui profili pedagogici professionali. Le figure dell'educatore sociale e dell'educatore sembrano essere strategiche al fine di modernizzare il sistema di welfare secondo una prospettiva promozionale e rigenerante. Le loro competenze e abilità specifiche rappresentano un tentativo di focalizzare l'intervento educativo sulla valorizzazione delle risorse individuali e cooperative, sulla (ri)costruzione di reti formali e informali, sulla cura della comunità e sulla capacità di scavalcare recinzioni professionali rigide a favore di un approccio più completo e flessibile.

**Parole chiave:** Esperienza Educativa, Implicazioni Emotive, Intelligenza Emotiva, Alfabetizzazione Emotiva

### **1. L'impatto emotivo del Covid-19 sui bambini**

Non c'è dubbio che una delle categorie più colpite dai riflessi della pandemia COVID-19 siano i bambini sotto il profilo individuale e sociale. I bambini non sono indifferenti al drammatico impatto di un'esperienza mai vissuta né da loro né dai loro genitori, sperimentano, difatti, paure, incertezze, isolamento fisico e sociale e possono perdere il contatto con la scuola per un periodo prolungato. Comprendere le loro reazioni ed emozioni è essenziale per affrontare adeguatamente i loro bisogni in questo periodo. Uno studio preliminare condotto nella provincia di Shaanxi durante la seconda settimana di febbraio 2020, che è stato autorizzato dalle autorità locali, ha dimostrato che i problemi psicologici e comportamentali più comuni tra 320 bambini e adolescenti (168 ragazze e 142 ragazzi) di età compresa tra 3 e 18 anni erano l'eccessiva affettività, la mancanza di attenzione, l'irritabilità e la paura di porre domande sull'epidemia.<sup>2</sup> (Jiao, Wang, Liu, Feng Fang, Jiao, Pettoello-Mantovani, Somekh., 2020). Oltre l'incertezza sugli effetti personali e globali di COVID-19 quello che sta creando grande preoccupazione è lo

---

<sup>2</sup> Jiao, WJ, Wang, LN, Liu, J, Feng Fang, S, Jiao, FY, Pettoello-Mantovani, M, Somekh, E. (2020) *Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic* J Pediatr. doi: 10.1016/j.jpeds.2020.03.013

specifico effetto psicologico della quarantena che a volte è latente o in casi non evidenziato immediatamente. La preoccupazione degli adulti per le implicazioni del COVID-19 potrebbe compromettere la loro capacità di riconoscere sensibilmente e rispondere ai segnali dei bambini. Da tenere presente che i bambini sono ben in sintonia con gli stati emotivi degli adulti e l'esposizione a comportamenti inspiegabili e imprevedibili è percepita dai bambini come una minaccia, con conseguente attivazione di uno stato di ansia. Anche i bambini di età inferiore ai 2 anni noteranno l'assenza di caregiver regolari (ad esempio, i nonni) diventando instabili e turbati, in cerca del loro ritorno. Al contrario, l'ansia dei bambini e degli adolescenti può manifestarsi anche in comportamenti esternalizzanti, come imitare lo stato di preoccupazione del genitore o litigare, piuttosto che assumere in genere risposte come la tristezza o il pianto. Nello studio citato del gruppo Cina-EPA-UNEPSA (Jiao, Wang, Liu, Feng Fang, Jiao, Pettoello-Mantovani, Somekh, 2020) si è notato che i bambini della fascia più giovane (3-6 anni) avevano più probabilità rispetto ai bambini più grandi di manifestare sintomi, come ansia e paura che i membri della famiglia potessero contrarre l'infezione ( $P = .002$ ). I bambini dai 6 ai 18 anni avevano maggiori probabilità di mostrare disattenzione ( $P = .049$ ) e ossessività ( $P = .003$ ). A livello di intervento le misure suggerite dai pediatri cinesi ai genitori e ai familiari, includevano un aumento della comunicazione con i bambini per affrontare le loro paure e preoccupazioni, giocare a giochi collaborativi per alleviare la solitudine, incoraggiare attività che promuovono l'attività fisica e usare la musicoterapia sotto forma di canto per ridurre la preoccupazione, la paura e lo stress che il bambino può provare. La preoccupazione più grande risiedeva nella possibilità che un mancato intervento portasse il bambino in uno stato depressivo. La depressione porta anche a gravi disadattamenti sociali ed educativi in questa fascia di età, come un aumento del tasso di fumo, abuso di sostanze, disordini alimentari e obesità (Petito, Tudor, Namazova-Baranova, Mestrovic, Nigri, Vural, Sacco, Giardino, Ferrara, Pettoello-Mantovani 2020)<sup>3</sup>. La compagnia è essenziale per il normale sviluppo psicologico e il benessere dei bambini. La separazione dai caregiver porta i bambini in uno stato di crisi e potrebbe aumentare il rischio di disturbi psichiatrici. Sprang e coll.<sup>4</sup> (Sprang, Silman, 2013) hanno riferito che i bambini isolati o messi in quarantena durante le malattie pandemiche avevano maggiori probabilità di sviluppare disturbo acuto da stress o un disturbo dell'adattamento. Nella loro analisi il 30% dei bambini isolati o messi in quarantena ha soddisfatto i criteri clinici per il disturbo post-traumatico da stress. Inoltre, la separazione dai genitori o la perdita dei genitori durante l'infanzia ha anche effetti negativi a lungo termine sulla salute mentale, incluso un rischio maggiore di sviluppare disturbi dell'umore, disturbi e psicosi in età adulta (Liu, Bao, Huang, Shi, Lu, 2020)<sup>5</sup>. In aggiunta a ciò, il Coronavirus e le chiusure scolastiche possono avere un effetto diretto sul livello di stress affrontato dai bambini a causa dell'isolamento dai

---

<sup>3</sup> Petito A, Luncian T, Namazova-Baranova, L, Mestrovic, J, Nigri, L, Vural, M, Sacco, M, Giardino, I, Ferrara, P, Pettoello-Mantovani, M. (2020) *The Burden of Depression in Adolescents and the Importance of Early Recognition*, EUROPEAN PAEDIATRIC ASSOCIATION [https://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(19\)31628-2/pdf](https://www.jpeds.com/article/S0022-3476(19)31628-2/pdf)

<sup>4</sup> Sprang G, Silman M. (2013) *Posttraumatic stress disorder in parents and youth after healthrelated disasters*. *Med Public Health Prep.*; 7: 105–10.

<sup>5</sup> Liu, JJ Bao, Y, Huang, X, Shi, J, Lu, L. (2020) *Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19*, DOI [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(20)30096-1)

loro amici e scuole, cambiamenti improvvisi ed estremi delle loro solite routine quotidiane (Moroni et al. 2019)<sup>6</sup>. Andare a scuola è il miglior strumento di politica pubblica disponibile per aumentare le competenze, anche e soprattutto per comprendere l'ignoto. L'orario scolastico può essere divertente e quindi fungere da distrattore ma può anche aumentare le capacità e la consapevolezza sociale, da un punto di vista di sostegno il punto principale di essere a scuola è che aumenta le capacità di un bambino di riconoscere i problemi ed affrontarli con consapevolezza. Anche un periodo relativamente breve a scuola fa questo al contrario anche un periodo relativamente breve di scuola chiusa avrà conseguenze per la crescita delle competenze e delle abilità. Ma possiamo stimare quanto l'interruzione ormai definita per il COVID-19 influenzerà l'apprendimento di molti bambini? Probabilmente vedremo i prossimi dati di questo periodo analizzati e comprenderemo meglio ora possiamo però usare altri studi per ottenere un ordine di grandezza (Burgess, Sievertsen, 2020)<sup>7</sup>.

## **2. In ruolo della scuola nello sviluppo dell'intelligenza emotiva**

La scuola è chiamata ad un compito complesso che coinvolge una rete di relazioni di difficile gestione. Alunni, docenti e genitori, sono sottoposti ad una serie di sollecitazioni relazionali e soggettive che sono fonte di fatica, di demotivazione che producono ed alimentano stress ed un forte senso di inadeguatezza. Tutti questi soggetti entrano in relazione fra loro, con atteggiamenti e comportamenti che non coinvolgono soltanto la loro componente razionale, ma soprattutto, quella affettiva ed emotiva. Qualsiasi intervento volto a migliorare le relazioni all'interno della classe e tra scuola e famiglia, deve essere teso a raggiungere una maggiore competenza emotiva e relazionale, una migliore definizione e valorizzazione di sé. Come afferma Rogers, la scuola non è solo il luogo dove si impara, ma è anche l'ambiente in cui dobbiamo far entrare le nostre emozioni, la nostra esperienza e il nostro vissuto. Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva è quindi, in questa ottica, di primaria importanza. Le difficoltà emotive portano ad un inaridimento dei rapporti interpersonali, ad un senso di inadeguatezza e di caduta dell'autostima, ad una riduzione del senso critico e della capacità di interagire positivamente con gli altri. Possono portare a perdita o scarsa capacità di controllo delle proprie reazioni. L'esperienza educativo-formativa è costituita da una serie di dimensioni cariche di implicazioni emotive che ciascun soggetto porta con sé come bagaglio di storia personale.

Le dimensioni a cui facciamo riferimento vanno dalla corporeità al non-verbale, dal potere al dovere, dalle prestazioni all'affettività, dalle dinamiche di gruppo alla distanza, dalla vicinanza alla separazione, solo per citarne alcune.

---

<sup>6</sup> Moroni, G, C Nicoletti, E Tominey (2020), "*Children's socio-emotional skills and the home environment during the COVID-19 crisis*", VoxEU.org.

<sup>7</sup> Burgess, S, Sievertsen HE, "*The Impact of COVID-19 on Education.*" *The Impact of COVID-19 on Education* (2020) | VOX, CEPR Policy Portal, Vox, , [voxeu.org/article/impact-covid-19-education](https://voxeu.org/article/impact-covid-19-education).

Il percorso educativo in età evolutiva come missione etico, deontologica e professionale, impegna con modalità sinergica più professionisti che incidono sulla parabola di sviluppo maturativo della personalità nel suo divenire<sup>8</sup>.

L'educatore, l'insegnante, il tutor e chiunque altro abbia a che fare con l'altro in formazione, devono tenere in seria considerazione il peso e l'incidenza degli aspetti relazionali nei processi formativi, così come essere sostenuti nell'elaborazione della propria paura, angoscia, bisogno di dipendenza, incertezza, costitutive della natura umana.

La responsabilità personale, professionale ed etica di ogni formatore, è costretta a maturare rapidamente per sollecitare interesse, motivazione, piacere di apprendere e di confrontarsi.

Imparare a leggere le dinamiche relazionali è ormai diventata una competenza relazionale, considerata parte costitutiva delle professionalità operanti in ambito educativo e formativo.

Un insegnante consapevole, centrato, equilibrato, emozionalmente maturo e che non si fa prendere dall'ansia, dalla sfiducia, dal senso di inadeguatezza e dall'aggressività, è un docente che ha a cuore i suoi allievi. Egli li considera nella loro interezza, ne cura l'educazione in modo appassionato favorendo in aula un clima positivo ed un apprendimento significativo e coinvolgente.

Anche e soprattutto l'educatore deve impegnarsi a ricercare e a cogliere il potenziale residuo presente nei soggetti con i quali interagisce e da ciò puntare per stimolarne le potenzialità psicologiche, sociali e fisiche residue e latenti.

Egli deve attuare un delicato ruolo di mediazione tra i bisogni dell'utente e le risorse professionali e strumentali messe a disposizione dalla scuola e dal territorio.

Il ruolo principale è perciò quello di aiutare le persone a tirar fuori, *e-ducere* appunto, le risorse e le potenzialità nascoste, esprimendo il proprio sé, riconoscendogli una propria cultura, memoria storica, bagaglio esperienziale, vissuto emotivo e corporeo che lo caratterizza<sup>9</sup>.

La competenza più importante che viene attribuita all'educatore è quella di riabilitatore, cioè professionista impegnato a ricercare e cogliere il potenziale residuo presente nei soggetti con i quali interagisce.

Anche l'insegnante ha la funzione di aiutare il discente a divenire consapevole delle proprie emozioni, sensazioni e pensieri, ponendosi in maniera equidistante nei confronti degli autoritarismi e dei permissivismi, scegliendo di essere guida autorevole nel percorrere l'itinerario del dialogo, dello scambio e della reciprocità comunicativa.

Il docente è guida autorevole, se viene riconosciuto dagli alunni come persona che possiede competenze oggettive e normative e quando, per la sua parziale o relativa accettata superiorità, interviene attraverso funzioni orientative e regolative. Inoltre, promuove fiducia e si rende protagonista di una relazione stimolante e rassicurante che facilita l'autonomizzazione dell'alunno. Compito fondamentale del docente diventa quello di creare un setting di apprendimento in cui la scelta e l'utilizzazione delle strategie didattiche più idonee al

---

<sup>8</sup> Damasio A., *Alla Ricerca di Spinoza. Emozioni, Sentimenti e cervello* Milano, ADELPHI, 2003.

<sup>9</sup> Elias M., J., Tobias S., Friendlander B., S., *L'arte di educare con l'intelligenza emotiva*, Roma, Newton Compton, 2000.

raggiungimento dei vari obiettivi pedagogici, avvenga nell'ambito di una relazione di aiuto ed incoraggiamento.

I bambini, a loro volta, a causa della spiccata sensibilità sono in grado di leggere in profondità lo stato emotivo dell'adulto, al di là degli espedienti che questi utilizza per mascherarlo. Questi percepiscono molto e ricavano notizie utili dalle vibrazioni vocali, dal tono ed impostazione della voce, dalle parole usate e dai movimenti corporei del loro formatore. L'insegnante, dovrà, quindi, esprimere le proprie emozioni in maniera semplice e chiara ed insegnare loro l'indispensabilità di comunicarle umilmente per favorire un clima sereno ed aperto ai cambiamenti.

Nella relazione docente-discente, in classe, subentrano due importanti meccanismi di difesa come quello della proiezione, un meccanismo che consiste nel portare fuori di sé sentimenti, idee e pensieri per proiettarli sull'altro e quello dell'induzione attraverso il quale il soggetto fa risuonare al suo interno i vissuti emotivi dell'altro e li fa propri per comprendere cosa sta accadendo all'altro.

### **3. L'importanza di un'educazione affettiva**

I bambini per essere incoraggiati a scuola, hanno bisogno di sentirsi accettati e stimati, adottare un atteggiamento di difesa o chiusura può pregiudicare il loro rendimento scolastico, danneggiando la loro autostima ed inquinando il loro atteggiamento nei confronti del sapere. Qualunque educatore, insegnante, formatore, tutor o figura di presidio dell'istruzione, della formazione e dell'educazione fa educazione affettiva attraverso il modo in cui organizza e gestisce l'insegnamento, anche inconsapevolmente. Se cerca di creare un clima di equilibrio e di dialogo, se lavora con buon senso e disponibilità, se dimostra fermezza nelle sue azioni, se opera con passione e testimonia l'amore verso la propria disciplina, se trasmette il valore della conoscenza e della cultura, il professionista dell'educazione sta facendo educazione affettiva.

Un'educazione affettiva così concepita, ingranata nelle attività didattiche e nei loro contesti, deve avere avvio nel periodo scolastico per poi proseguire come punto fermo, in tutta quella serie di attività formative nei contesti formali, non formali ed informali, che andranno a caratterizzare l'imprescindibile percorso *di lifelong and lifewide learning* delle persone, un apprendimento che quindi comprende tutto l'arco della vita della persona e la globalità della stessa, nella sua ampiezza complessiva. Ed ecco allora che la fase della pianificazione delle attività didattiche, richiede competenza emozionale e metodologica, per poter scegliere il modello didattico necessario in base ad una precisa conoscenza delle sue implicazioni emotive. Tutto questo per modellare il progetto didattico con la scelta opportuna di metodi e tecniche che diventano l'artificio e il pretesto che rende possibile la sperimentazione delle emozioni e che hanno come obiettivo quello di stimolare le potenzialità della persona coinvolgendola e rendendola protagonista del proprio percorso di formazione. In considerazione di ciò, la didattica emozionale che include e sperimenta la dimensione emotiva nei suoi processi, pone grande attenzione allo spazio interiore, alla valorizzazione di ogni forma di diversità e alla formazione di

essere umani completi in un clima di libera espressione inizia a venire definita. Attualmente, con la terminologia "didattica emozionale" vengono pubblicizzati interventi formativi online rivolti alla sfera comportamentale, con l'obiettivo dichiarato di coinvolgere simultaneamente "pancia e cervello.

Essa compare nella pagina "Maieutica del Blog Scuola" accostata alla figura del docente e con la stessa dicitura vengono pubblicizzati concorsi internazionali di poesia (come ad esempio X-Media, Composizioni Poetiche Multimediali 2009), inseriti all'interno di quelle attività che si potrebbero definire di didattica emozionale, con cui si sollecitano le spontanee emozioni dei giovani incanalandole verso momenti di sistematizzazione e quindi di consapevolezza del loro significato.

Ed ancora, vengono pubblicizzati ed avviati week-end formativi di poesia e didattica emozionale per bambini, mirati alla sperimentazione, attraverso il disegno, il gesto e la parola, dell'espressione delle proprie emozioni.

Concludendo, si può asserire che tutti i protagonisti della formazione devono rendere possibile un processo mediativo nella personalità del soggetto per il quale hanno progettato un percorso individualizzato e strategico, veicolando a livello inconscio contenuti caratterizzati da immagini mentali che, rese utilizzabili grazie ai neuroni a specchio, apportano modifiche strutturali globalmente maturative che poi si concretizzano nelle relazioni e consentono il cambiamento della dimensione sistemica dove gli individui strutturano la mente passando da uno schema appercettivo ad uno schema comportamentale. Sostenere la necessità di attuare nella scuola una programmazione didattica incentrata anche sull'alfabetizzazione emotiva, significa creare una chiave di volta per ricongiungere i quattro fondamentali ed imprescindibili saperi: "Saper, Saper fare, Saper essere e Saper divenire".

L'introduzione di programmi didattici basati sull'apprendimento socio-emozionale e l'Intelligenza Emotiva ha dato inizio ad un nuovo campo di ricerca che analizza l'efficacia dei progetti d'intervento basati sull'I.E che ha uno straordinario potenziale come mediatore di risultati scolastici positivi.

Scopo principale dell'introdurre percorsi di I.E., è quello di insegnare ai bambini a gestire le proprie emozioni così che possano essere di supporto e guida al proprio comportamento e pensiero.

Insegnare l'alfabeto delle emozioni aiuta i ragazzi a divenire uomini equilibrati e sereni.

"L'alfabetizzazione emotiva comporta il riconoscimento dell'aspetto e delle sensazioni associati alle nostre emozioni ed in un secondo tempo l'uso di tali abilità per comprendere meglio noi stessi e gli altri. Impariamo così ad apprezzare la complessità della vita emotiva e questo migliora le nostre relazioni personali e professionali, aiutandoci a rafforzare i legami che arricchiscono la nostra vita.<sup>10</sup> Ed ecco come proprio Goleman enfatizza e ribadisce l'importanza dell'educazione emotiva: "il rimedio è nel modo in cui prepariamo i bambini alla vita. Non dobbiamo lasciare l'educazione emozionale al caso, ma adottare corsi innovativi a scuola, che insegnino l'autocontrollo, l'autoconsapevolezza, l'empatia, l'ascolto e la

---

<sup>10</sup> Elkam P., Soreson E.R. Friesen W.V. Pan cultural elements in facial displays of emotion, SCIENSE, 1969, pp 86-88

cooperazione. È necessaria quindi una vera e propria alfabetizzazione emozionale che porti i bambini a vivere con intelligenza le proprie emozioni<sup>11</sup>.

L'I.E. a differenza del QI, può essere potenziata e stimolata lungo tutto il corso della vita. Essa infatti aumenta in rapporto alla consapevolezza degli stati d'animo, alla capacità di gestione delle emozioni che provocano sofferenza ed un maggior affinamento dell'ascolto e dell'empatia.

Varie ricerche condotte negli Stati Uniti, hanno dimostrato come i ragazzi che hanno seguito corsi di alfabetizzazione emotiva ne hanno tratto benefici relativi la condotta, la qualità dell'apprendimento ma anche un miglioramento in tutte le aree classiche dell'I.E. (Goleman, 1996).

Fra queste si è registrato un sensibile miglioramento nell'autoconsapevolezza emotiva e nel controllo delle emozioni. Inoltre, si sono registrati una minore ansia e solitudine nei rapporti sociali, un minor numero di sospensioni ed espulsioni e sentimenti più positivi sul proprio io, sulla scuola e sulla famiglia.

Nel controllo delle Emozioni si è verificato un miglioramento:

- della sopportazione della frustrazione e della collera;
- della capacità di esprimere in maniera adeguata la rabbia;
- della capacità di affrontare situazioni stressanti ed ansiogene;
- della condotta che è diventata più tollerante e meno autodistruttiva.

Nell'indirizzare le Emozioni in senso produttivo si sono rilevati:

- un maggior senso di responsabilità;
- una maggior capacità di concentrarsi sul compito;
- una minore impulsività ed una maggior autocontrollo;
- migliori risultati nelle prove scolastiche.

Nell'Empatia e nel leggere le emozioni si è registrato un miglioramento nelle capacità di:

- assumere il punto di vista altrui;
- ascoltare gli altri;
- analizzare e comprendere i rapporti;
- risolvere i conflitti e negoziare i contrasti;
- risolvere le situazioni problematiche;
- spirito di condivisione, collaborazione e disponibilità a rendersi utili agli altri;
- sicurezza di sé e capacità di comunicare;
- democrazia nel trattare gli altri;
- disposizione alla collaborazione in gruppo.

#### **4. Alfabetizzazione emotiva come supporto e soluzione**

In un momento storico delicato dove i giovani sono contagiati da una progressiva e sempre più radicata insicurezza, condannati ad una deriva dell'esistere, rischiano di vivere nella terra di

---

<sup>11</sup> Goleman D., *Intelligenza Emotiva, che cos'è, perché può renderci felici*. Milano, BUR, 2008.

nessuno, dove né la famiglia, né le istituzioni formative riescono a contenere il loro bisogno di sicurezza e stabilità.

A tal scopo, fare educazione ed alfabetizzazione emozionale a scuola, significa investire sugli apprendimenti futuri per una sana ed equilibrata crescita. Significa anche combattere una forma di analfabetismo emotivo, il cui disagio non è solamente psicologico ma culturale.

Avere una scarsa competenza emotiva, può portare notevoli disagi sociali, relazionali e personali.

In un'ottica di Prevenzione Primaria (riduzione del rischio), è bene avviare percorsi di Alfabetizzazione Emotiva per intervenire tempestivamente ed efficacemente nel prevenire rischi e disagi di varia entità. Nei differenti contesti esistenziali così come nei luoghi dell'educazione formale i sentimenti spesso sono trascurati, censurati e per questo non accreditati e utilizzati quali poteri in grado di connotare e qualificare il conoscere, il volere, il decidere, il sentire, il convivere e l'apprendere. Dimenticandoli e privilegiando il pensiero logico e l'intelligenza razionale e tecnica, si sottovaluta che nella maturità affettiva può essere trovato il fondamento delle autonomie dell'essere umano.

Superare una visione statica dell'educazione che privilegia solo gli aspetti cognitivi a scapito di quelli emozionali, permette di sposare un'idea di educazione globale, fondata sulla convinzione che la pratica educativa debba considerare nel suo insieme intelletto ed emozioni, corpo ed anima. L'educazione globale non si accontenta di alfabetizzare e di educare secondo le discipline, ma mira a comprendere ed accettare gli altri, a valorizzare le componenti emozionali.

Purtroppo molte scuole lavorano ponendo enfasi non sul modo di rendere l'apprendimento coinvolgente, duraturo e significativo per l'alunno, bensì sugli imperativi "assegnare e valutare". Si assegnano compiti e si valutano i risultati, si guarda al programma da svolgere, ci si sente sotto pressione e si propina ai giovani quanto è richiesto per superare il test finale. Invece l'educazione affettiva e lo sviluppo di competenze emozionali hanno l'obiettivo di fondare un'educazione che invita, che richiama a sé, che attrae e che convince, ponendo al centro lo studente e permettendogli di rintracciare le emozioni che possono condurlo al successo, quali la consapevolezza di sé, l'ambizione, l'ottimismo, l'empatia e l'integrità.

Alfabetizzare emotivamente non è un processo in cui l'adulto impone il proprio vissuto emozionale, ma è un costante allenamento che porterà all'acquisizione della capacità di autoregolazione emotiva.

I genitori ma anche gli educatori devono essere una sorta di allenatori emotivi perché devono stimolare emotivamente i bambini ad aprirsi all'apprendimento.

Un modo per incrementare l'Intelligenza Emotiva potrebbe partire dall'accrescere il vocabolario emotivo dei bambini, aiutandoli a dare un nome opportuno alle emozioni nell'istante stesso in cui si stanno manifestando.

Una volta che il piccolo ha ampliato il suo vocabolario emotivo, è bene insegnarli a comprendere le cause all'origine delle emozioni ponendo in rilievo come spesso queste siano suggestionate dalla mente e siano il frutto del pensiero e dell'immaginazione.

Successivamente, sarà utile, preparare il bambino al riconoscimento di pensieri che provocano emozioni negative ed intense per far sì che si riesca a gestirli al meglio e trasformarli in atti positivi dal punto di vista formativo e personale. In tal modo, egli riuscirà ad affrontare in maniera costruttiva le problematiche nelle quali si imbatte in termini di autoefficacia ed autostima.

Alfabetizzare emotivamente non è un processo nel quale l'adulto impone le sue emozioni, ma è un processo di acquisizione e autoregolazione emotiva. I bambini che riescono a gestire le proprie emozioni sanno controllare meglio i loro istinti, tollerano efficacemente le situazioni stressanti, imparano a comunicare meglio i propri stati emozionali ed infine ottengono più successo a scuola e nella vita.

Tra le vane attività didattiche che possono essere proposte ai bambini per sviluppare ed affinare l'intelligenza emotiva, sicuramente citiamo la danza, la pittura, i giochi con il corpo e la scrittura creativa.

I bambini che si muovono istintivamente alle prime note musicali imparano a conoscere il mondo attraverso il loro corpo. La danza utilizza la musica poiché la musicalità dell'essere umano è sottesa sinesteticamente come musica interiore della vita.

Il danzare, aiuta a liberarsi dalle angosce e dalle preoccupazioni, perché i bambini percepiscono il loro corpo come qualcosa di intero, armonico, vivo. Esso favorisce l'espressione emotiva, consente di entrare in contatto con la propria unicità, sperimentando la dimensione corporea ed emozionale. Attinge alle risorse sane dell'individuo e all'istinto innato della comunicazione con l'altro.

Inizialmente osserveremo i bambini muoversi in modo del tutto naturale, successivamente in rapporto allo spazio e agli altri compagni di classe.

Alcuni di loro si muoveranno con disinvoltura e fluidità, altri in modo più goffo e contratto. In un secondo momento sproneremo i bambini a sperimentare forme e movimenti diversi dai consueti per scoprire le molteplici possibilità del corpo e le diverse modalità di relazione con se stessi e gli altri.

Molte danze verranno eseguite a coppie per consentire la possibilità di conoscere il proprio compagno/a, con la consapevolezza che esistono cose che accomunano e permettono di gioire insieme, di godere della ricchezza e delle infinite opportunità che la vicinanza può creare.

Per danzare, non bisogna essere dei ballerini, ognuno di noi può trovare attraverso il movimento corporeo una nuova possibilità di esprimersi, raccontarsi e comunicare. Altra attività importante da proporre ai bambini è la scrittura creativa, proprio perché attraverso le parole è possibile esprimere stati d'animo ed emozioni.

Quando scriviamo delle storie, dei racconti o delle poesie siamo sospesi nel tempo presente, entriamo nel nostro cosmo immaginativo e ripercorriamo sentieri inesplorati.

La mente possiede infinite possibilità e ciò significa che queste storie possono avere milioni di sbocchi. L'errore stesso, come sottolinea Gianni Rodari è qualcosa di creativo, perché sbagliando si impara. Frenare la fantasia dei piccoli blocca la loro creatività ed invenzione. Sarà dunque necessario far sì che ogni bambino abbia un proprio "quaderno del cuore" nel quale annotare le

proprie impressioni ed emozioni. Su questo potrà spaziare con il colore, le parole o il disegno libero che potrà essere eseguito con colori e pennelli, senza l'uso della matita.

Tuttavia tra gli strumenti metodologici ritenuti più idonei per l'acquisizione di abilità e competenze in campo socio-affettivo durante la permanenza nella Scuola Primaria, quelli maggiormente adoperati risultano essere: *il brainstorming*, *il circle-time*, *il messaggio-io*, *il problem solving* e l'ascolto attivo.

Relativamente alla tecnica del *brainstorming*, detta comunemente "tempesta dei cervelli", essa consente a tutti i partecipanti del gruppo-classe di esprimere l'idea che in quel momento passa per la loro mente sfruttando intuito, associazione rapida, riferimento ad altri concetti. È bene tenere presente che non esistono risposte giuste o sbagliate, tutte concorrono ad accerchiare la questione presa in esame, dando origine anche a possibili situazioni umoristiche divertenti.

Il conduttore del *brainstorming*, individuato dal gruppo stesso, avrà cura di annotare ogni intervento e al termine, con la collaborazione del gruppo-classe, commentare e valorizzare il materiale raccolto.

Si tratta di una tecnica che aiuta a costruire ed a scoprire elementi originali e interessanti.

L'esperienza risulta efficace sia sul piano della partecipazione, sia su quello della motivazione e dell'apprendimento, anche perché, in alcuni casi può aiutare i più restii, abitualmente passivi, a prendere la parola senza sentirsi criticati.

I partecipanti, attraverso questa modalità, possono scoprire le reali risorse creative presenti in loro stessi e vivere anche con maggiore intimità la vita di gruppo.

Per quanto concerne la strategia dell'ascolto attivo essa è un modo di ascoltare che permette di capire ciò che gli alunni comunicano anche con la sola prossemica. Essa favorisce, inoltre, la comunicazione ad ogni livello, comporta l'interazione con l'alunno permettendogli di avere delle prove che l'insegnante lo comprende.

Rappresenta una tecnica molto efficace per favorire l'apprendimento, ma soprattutto per creare un clima in cui gli alunni si sentano veramente liberi di pensare, discutere e porre questioni. Inoltre aiuta molto gli alunni a fronteggiare e neutralizzare forti emozioni come la collera, la rabbia, la delusione, ecc.

Tale strategia favorisce, ancora, la risoluzione dei problemi da parte degli alunni e li rende disponibili ad ascoltare il docente stesso. È chiaro che l'insegnante deve assumere atteggiamenti convincenti, nonché avere fiducia nelle capacità degli alunni nel risolvere problemi, deve essere capace di accettare sinceramente i sentimenti espressi dagli alunni, deve essere disposto ad aiutarli e a trovare il tempo per farlo.

Altra strategia di intervento è il *circle-time* che favorisce la comunicazione e l'ascolto.

La modalità di conduzione consiste nel discutere su un argomento o un problema con l'obiettivo di creare un clima collaborativo ed amichevole attraverso la conoscenza reciproca.

Il compito del docente consiste nel far leva sul tipo di prossemica per favorire la comunicazione, stabilendo modalità fisse di riunione e organizzazione della partecipazione di tutti i componenti del gruppo-classe.

Il messaggio-io consiste nel mettere a confronto i punti di vista dei componenti con genuinità.

Tale tecnica consta sostanzialmente di tre momenti: descrizione ( senza giudizio) del comportamento indesiderato, descrizione delle possibili concrete esperienze, comunicazione del proprio stato d'animo in relazione alle possibili conseguenze.

Si tratta di esprimere autenticamente ciò che si prova quando l'alunno compie azioni che possono avere un effetto indesiderato. Per cui non bisogna esprimersi con "Tu sei", che esprime collera e colpevolizzazione dell'altro, ma con "Io sento", che esprime ciò che l'insegnante prova effettivamente e non scarica direttamente sull'alunno valutazioni e giudizi negativi.

Anche il *problem-solving* è ritenuto efficace in contesti di apprendimento e di ricerca e in situazioni di conflitto emotivo. Esso consente di discutere in gruppo del problema emerso, sia esso una controversia o un problema di disciplina, esponendolo con chiarezza dove gli alunni sono invitati a proporre soluzioni considerando, per ognuna di esse, gli aspetti positivi e quelli negativi. Insieme, poi, si sceglierà la soluzione ritenuta migliore e della quale dovranno essere verificati i risultati, i propri sentimenti e i propri bisogni con il comportamento indesiderato dell'alunno senza reagire nervosamente o irritarsi inutilmente.

Bandura sostiene che il giudizio del gruppo dei pari è importante nel processo di autoefficacia del singolo: se i suoi sforzi saranno riconosciuti, se le sue prestazioni positive saranno valorizzate e dichiarate degne di merito, egli acquisirà un forte senso di efficacia che gli consentirà di maturare l'autostima, imparerà, inoltre, a considerare l'impegno come l'elemento che può determinare il successo in tutte le situazioni che reputa come importanti per il suo quotidiano vivere.

Sperimentando comportamenti positivi, riconosciuti dagli altri, nelle prestazioni, l'allievo avrà una crescente fiducia in se stesso che lo spingerà a fare sempre di più e meglio, a partire dal contesto scolastico fino alla piena maturazione socio-affettiva e relazionale.

## 5. Conclusioni

In conclusione, seppure “la scuola a casa” produrrà sicuramente alcuni momenti di ispirazione, alcuni momenti di rabbia, alcuni momenti divertenti e alcuni momenti frustranti, sembra molto improbabile che sostituirà in media l'apprendimento perso dalla scuola e con ogni probabilità l'aspetto emotivo dei bambini sarà di difficile gestione. Ma il punto più importante è questo: ci saranno probabilmente disparità sostanziali tra le famiglie nella misura in cui possono aiutare i loro figli a imparare ed a gestire la propria emotività. Le differenze chiave includono (Oreopoulos et al. 2006) la quantità di tempo disponibile da dedicare ai bambini, le abilità non cognitive dei genitori, le risorse e anche la quantità di conoscenza. Di conseguenza, questo porterà ad un aumento della disuguaglianza nella crescita del capitale umano per le coorti colpite. In questo articolo però abbiamo voluto cogliere l'aspetto emotivo di cui la didattica in futuro dovrà tenere conto. Lavorare su una educazione all'affettività può essere la prima forma di prevenzione quando e se si verificheranno situazioni, come quella attuale, in cui il bambino perderà la scuola come punto di riferimento. Lavorare sull'alfabetizzazione emotiva nella scuola primaria e secondaria inferiore nel prossimo futuro renderà i bambini più consapevoli e resilienti e di conseguenza pronti alle eventuali modifiche dei percorsi di apprendimento creando una base di forti motivazioni intrinseche destinate a reggere gli urti di traumi più o meno grandi.

### Riferimenti bibliografici

- Baldacci M. (2009). *I profili emozionali dei modelli didattici. Come integrare istruzione e affettività*. Milano: Franco Angeli.
- Brunori P. et al (2001). *La professione di educatore, ruolo e percorsi formativi*. Roma: Carocci.
- Burgess, S, Sievertsen HE (2020). “The Impact of COVID-19 on Education.” *The Impact of COVID-19 on Education*. VOX, CEPR Policy Portal, Vox, , voxeu.org/article/impact-covid-19-education.
- Carlsson. M.G.B., Dahl. B., Öckert and D Rooth (2015). “The Effect of Schooling on Cognitive Skills”, *Review of Economics and Statistics*. 97(3): 533–547.
- Cattarinussi B. (2003). *Sentimenti, passioni, emozioni. Le radici del comportamento sociale*. Milano: Franco Angeli.
- Cunico M. (2004). *Educare alle emozioni*. Roma: Città Nuova Editrice.
- Edelman G. (2007). *Seconda natura: scienza del cervello e conoscenza umana*. Milano: Cortina.
- Elias M.J., Tobias S., Friendlander B.S. (2000). *L'arte di educare con l'intelligenza emotiva*. Roma: Newton Compton.
- Gardner H. (1988). *La nuova scienza della mente*. Milano: Feltrinelli.
- Goleman D.(2000). *Lavorare con intelligenza emotiva*. Milano: BUR.
- Pons F. (a cura di). (2006). *Competenza emotiva tra psicologia ed educazione*. Milano: FrancoAngeli, pp. 114-135.
- Jiao, WJ, Wang, LN, Liu, J, Feng Fang, S, Jiao, FY, Pettoello-Mantovani, M, Somekh E. (2020). *Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic* J Pediatr. doi: 10.1016/j.jpeds.2020.03.013
- Lavy V. (2015). “Do Differences in Schools' Instruction Time Explain International Achievement Gaps? Evidence from Developed and Developing Countries”. *Economic Journal*, p. 125.
- Le Doux J. (2003). *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*. Milano: Aldini Castoldi Dalai Editore.
- Liu J.J, Bao Y., Huang X., Shi J.L.L. (2020). *Mental health considerations for children quarantined because of COVID-1*. The Lancet, DOI [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(20)30096-1)
- Moroni G., Nicoletti C., Tominey E. (2020). “Children’s socio-emotional skills and the home environment during the COVID-19 crisis”. VoxEU.org.
- Oreopoulos P., Stevens AH., Page M. (2006). “The Intergenerational Effects of Compulsory Schooling”. *Journal of Labor Economics*. 24(4):729-760.
- Petito A., Luncian T., Namazova-Baranova L., Mestrovic J., Nigri L., Vural M., Sacco M., Giardino I., Ferrara P., Pettoello-Mantovani M. (2020). *The Burden of Depression in Adolescents and the Importance of Early Recognition*. EUROPEAN PAEDIATRIC ASSOCIATION, [https://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(19\)31628-2/pdf](https://www.jpeds.com/article/S0022-3476(19)31628-2/pdf)
- Sprang G., Silman M. (2013). *Posttraumatic stress disorder in parents and youth after healthrelated disasters*. Med Public Health Prep.; 7: 105–10.

Tuffanelli L., (1999). *Intelligenze, emozioni e apprendimenti. Le diversità nell'interazione formativa*. Trento: Erikson.

Zaghi P. (1997). *L'educatore professionale*. Roma: Armando Editore.