

LUCA VULLO
DANIELA LUCANGELI

IL CORPO È DOCENTE

SGUARDO, ASCOLTO, GESTI, CONTATTO:
LA COMUNICAZIONE NON VERBALE A SCUOLA



illustrazioni di
Francesco Chiacchio



“Quando si lavora con bambini e adolescenti sapersi esprimere è risorsa fondamentale: espressioni del volto, movimenti delle mani, ritmo e timbro della voce, contatto fisico sono tutti elementi determinanti per comunicare efficacemente ed essere ascoltati. Quando ho incontrato Luca Vullo ho capito subito che il suo lavoro sul linguaggio del corpo poteva essere di grande aiuto a chi lavora in ambito educativo, e che le sue capacità performative e divulgative potevano raggiungere queste persone in modo più immediato e diretto di tanti articoli scientifici”

Daniela Lucangeli



All'interno troverete:

- **Esercizi e soluzioni** per risolvere i **problemi** che i docenti incontrano ogni giorno in classe:
Come ricevere l'attenzione degli alunni durante le lezioni?
Come mantenere vivo il contatto visivo e costante l'ascolto? Come promuovere l'intelligenza emotiva per gestire i conflitti e migliorare il clima di classe?
- **Box di approfondimento** su temi scientifici:
attenzione congiunta, emozioni ed espressioni facciali, il mistero della comunicazione, la comunicazione paraverbale, gli effetti del digitale, competenze personali e sociali, il sistema cognitivo.

€ 17,50

ISBN 978-88-590-2474-3



9 788859 102474 3

www.ericson.it

Indice

Prologo	8
1. Alla riconquista del contatto visivo e della capacità di osservare	11
2. Rieduchiamoci all'ascolto	29
3. La voce è il nostro meraviglioso strumento musicale	45
4. Il potere magico delle mani	63
5. Gestuale vs. Digitale: connettiamoci senza wifi	75
6. Nutrire l'intelligenza emotiva per crescere insieme	89
7. La classe è il vostro teatro: siete pronti a entrare in scena?	105
8. Gli alunni non sono degli alieni venuti sulla Terra per distruggervi!	121
Epilogo	136
Bibliografia	139

Prologo

La prima volta che ho incontrato Luca Vullo ero a un congresso di pediatria: avevo appena finito di parlare del linguaggio antico della nostra specie, quello che comunica, che si vede, si sente e ci connette gli uni agli altri, quello fatto di sguardi, di toni della voce, di pause e silenzi, di contatto tra le mani... milioni di anni evolutivi sono stati necessari alla nostra specie per renderci radar connessi attraverso interruttori sensoriali capaci di superare il significato stesso delle parole.

Ecco che all'improvviso, mentre ero al congresso per spiegare tutto questo, mi accade di assistere al primo spettacolo educativo di Luca con i suoi gesti che parlano, con i suoi linguaggi fatti di espressioni del viso, azioni, contatti, connessioni... Ho capito subito, d'istinto, che il suo lavoro poteva essere di grande aiuto, che le sue capacità performative, comunicative, divulgative avrebbero potuto raggiungere più facilmente e più rapidamente moltissime persone — ben più, probabilmente, di mille articoli scientifici.

Così è iniziata la nostra collaborazione, di cui questo libro è l'ultimo frutto: un testo atipico e inedito, scritto a quattro mani e due voci, di formazione diversissima eppure complementari, che cercano di dimostrare l'urgenza di reimparare ad ascoltare il linguaggio della comunicazione autentica: il linguaggio del corpo e del gesto, della postura e della presenza, dell'ascolto e dell'empatia.

Compiremo insieme un fantastico viaggio dentro i nostri sensi — lo sguardo, il tocco, l'ascolto, la voce — scoprendo quanto la capacità di padroneggiarli al meglio possa trasformarsi in una potentissima risorsa comunicativa, in grado di migliorare straordinariamente le relazioni con gli alunni, il loro rendimento, i nostri obiettivi (professionali e non) di docenti.

Conoscere i segreti e gli strumenti per usare al meglio il linguaggio paraverbale e non verbale è un'abilità che dovrebbe interessare tutti noi, e in particolare chi per mestiere insegna qualcosa ad altre persone.

Quando si lavora con bambini e adolescenti sapersi esprimere è risorsa fondamentale: espressioni del viso, movimenti delle mani, posture, tono, timbro e ritmo della voce, prossemica e contatto fisico sono tutti elementi determinanti per comunicare in modo efficace e soprattutto per fare in modo che ci ascoltino veramente.

Questo libro nasce proprio per dare a docenti, formatori, educatori una serie di informazioni, suggerimenti mirati e spunti pratici per conquistare, o riconquistare, la capacità di osservare, per rieducarsi all'ascolto, valorizzare e potenziare il modo di usare la nostra voce e il nostro corpo entrando in una relazione più empatica e profonda con gli altri. A una parte più divulgativa e operativa si alternano approfondimenti dalla ricerca scientifica; inoltre, al termine di ogni capitolo si possono trovare soluzioni ed esercizi pratici per i principali problemi che gli insegnanti incontrano ogni giorno in aula: come mantenere viva l'attenzione degli alunni, come organizzare lezioni interessanti

e avvincenti, come educare l'intelligenza emotiva per gestire i conflitti e migliorare il clima di classe.

In un momento come quello attuale, diventa ancora più cruciale essere consapevoli dell'importanza delle relazioni umane, di una corretta alfabetizzazione emotiva e di una efficace educazione all'ascolto attivo.

Daniela Lucangeli

«Più di tutte, gli uomini amano la sensazione della vista. E il motivo sta nel fatto che la vista fa conoscere più di tutte le altre sensazioni»

Aristotele



Gli innamorati si guardano negli occhi, gli amici si capiscono con gli occhi, genitori e figli si connettono guardandosi... ma quanto è importante questa connessione per noi esseri umani?

Semplice: è fondamentale. Pensiamo a quante volte ci basta guardare qualcuno in profondo silenzio, anche per tanto tempo, senza sentire la necessità di aggiungere altro con le parole... in fondo, ci stiamo già dicendo tutto con il contatto visivo.

«Guardami negli occhi quando ti parlo!»: ecco una delle frasi che bambini e ragazzini si sentono dire più spesso quando un genitore, o un insegnante, vuole rimproverarli per qualche marachella. Richiesta difficilissima da esaudire in verità, dato che l'emozione che provano in quel momento li spingerebbe piuttosto a desiderare di avere una bacchetta magica per sparire immediatamente. Il papà però si ostina a ripetere, con rabbia incalzante, che bisogna guardare

dritto negli occhi mentre qualcuno ti parla, in segno di rispetto. Altrimenti vuol dire che non sei interessato a quello che ti stanno dicendo!

Ma come fai a guardare dritto negli occhi chi ti sta sgridando arrabbiato e con tono grave, quando sai perfettamente di essere colpevole, hai 7 anni e sei in preda alla paura? Impossibile. Certo, sul piano educativo, il terrore non è un'emozione che aiuta a instaurare il contatto visivo. Ecco perché è fondamentale connettersi in modo corretto con tutti, specialmente con i bambini, a cominciare dallo sguardo e dal sorriso. Le emozioni accompagnano ogni forma di apprendimento.

Se vogliamo che i bambini apprendano dando il meglio di sé, dobbiamo farli apprendere con il sorriso. Lo sguardo e il sorriso sono un miracolo, per così dire, neuroelettrico del nostro sistema nervoso centrale. Compaiono intorno ai due mesi, due mesi e mezzo, quando incrociamo lo sguardo della mamma e finalmente ci vediamo e sorridiamo. Il sorriso è quell'apertura che si può tradurre scientificamente in «io – io»: *io riconosco te*. Ed è questo il momento in cui l'intelligenza umana conquista l'intelligenza sociale.

Joint Attention

La «joint attention», o attenzione congiunta, è il focus condiviso di due persone tra loro e su un oggetto. Un individuo guarda un altro individuo, indica un oggetto e poi gli restituisce il proprio sguardo.

Due importanti abilità nell'attenzione congiunta sono seguire lo sguardo degli occhi e identificare l'intenzione. Quest'ultima è essenziale per la capacità di un bambino di apprendere la lingua e dirigere l'attenzione degli altri. Lo sguardo che segue riflette un tipo di orientamento basato sull'aspettativa in cui l'attenzione di un individuo è stimolata dalla rotazione della testa o degli occhi di un altro. In altre parole, si ritiene che la **direzione dello sguardo** e i tempi di fissazione impiegati dal bambino per esplorare gli stimoli siano indicativi di una selezione e di un'elaborazione dell'informazione visiva.

Il bambino impara a utilizzare il contatto di sguardo durante l'interazione con sempre maggiore efficacia comunicativa: dapprima direziona gli occhi solo verso l'oggetto o verso l'adulto, poi guarda alternativamente l'uno e l'altro e impara a spostarlo su più interlocutori in modo più fluido e sincronizzato. Gli scambi comunicativi con l'adulto sono fondamentali per permettere l'acquisizione di **capacità sociali, comunicative e linguistiche**.

Dagli anni Settanta del Novecento, con l'affermarsi del cognitivismo, il bambino è stato visto sempre di più come un individuo predisposto ad acquisire complesse abilità. Durante il meeting del 1975 della SRCD (Society for Research in Child Development), lo psicologo evolutivo **Edward Tronick** ha presentato i risultati di una ricerca sulle emozioni del neonato nelle interazioni funzionali e disfunzionali. Grazie alla possibilità di registrare l'interazione madre/figlio, Tronick ha mostrato un video in cui un bambino di settanta giorni e la madre comunicavano in un'interazione faccia a faccia, inviandosi messaggi con le espressioni facciali, l'orientamento dello sguardo, la modulazione del tono della voce. Alla madre era stato chiesto di rimanere per tre minuti completamente immobile, con un'espressione facciale piatta («still face»). Il bambino inizialmente si era orientato verso di lei, salutandola con impazienza ma presto, non ricevendo nessuna risposta ai ripetuti tentativi di interazione, ha iniziato a dare segni di frustrazione, aumentando la sua diffidenza e ritirandosi in meccanismi **auto-consolatori**, orientando il volto e il corpo altrove. Il video ha documentato direttamente quanto possano essere precoci le abilità percettive di un bambino, le sue capacità di comprensione sociale e di regolazione emotiva e attentiva.









INVIDIA



ANSIA



SPE RANZA



ALLEGRIA



GELOSIA

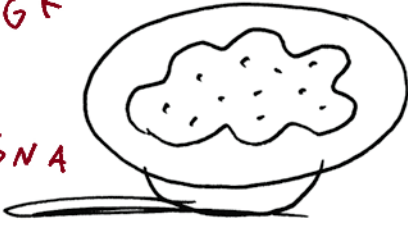


RASSEGNAZIONE



OFFESA

VERGOGNA



PERDONO



PROBLEMI

- ▶ **Non padroneggiamo il linguaggio digitale**
- ▶ **Non riusciamo a tenere viva l'attenzione durante le videolezioni**
- ▶ **Non sappiamo adeguare il registro al nuovo mezzo**
- ▶ **Non leggiamo i segnali non verbali degli alunni**



SOLUZIONI

Il problema quindi è relazionale, non tecnologico. Bisogna comprendere l'evoluzione di internet: non è la tecnologia che motiva i ragazzi, semmai è il modo con cui i docenti si relazionano con loro, anche quando utilizzano mezzi e sistemi «freddi» per definizione.

La tecnologia è il loro ambiente sicuro, ma non è esattamente il nostro, che abbiamo qualche annetto in più. Certo, dobbiamo imparare a padroneggiarla meglio, ma non troppo: è anche vero, infatti, che il modo peggiore di usarla è per fare in modo diverso le cose che si possono benissimo fare anche senza.

La scuola deve formare persone, valorizzare le *soft skills*, ma anche organizzare l'apprendimento. Studenti e studentesse non sono uditori passivi, devono essere resi protagonisti del proprio percorso formativo grazie a un'adeguata educazione civica digitale e a un senso critico nell'uso della rete.

Quindi dobbiamo prendere atto che il linguaggio digitale è utile per la didattica, ma anche che bisogna avere coscienza, una consapevole maturità digitale. Prima i ragazzini lo usavano solo per giocare o vedere youtuber, ora devono utilizzarlo anche per studiare e sono costretti a guardarci per ore attraverso uno schermo... Conoscere il mezzo e usare nel modo corretto e con padronanza il computer e la telecamera ci permette di acquisire maggior carisma (e ci evita di essere trasformati in un meme che circola nelle chat WhatsApp dei ragazzini...). Come accade a quegli attori che si dividono tra cinema e teatro, e che quindi devono cambiare registro e modo di lavorare per adeguarsi al mezzo — in teatro devono enfatizzare le espressioni corporee e utilizzare la voce con grande potenza per farsi sentire fino all'ultima fila, mentre al cinema devono minimizzare e condensare i movimenti e le espressioni, per dare risalto e spessore a ciò che serve all'inquadratura e cercando di non fare morire l'autentica spontaneità passionale — così deve fare l'educatore.

SUGGERIMENTO 1

Ti leggo nel pensiero

Con la tecnologia e le videolezioni è cambiato anche il rapporto con il mondo e con il nostro corpo. Le parti più visibili di questa nostra nuova identità digitale sono il viso, i capelli, le spalle, le braccia — e quindi le mani. Ecco che allora sopracciglia, micromovimenti del viso e posture diventano fondamentali per mostrare il nostro approccio alla vita, la nostra personalità e i nostri stati d'animo. Certo le posture, in particolare quelle corrette — come lo stare seduti con la schiena dritta evitando di spalmarsi sulla sedia o sulla scrivania — sono illuminanti per rivelare se bimbi e ragazzi mostrano ascolto e interesse per la lezione (mentre per noi adulti diventano vitali per evitare dolorose cervicali e fastidiosi problemi lombari...).

Quando indossiamo gli abiti dell'oratore, diventa utile conoscere alcuni trucchi per leggere i pensieri e lo stato emotivo del nostro pubblico.

Quando vedete qualcuno poggiare la testa su una o su entrambe le mani non è un gran segno positivo: molto spesso indica che la persona si sta annoiando terribilmente e si deve tenere la testa per evitare che cada dal sonno.