

Intelligenza emotiva a scuola

Percorso formativo per
l'intervento con gli alunni

Ulisse Mariani e Rosanna Schiralli

GUIDE
EDUCAZIONE



Erickson

IL LIBRO

INTELLIGENZA EMOTIVA A SCUOLA

Come tradurre efficacemente i principi dell'intelligenza emotiva nella pratica scolastica? Questa guida propone un format educativo validato scientificamente e sperimentato con successo su vasti campioni di studenti dalla scuola dell'infanzia alla secondaria di II grado: la *Didattica delle emozioni*®.

Una guida versatile, chiara e completa, ricca di semplici schede operative, con attività differenziate per obiettivi, fasce d'età e grado di difficoltà.

Intelligenza emotiva a scuola, oltre a presentare una parte teorica e i risultati già ottenuti, evidenzia come la *Didattica delle emozioni*® non implichi un aggravio di impegno per i docenti, non interferisca con la didattica quotidiana e consenta di:

- coniugare educazione e prevenzione
- potenziare l'interazione insegnante-alunno
- promuovere un clima di classe motivato, empatico e collaborativo.

In appendice si analizzano anche i costrutti teorici e la metodologia di questo efficace format educativo focalizzato sulla scuola, concepita come spazio privilegiato per ristabilire ruoli e regole, definire identità, rispecchiare i bisogni, favorire le potenzialità e premiare i talenti.

GLI AUTORI

ULISSE MARIANI

Psicologo e psicoterapeuta, ha lavorato per diversi anni in un Dipartimento di salute mentale, interessandosi prevalentemente di riabilitazione psichiatrica. Dal 1992 presta la sua opera presso il Servizio per le tossicodipendenze dell'Azienda sanitaria di Viterbo.

Ha pubblicato vari testi di psichiatria e di psicopatologia dell'età evolutiva.

La *Didattica delle emozioni*® è un «vaccino» in grado di sviluppare negli studenti efficaci fattori di protezione per affrontare difficoltà e disagi a scuola e nella vita.

ROSANNA SCHIRALLI

Psicologa e psicoterapeuta, è ordinaria di Psicologia e Scienze dell'educazione presso il liceo psicopedagogico di Viterbo.

€ 18,50



www.erickson.it

Indice

9 Introduzione

PRIMA PARTE Educare all'intelligenza emotiva

- 21 CAP.1 Infanzia, adolescenza, nuovi disagi
- 31 CAP.2 Scuola e famiglia: alla ricerca di una cultura pedagogica condivisa
- 43 CAP.3 Dall'intelligenza emotiva all'educazione emotiva
- 59 CAP.4 Le basi neurobiologiche della Didattica delle emozioni®
- 67 CAP.5 La regola e l'eccesso: il fattore empatia
- 75 CAP.6 Prevenzione e promozione del benessere in classe: linee guida e raccomandazioni

SECONDA PARTE La Didattica delle emozioni®

- 85 CAP.7 Basi teoriche, applicazioni pratiche, procedure e strategie di intervento
- 101 CAP.8 La verifica sperimentale: risultati di esperienze svolte
- 127 CAP.9 Prospettive future
- 131 Bibliografia

APPENDICI

- 137 APPENDICE 1 Costrutti teorici e metodologia
- 199 APPENDICE 2 Schede tecniche e attività operative

Introduzione

Questo è un manuale di pedagogia moderna in cui viene spiegato e descritto un format educativo di nuova generazione per promuovere con efficacia il benessere a scuola.

Il modello proposto tenterà di rispondere alle richieste, alle domande, alle difficoltà e all'intenso bisogno di formazione e aggiornamento dei docenti, partendo proprio dalle mutate condizioni sociali e dalle diverse esigenze dei bambini, dei preadolescenti e degli adolescenti di oggi.

Non ci si occuperà di problemi relativi all'apprendimento né alle dinamiche dell'integrazione né al fenomeno dell'intercultura.

Ci si focalizzerà piuttosto sull'interazione educativa: su quelle relazioni e su quei preziosi scambi tra alunni e docente in grado di costruire in classe autonomia e autostima, motivazione e desiderio di esplorare, senso di appartenenza e condotte cooperative, prevenendo con efficacia disagio, malessere e disadattamento.

Nelle sue varie articolazioni il testo tende a fornire agli insegnanti, dalla scuola dell'infanzia alle scuole secondarie di primo e secondo grado, strumenti pratici per affrontare in classe, senza interferire con l'esigenza didattica, situazioni che fino a poco tempo fa non si immaginava neanche potessero esistere o che potessero addirittura assumere le dimensioni di vere e proprie emergenze (il problema del bullismo e dell'aggressività, dell'ingestibilità di quote crescenti di bambini e ragazzi, della caduta verticale dell'attenzione e della motivazione, del rapporto sempre più difficile con le famiglie degli alunni).

Molti potrebbero obiettare che gran parte di questi problemi non riguarda l'insegnamento né, tanto più, la scuola.

È innegabile tuttavia che l'apprendimento di ogni soggetto sia fortemente influenzato dallo sviluppo affettivo ed emotivo da quando si è piccoli fino a tarda età e che, se a scuola non si interviene incisivamente a livello programmatico in tal senso, si rischia di cadere in un immobilismo pedagogico tanto più sterile quanto più prolungato nel tempo. Qualora infatti la scuola si ponesse nei confronti delle giovani generazioni senza soluzione di continuità con la superficialità di molte famiglie, proponendo schemi educativi improntati a un buonismo sciatto e poco impegnativo, non si realizzerebbero mai occasioni di accrescimento emotivo, l'unico in grado di favorire autentici processi di sviluppo e autonomia.

D'altra parte è opinione condivisa da qualsiasi educatore che ogni anno scolastico le nuove «reclute», siano esse formate da bambini della scuola dell'infanzia, della scuola primaria o da ragazzi degli istituti superiori, sono diverse, attribuendo a questo termine un significato sempre peggiorativo: gli alunni sono più svogliati, studiano meno, non hanno alcun senso di appartenenza, non rispettano nessuno, se ne infischiano di qualsiasi cosa si proponga loro.

È probabile che su queste affermazioni pesino anche la stanchezza e la comprensibile demotivazione della gran parte dei docenti, ma, da molte analisi e osservazioni sistematiche effettuate negli ultimi anni nelle scuole, sembra proprio che il fenomeno segua effettivamente questo trend.

Non è un luogo comune, ma non ci sono più gli alunni di una volta. La constatazione è purtroppo confermata da ogni docente: ripetuta così spesso con una amarezza tale da creare sconforto e sconcerto diffuso.

La frase viene sovente ricordata pensando alla differenza tra «il prima» (meno di dieci, venti anni fa) e l'oggi. Tutti gli anni, a ogni nuova «leva», sembra ci sia un calo di motivazione, del livello di apprendimento, di disciplina e soprattutto di rispetto.

Aumentano invece iperattività, svogliatezza, pigrizia, prepotenze e problemi di ogni genere.

Cosa sta succedendo alle nuove generazioni? Cosa è accaduto ai nostri figli e ai nostri alunni?

A fronte di un benessere davvero notevole, apportato soprattutto dallo sviluppo vertiginoso della tecnologia in ogni ambito della vita quotidiana, la società ha dovuto forse pagare un prezzo.

Tecnologia, ricerca e produzione di merci hanno bisogno di lavoro, investimenti, impegno, tempo e sacrificio.

Gran parte della società occidentale, negli ultimi decenni, ha dovuto subire notevoli modificazioni per poter sostenere lo sforzo di produzione e di mantenimento del livello del benessere raggiunto.

I rapporti di lavoro sono diventati più complessi; la struttura sociale delle aree rurali si è rarefatta, mentre quella delle città si è velocemente iperconcentrata fino a congestionarsi e a tagliare spazi vitali.

Il tempo si è drasticamente ridotto; stress, fatica e difficoltà nei rapporti sono aumentati fino a far collassare le relazioni umane in condotte sempre più frammentate e in segmenti temporali sempre più puntiformi.

Mai nella storia dell'umanità si è assistito a cambiamenti strutturali così veloci e imponenti in un così breve arco di tempo: sembra proprio che a fronte di tanto benessere le relazioni umane debbano purtroppo essere «parcheggiate» ai margini della giornata e della storia.

Il tempo per stare in casa, per parlare, giocare, riposarsi e perfino mangiare è sempre più ridotto.

Si corre continuamente: la spesa, il parcheggio, il traffico, le file. Sempre con l'affanno e con il fiato corto.

In questo nuovo scenario i bambini, i giovani e i giovanissimi, come al solito, ci rimettono di più.

L'itinerario evolutivo delle nuove generazioni è attualmente molto complesso e orientato da numerose variabili interagenti. Non si tratta infatti di infanzia abbandonata in nome del progresso né di bambini immolati sull'altare del mercato.

I figli oggi, addirittura prima di affacciarsi alla vita extrauterina, secondo un'errata convinzione pedagogica, sono sommersi da merci e saturi di beni di ogni genere. Pannolini caldi e morbidi; giocchini colorati, sonori e piacevoli al tatto; cibo sempre pronto e in abbondanza. Qualunque esigenza è evasa in pochi secondi; qualunque bisogno ha una risposta esauriente e immediata.

Basta che il bambino pianga e tutti corrono per sfamarlo, coccolarlo, parlargli, consolarlo, prenderlo in braccio, ridurgli ogni possibile tensione psicofisica.

Durante la crescita, aumenta ancora di più il livello di saturazione di beni e merci. E per soddisfare qualsiasi bisogno basta piangere, urlare o appena frignare: i bambini lo imparano subito. Fino a credere di essere onnipotenti: hanno tutto, lo possono avere subito, a volte addirittura ancor prima di desiderarlo.

Il loro impero diventa presto esclusivo e unico, al massimo da condividere, a malincuore, con i fratelli.

Come tutti gli imperi, però, anche quello materiale e pieno di attenzione dei bambini volge inesorabile verso il tramonto.

La seconda parte dell'infanzia, coincidente generalmente con l'ingresso a scuola, si caratterizza sovente per una vorticoso caduta delle attenzioni e dell'esclusività: la mamma ricomincia a lavorare, gli impegni extrafamiliari tornano ad essere pressanti, i ritmi di lavoro estenuanti, si affacciano nella loro vita nuove figure adulte (gli insegnanti) con cui relazionarsi, improvvisamente aumentano tante aspettative da soddisfare.

Intanto il tempo continua a correre a ritmi vertiginosi; le relazioni umane (educative, amicali, d'amore) sono via via più scarse; la tecnologia media, trasforma e frantuma sempre di più il bisogno di vicinanza tra esseri umani; la famiglia ha poco tempo e scarse capacità di accompagnare i propri figli verso l'adulthood.

In meno di trent'anni, mentre il periodo di sviluppo di bambini e adolescenti è aumentato a dismisura (attualmente anche a ventisei, ventotto anni si può essere considerati ancora adolescenti), il tempo, il tempo affettivo, la scansione lenta del tempo che nutre, il tempo che i genitori possono dedicare ai loro figli, si è contratto drasticamente.

Si sta creando una distanza drammatica e pericolosa tra il bisogno di connessione dei figli e la disponibilità degli adulti. A colmare la distanza si sta sviluppando un diffuso e pericoloso vuoto emozionale.

I bambini e i ragazzini vengono letteralmente «deportati» da genitori sempre più di corsa e indaffarati (dal lavoro, dalle spese, dal traffico, dai pensieri, dai reality show), a scuola di calcio, a danza, a pianoforte o violino, a karate o judo. Di sera vengono sovente piazzati davanti al computer perché non c'è tempo per ascoltarli: bisogna preparare la cena e si è stanchi. Mentre si mangia, poi, impera sovrano il telegiornale.

In pochi anni si sono creati dei vuoti educativi e affettivi rilevanti.

All'interno di questi vuoti esistenziali bambini e ragazzi annaspiano, tentano di gestire le proprie esigenze e i propri bisogni (essenzialmente bisogni di dipendenza, contenimento e appartenenza) prevalentemente da soli.

Molti ce la fanno. Molti altri faticano.

Alcuni si perdono: a volte gradualmente, in silenzio; a volte urlando all'improvviso il dolore e la solitudine, rendendosi ingestibili a scuola e a casa, facendo i bulli con i più deboli, cominciando, più tardi, a bere o a drogarsi, chiudendosi nell'anoressia o nella depressione.

Ma anche in questi casi, a volte, le famiglie continuano incredibilmente a correre e a non vedere il vuoto che riempie lentamente ma inesorabilmente i propri figli.

Sbattuti qua e là, deportati a forza da una palestra a una piscina, luoghi così diversi dall'intimità della propria casa, e affidati sempre più spesso alla

babysitter di turno, se non addirittura mollati, per gestirli con meno fatica, alle tante «tate elettroniche» che offre il mercato (PlayStation, gameboy da passeggio, telefonini e tanto altro ancora), i figli si sentiranno sbrigativamente abbandonati, senza neanche saperne il motivo e senza percepire lo sbigottimento della solitudine: solo un indefinibile senso di malessere, quasi una insostenibile pesantezza del non essere da riempire a tutti i costi e a qualsiasi prezzo.

La ferita narcisistica accusata dal bambino inevitabilmente verrà portata da lui a scuola, recuperandola spesso attraverso una buona socializzazione con i pari e un rispecchiamento positivo con le nuove figure adulte di riferimento; oppure aumentando la rabbia, il dolore, l'inibizione e la paura se non riesce a intercettare surrogati affettivi adeguati per accedere a relazioni nutrienti.

Troppo nei primi anni e troppo poco dopo, all'improvviso.

Da imperatori incontrastati, molti bambini si percepiscono a un tratto ingombranti, di peso, quasi di troppo al confronto dell'incedere caotico e frenetico dei genitori, tutti presi dal misterioso mondo del lavoro e di chi sa cos'altro ancora.

La saturazione di merci e beni è talmente imponente da rendere i bambini fragili: dà l'illusione dell'impero, favorisce l'onnipotenza. Un impero e un'onnipotenza talmente illusori però (perché costituiti prevalentemente di merci e gadget da consumare) da frantumarsi alle prime vere frustrazioni.

E le frustrazioni sono destinate ad arrivare presto.

Forse nel passato la scarsità di beni materiali e la mancanza di tante opportunità inducevano i bambini a inventare, a esplorare, a costruire, a fantasticare e a desiderare.

Attraverso l'esercizio di queste competenze, oggi inibite dalla saturazione dei livelli di gratificazione e dall'eccessiva programmazione dei tempi e delle attività dei bambini, da un lato i figli di un tempo evitavano la formazione di sentimenti di onnipotenza e dall'altro erano in grado di percepire con più competenza e senso di realtà le inevitabili frustrazioni e delusioni e i normali conflitti.

Non si stava meglio prima, ma evidentemente erano diversi i parametri di sviluppo e le dinamiche di crescita. Si è passati da un'architettura sociale e familiare poco propensa a concedere in termini di autodeterminazione e libertà a un assetto così permissivo da elargire ai figli, per la prima volta nella storia dell'umanità, godimento precoce, che poi diventerà eccesso, dismisura e infine inevitabilmente rischio.

È come se i bambini di una volta navigassero su piccole e insicure barchette fornite però di collaudati salvagente mentre oggi, pur navigando su panfili di

lusso, dorati e appariscenti, non vi è però alcuna presenza a bordo di scialuppe di salvataggio.

Non ci sono più gli alunni di una volta, ma anche gli adulti lasciano a desiderare.

Loro arrivano a scuola con il proprio panfilo dorato, ma sovente anche con l'ansia di poter affogare da un momento all'altro: senza scialuppe deve essere davvero angosciante!

I segni che generalmente evidenziano la differenza tra una «leva» e un'altra di alunni riguardano il minor rendimento scolastico, la scarsa capacità di concentrarsi e di mantenere sufficiente attenzione, la difficoltà di seguire le regole, la suscettibilità alla noia, l'intolleranza alla frustrazione dell'attesa, l'incapacità di perseguire obiettivi progettuali e, soprattutto, la caduta della motivazione in parecchie aree della vita scolastica.

Ogni anno sembra che bambini e ragazzi abbiano meno voglia di studiare, di sacrificarsi, di ascoltare, di stare con se stessi e soprattutto di desiderare e di entusiasinarsi.

D'altra parte, anche i rapporti con le famiglie degli allievi sono cambiati: a un maggior interesse dei genitori circa il rendimento («Ha imparato a leggere mio figlio?», «È bravo?») corrisponde una caduta a picco dell'interesse verso altre variabili più psicologiche riguardanti il benessere dei propri figli.

Sono rare le domande del tipo «Come si trova mio figlio in questa classe?» oppure «Come le sembra che stia mio figlio? È sereno? Ha qualche problema? Lo dobbiamo aiutare? Dobbiamo essergli più vicino? Come genitori siamo troppo invadenti?».

Molto spesso le famiglie sono sbrigative anche nel delegare il figlio al mondo della scuola, quasi fosse un'ampia area di decompressione della fatica e delle incombenze genitoriali.

Le stesse famiglie sono però pronte a criticare aspramente ogni gesto educativo prodotto dall'istituzione scolastica, qualora si rivelasse troppo autorevole o troppo impegnativo (attualmente, tra i genitori, si sta diffondendo sempre più la pessima abitudine di scrivere «contronote» alle note scritte dai docenti riguardo possibili condotte inadeguate o inadempienze da parte dell'alunno!).

Il bambino «onnipotente», caduto e ferito, porta pertanto a scuola la sua rabbia e la sua inibizione, la tracotanza e la paura, la confusione e lo sbigottimento, trasformando presto l'impegno dello studio e la condotta in un braccio di ferro estenuante con la propria famiglia e con gli insegnanti.

«Gli adulti non mi capiscono? E allora io spacco tutto, picchio i compagni, non rispetto le regole, non studio, faccio quello che voglio.»

Questo itinerario disadattato non è certo cosciente né, per fortuna, succede sempre così.

Il più delle volte gli alunni si adattano, studiano, fanno quello che possono; sono anche sicuramente amabili, simpatici e creativi. Se non opportunamente guidati possono però deviare e stare male con molta facilità.

Forse non ci sono più gli alunni di una volta, ma è anche vero che non ci sono più gli adulti di una volta. La caduta della motivazione a scuola delle giovani generazioni è da imputare anche alla caduta dell'autorevolezza di quote crescenti di docenti (che segue a ruota la resa incondizionata di moltissimi genitori), i quali, invece di contrastare le tendenze nichiliste dei bambini e dei ragazzi, colludono troppo spesso con gli alunni (e con le loro famiglie), esercitando un eccessivo permissivismo e lassismo, pensando che non si debba più sanzionare né intervenire per correggere condotte inadeguate. Qualora poi si cercasse di ripristinare regole e autorevolezza, le famiglie sono pronte a scendere sul piede di guerra, in un'assurda quanto deleteria difesa a oltranza del povero figlio vessato.

All'interno di questo quadro sociale e culturale, i docenti devono sentire la responsabilità che è ancora possibile incidere sulla crescita dei propri alunni in modo positivo. Esistono nuovi fenomeni da capire a fondo e da affrontare strategicamente, come il bullismo, il vandalismo, l'iperattività, l'ingestibilità, il complesso problema delle dipendenze patologiche, che si strutturano già in età precocissima e i cui segni sono evidenti fin dalla scuola primaria.

La scuola è parte della realtà ed è una realtà vissuta da tutti i giovani e i giovanissimi per molte ore al giorno e per tanti giorni all'anno.

Questa palestra di vita deve essere utilizzata al meglio per allenare tutti, alunni, genitori e docenti, a stare meglio.

La tesi di questo testo è che la scuola possa favorire tale allenamento e riempire i vuoti: compensare le scarsità affettive, riattivare canali di comunicazione, ristabilire ruoli e regole, definire identità, rispecchiare i bisogni, favorire le potenzialità e premiare i talenti.

Il valore preventivo dell'educazione

Tra disagio diffuso, frammentazione sociale e graduale disconnessione emotiva, i docenti sono chiamati ad avere conoscenze e a espletare competenze e ruoli spesso estranei ai loro curricula formativi e al loro mandato professionale.

Molti docenti si trovano infatti nella condizione di tentare di aiutare i propri allievi e di sintonizzarsi con le loro istanze affettive ed emotive senza sapere cosa fare e soprattutto come farlo.

Ogni insegnante sa che per mediare i saperi (dal saper giocare insieme, al saper leggere, al saper tradurre Cicerone) deve costruire un rapporto con ciascuno dei suoi alunni, motivare, cogliere i segni del disagio, contenere con autorevolezza i conflitti e sostenere le fragilità. Il tutto all'interno di una stanza con venti, trenta allievi.

Spesso ci si rivolge agli esperti per essere aiutati.

Come faccio con Gianluca che non sta mai fermo?

Qui bisogna intervenire perché nei bagni i bidelli hanno trovato gli spinelli!

Non so più cosa fare con questi episodi di violenza!

Ho l'impressione che Marina dimagrisca sempre di più. Ho parlato con i genitori, ma sembra non vogliano capire. Si può fare un intervento in classe sull'anoressia?

In questa classe è impossibile fare lezione!

Se Giovanni continua a mettere in atto questi comportamenti, non so più cosa fare. Qualcuno mi dica come risolvere il problema.

Sono solo alcuni dei drammatici e pressanti quesiti che pongono e si pongono gli insegnanti alle prese con problemi sempre più complessi e difficili.

Dall'altra parte gli esperti interpellati rispondono spesso in coro: «Cari insegnanti, non esistono ricette preconfezionate!»

La risposta è, per lo più, superficiale e tende a rafforzare l'immobilismo.

Se è infatti vero che non ci sono bacchette magiche per risolvere casi specifici, dietro quel «non esistono ricette preconfezionate» albergano quasi sempre impotenza, incompetenza, paura e anche irresponsabilità.

A volte le richieste dei docenti sono confuse e sbrigative, ma il rispedire al mittente ogni domanda di aiuto si configura comunque come un atto grave.

Non si troverà certo in questo manuale la soluzione di ogni problema pedagogico e di ogni criticità dell'azione educativa. Tuttavia verranno affrontate le più rilevanti emergenze che possono verificarsi all'interno delle scuole, attraverso un format educativo, molto particolare ed efficace, versatile e innovativo, in grado di prevenire trasversalmente la gran parte dei disagi vissuti oggi dagli alunni.

Il volume è inoltre corredato di schede di lavoro molto pratiche, presentate in Appendice, al fine di aiutare i docenti a lavorare in classe con maggiori competenze e soprattutto ad avere una costante visione d'insieme.

La metodologia di intervento mira, come si vedrà, a rafforzare i più adeguati fattori di protezione per una crescita equilibrata: una sorta di vaccino in grado di immunizzare i ragazzi dai tanti rischi.

Se infatti è vero che non si può sempre rispondere «non ci sono ricette preconfezionate», lasciando i docenti di fatto soli, è pur vero che il pericolo consiste nel soffermarsi solo sull'ultimo fotogramma del problema o nel volere intervenire soltanto quando il fenomeno disfunzionale si è cronicizzato negli anni, rendendo difficilissimo ogni intervento poiché improntato sull'onda mai proficua dell'emergenza.

Gli interventi e la programmazione richiedono studio, condivisione e attuazione in tempo utile, lasciando che la cultura si stratifichi nella coscienza collettiva della scuola (insegnanti, dirigenti, alunni e loro famiglie). Occorre osservare i fenomeni sociali relativi all'infanzia e all'adolescenza a livello globale, senza ideologie, senza moralismi e soprattutto senza ridursi ad analizzare il problema solamente quando esplose in tutta la sua drammaticità. Il bullismo e le condotte violente, ad esempio, non si possono contrastare quando si evidenziano nella loro irriducibilità, ma si possono e si debbono prevenire con apposite procedure (le buone pratiche esistono; occorre solamente conoscerle e adattare alla situazione) prima che si radicalizzino.

Se sbaglia l'esperto, sostenendo che non ci sono ricette, sbaglia l'insegnante quando afferma: «Qui il bullismo non c'è, quindi non spreco il mio tempo a formarmi o a interessarmi a questo fenomeno».

Anche della droga si diceva così. Appena venti anni fa.

Se già negli anni Ottanta scuola e sanità si fossero attrezzate con competenza e professionalità, senza delegare la soluzione del problema a inutili, controproducenti e costosissime campagne pubblicitarie deterrenti (i maxi manifesti con adolescenti senza occhi e lo slogan «la droga ti spegne»), quanto si sarebbe potuto fare di più? Quanto surplus di formazione per gli insegnanti si sarebbe potuto realizzare con quei soldi? Quanti luoghi comuni si sarebbero potuti sfatare sulle droghe? Quante corrette informazioni si sarebbero potute far circolare tra i giovani e i giovanissimi di allora per aiutarli a crescere più forti e più autonomi senza ricorrere a quelle «stampelle esistenziali» che oggi sembrano essere la regola di vita per molti ragazzi?

Le ricette (i programmi, le procedure, la giusta formazione e gli interventi) esistono. Vanno però utilizzate al momento opportuno.

E il momento opportuno è sempre prima che la difficoltà si trasformi in atto, sintomo, devianza. Prima che la pulsione, bypassando i fragili filtri della critica e del libero arbitrio, scarichi la sua forza distruttiva.

Per questo motivo il manuale è rivolto a tutti i docenti: dalla scuola dell'infanzia alla scuola secondaria di secondo grado.

La formazione dell'insegnante, in un ambito così delicato, non può essere specifica per classe d'età degli alunni.

Uno sguardo olistico e comprensivo alle complesse e articolate dinamiche del crescere favorisce nell'educatore una maggiore competenza e una maggiore chiarezza circa il suo operato, in qualunque scuola si trovi e con qualsiasi alunno tratti, sia esso un bambino che un adolescente.

D'altronde, come sostiene Platone, «Chi conosce l'intero è filosofo. Chi no, no».

La tossicodipendenza, l'alcolismo, la bulimia, così come i comportamenti violenti e ingestibili non sono mai un fulmine a ciel sereno: tali fenomeni, per esplodere, necessitano di solito di una lunga gestazione.

Qualsiasi valida pedagogia al passo con i tempi richiede necessariamente un taglio preventivo e promotivo.

La chiave della prevenzione apre la porta di ogni educazione veramente valida ed efficace.



SECONDA PARTE

**La Didattica
delle emozioni[®]**

Basi teoriche, applicazioni pratiche, procedure e strategie di intervento

La *Didattica delle emozioni*[®] è un format di intervento di prevenzione precoce di nuova generazione appositamente studiato e pianificato per essere utilizzato nelle scuole; si ispira ai principi dell'educazione emotiva; si basa su validi costrutti teorici esposti nei precedenti capitoli; risponde ai criteri delle più accreditate linee guida internazionali in materia di prevenzione ed è già stato sperimentato in varie realtà scolastiche italiane, ottenendo evidenze scientifiche e risultati significativi.

L'obiettivo generale del format consiste nell'aumentare e stabilizzare nei bambini, nei preadolescenti e negli adolescenti in età scolare quei fattori psicologici di protezione ritenuti utili per contrastare le vecchie e le nuove forme di disagio, con particolare riferimento all'ambito delle dipendenze patologiche.

L'obiettivo, è bene ricordarlo, non si identifica con una generica «lotta alla droga» né con un altrettanto fumoso contrasto al disagio giovanile, ma con la costruzione graduale, attraverso procedure educative mirate, di specifiche competenze emotive e relazionali, affinché i soggetti possano evitare nel futuro l'attrattiva di avventure pseudoemozionali (lo sballo e la dismisura), condotte disadattate (aggressività e prevaricazioni) o comportamenti poco incisivi e tendenti alla regressione (passività, nichilismo, chiusura).

Una sorta di «vaccino psicologico» trasversale e a largo spettro in grado di contrastare pericoli e disagi.

Si tratta di attivare, costruire, implementare, comunque insegnare le capacità di identificare, gestire e modulare il mondo emozionale interno.

Contrariamente a quanto si crede, infatti, tali competenze non sono innate, ma apprese. Qualora nelle famiglie si abbia una scarsità di attenzione al mondo emozionale dei propri figli e l'educazione emotiva, così importante per una crescita sana dei bambini e dei ragazzi, non sia sufficiente, la scuola può colmare il gap offrendo una didattica di graduale alfabetizzazione emotiva.

Si è ritenuto che tale processo educativo potesse essere introdotto accanto alle consuete attività didattiche, dalla scuola dell'infanzia alle prime classi della scuola secondaria di secondo grado, senza interferire con i programmi e senza essere vissuto dai docenti come un surplus di impegno e fatica.

Inoltre il format è costruito per essere applicato dai docenti con estrema facilità, fino al punto da risultare un valido sussidio metodologico al fine di affrontare con meno stress e maggiori risultati le quotidiane criticità scolastiche come la soluzione dei conflitti in classe, la gestione dei casi di bullismo, l'attivazione di maggiori livelli di motivazione, facilitando quindi l'apprendimento e la creazione di un clima più cooperativo tra gli alunni.

Descrizione del modello operativo

La *Didattica delle emozioni*[®] è dunque un modello di intervento educativo e di prevenzione precoce con particolari caratteristiche strutturali:

- non costituisce un aggravio di lavoro per i docenti;
- non rallenta né intralcia le consuete attività didattiche, prendendone addirittura spunto e ponendosi in continuità con esse;
- è di facile applicazione;
- ha un costo economico tendente a zero;
- è così versatile da poter essere utilizzato in tutte le scuole, con alunni di un'ampia fascia d'età;
- si presta per affrontare molte esigenze pedagogiche e situazioni di criticità, mantenendo la valenza preventiva;
- è efficace in quanto già sperimentato su vasti campioni di alunni in realtà diverse, ottenendo sempre ottime evidenze scientifiche con risultati per altro sovrapponibili.

Un modello di intervento educativo, preventivo e promotivo senza queste caratteristiche non sarebbe né fruibile né applicabile e dimostrerebbe tutta la sua inadeguatezza, naufragando inevitabilmente in ogni realtà scolastica.

La *Didattica delle emozioni*[®] consiste in un insieme di strategie, tecniche, unità didattiche e interventi molto semplici finalizzati alla costruzione pre-

coce negli alunni delle migliori competenze per modulare e gestire il proprio mondo emozionale.

Non si tratta di interventi miracolosi né le strategie presuppongono il raggiungimento di obiettivi immediati.

Si tratta di allenare con continuità, utilizzando alcune tecniche in base all'età degli alunni, alla più adeguata decodifica delle proprie emozioni e degli stati d'animo altrui, in modo da attivare quei canali comunicativi profondi e quella sensibilità interna che concorrono insieme alla costruzione dell'empatia.

Attivando le condotte empatiche e imparando con gradualità a gestire le pulsioni, trasformandole in sensazioni più modulabili, gli alunni apprendono a sviluppare le proprie sostanze «stupefacenti» interne: le emozioni.

La tendenza all'agito, l'ansia della frustrazione, l'insostenibilità del conflitto, l'insensibilità ai bisogni altrui e le difficoltà a costruirsi percorsi progettuali autonomi diminuiranno in un breve arco di tempo qualora la *Didattica delle emozioni*[®] sia applicata con convinzione, passione e continuità da parte dei docenti.

Le tecniche e le strategie, opportunamente selezionate in base all'età e ai bisogni, «costringono» alunni e docenti a sostenere scambi comunicativi verticali, sintonizzandosi velocemente su lunghezze d'onda emotive, troppo spesso disturbate da un continuo rumore di fondo.

La *Didattica delle emozioni*[®] è un sistema di prevenzione molto particolare in quanto non prevede azioni mediate dalla sfera cognitiva né interventi assimilabili ai consueti canali dell'apprendimento.

La gran parte delle tecniche cerca, per quanto è possibile, di escludere le vie nervose razionali (le vie del cervello superiore) per attivare funzioni più immediate, preverbal, simboliche, normalmente governate dal sistema limbico (cervello emotivo). Verrà favorito l'utilizzo di colori, forme, grandezze numeriche, per esprimere stati d'animo ed emozioni, per connettersi con gli altri e con se stessi, senza sentirsi giudicati e senza la frapposizione di filtri cognitivi. Si tratta in definitiva di favorire l'espressione delle emozioni offrendo solamente l'opportunità per farlo (tecniche) e trasformando la forza di tali espressioni in momenti di condivisione e di cooperazione.

La stratificazione delle abilità di gestire il mondo emozionale avviene gradualmente e lentamente allorché gli alunni si accorgono che la modulazione e la gestione condivisa della loro sfera più intima consente maggiore visibilità, autonomia e successo.

Occorre dunque tenere sempre presente che la *Didattica delle emozioni*[®] consiste in un allenamento e non in una acquisizione immediata di condotte più adattive ed efficaci.



APPENDICI

Appendice 1

Costrutti teorici e metodologia

Premessa

La *Didattica delle emozioni*[®] rappresenta il punto di arrivo di un considerevole sforzo sperimentale nel campo della prevenzione precoce e dell'educazione.

Passando dal modello del «fare» prevenzione nella scuola a un modello più attuale ed efficace costituito dall'«essere» nella prevenzione, si è costruito nel tempo un modello di intervento unico nel suo genere.

A differenza dal fare genericamente prevenzione, l'essere nella prevenzione consiste, come già si è affermato, nell'accompagnare i bambini, i giovani e i giovanissimi verso l'adulthood, sviluppando autonomia, senso di appartenenza, autostima e competenze relazionali, veri antidoti del disagio e delle numerose dipendenze patologiche, oggi in costante aumento.

A questo format educativo, denominato appunto *Didattica delle emozioni*[®], si è giunti dopo anni di lavoro nella scuola a contatto con migliaia di alunni, di docenti e di genitori. Proprio da questo lavoro iniziò a delinearsi diversi anni fa l'esigenza di riformulare alcuni concetti circa la prevenzione e di costruire un modello di intervento preventivo e promotivo in grado di rispondere alle diverse esigenze della nostra cultura, della nostra società e dei nostri figli.

La *Didattica delle emozioni*[®] è un format preventivo e educativo focalizzato prevalentemente sullo spazio scuola. Tale spazio risulta infatti essere il più adeguato per almeno due motivi:

1. tutti i soggetti in età evolutiva, da 3 a 18 anni circa, affrontano il percorso scolastico;
2. la scuola rappresenta, dopo la famiglia, lo spazio-tempo più significativo e più intenso per l'educazione e la trasmissione dei valori.

Considerati gli attuali livelli di sofferenza sociale della famiglia (caduta dell'autorevolezza genitoriale, stress lavorativo, poco tempo a disposizione per stare con i figli), la scuola rimane lo spazio e il tempo privilegiato per promuovere benessere e ridurre i rischi di disagio e disadattamento delle nuove generazioni.

La *Didattica delle emozioni*[®] è un format di intervento modulato sulle esigenze e sui limiti oggettivi della scuola contemporanea.

È stato costruito cercando di evitare ogni possibile appiattimento su modelli progettuali di basso profilo che normalmente durano il breve spazio del «consumo del finanziamento» o dell'esaurimento della motivazione del corpo docente.

Per tali motivi, la *Didattica delle emozioni*[®] può essere a pieno titolo identificata come un format educativo e preventivo di nuova generazione.

Si basa sui principi dell'educazione emotiva, è di facile applicazione, non intralcia né rallenta le consuete attività didattiche, non costituisce un surplus di lavoro per i docenti ed è molto versatile. Può essere infatti adattato in ogni scuola, in ogni classe, per risolvere e affrontare una grande quantità di esigenze educative e pedagogiche.

A più riprese è stata testata scientificamente la sua validità, ottenendo buoni risultati su vasti campioni di alunni e di insegnanti in diverse aree del Paese.

Il corso sulla *Didattica delle emozioni*[®] si snoda lungo le direttrici raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. L'OMS ritiene infatti che gli interventi di prevenzione e le strategie educativo-promozionali (tendenti cioè a potenziare le abilità personali per difendersi dalle dipendenze patologiche e dal disagio generale) debbano basarsi su:

- la formazione permanente dei docenti;
- la collocazione dei progetti di salute all'interno dei curricula di educazione alla salute nelle scuole (per l'Italia i POF);
- il rafforzamento della gestione delle emozioni per una durata almeno di sei mesi;
- l'inizio precoce dell'intervento;
- azioni e interventi pratici immediatamente utilizzabili.

Qui di seguito verranno presentate e commentate una serie di slide che tenteranno di sintetizzare i concetti chiave e i costrutti teorici alla base del format educativo. La maggior parte delle slide è seguita da un commento che ha lo scopo di esplicitare e semplificare i concetti in essa contenuti.

Attraverso le slide si indicherà quale sia il percorso per accompagnare un soggetto in età evolutiva verso una crescita sana e quindi verso un'adeguata differenziazione dalle figure di attaccamento. Verranno segnalati i fattori di protezione e i fattori di rischio (di disagio in generale e di patologia, soprattutto caratterizzata da dipendenza) nella relazione educativa in famiglia e a scuola. Saranno infine spiegati i principi e le basi dell'educazione emotiva sia dal punto di vista neurofisiologico che della condotta educativa e relazionale (tipi di attaccamento e stili educativi), al fine di realizzare una buona sintonizzazione con i bisogni dei bambini e dei ragazzi.

Le tecniche pratiche da utilizzare saranno descritte e spiegate nel dettaglio, invece, in Appendice 2, come schede operative di lavoro.

Prima di iniziare il lavoro con la *Didattica delle emozioni*[®] nella sezione o nella classe, occorre tenere presente gli assunti teorici illustrati in questo testo, affinché ogni procedura venga usata con appropriatezza, convinzione e consapevolezza.

Appendice 2

Schede tecniche e attività operative

Premessa

In questa Appendice presenteremo le tecniche di alfabetizzazione emotiva previste dal programma *Didattica delle emozioni*[®].

Ipotesi di lavoro: individuare e gestire le emozioni rappresenta il miglior fattore di protezione circa lo sviluppo del disagio in generale e delle dipendenze patologiche in età adolescenziale.

Ipotesi educativa: allenare gli alunni al riconoscimento e alla personale decodifica delle emozioni, delle sensazioni e degli stati d'animo.

Le seguenti schede tecniche hanno lo scopo di fornire agli insegnanti, in modo estremamente sintetico, una panoramica descrittiva di tutte le strategie di educazione alle emozioni validate e sperimentate.

Le schede forniscono:

- la fascia di età cui ci si rivolge;
- il grado di difficoltà dell'attività proposta;
- l'obiettivo/gli obiettivi prevalente/i che la tecnica intende raggiungere;
- il materiale occorrente per l'allestimento dell'unità didattica;
- le indicazioni per svolgere la procedura.

Il grado di difficoltà (espresso con un valore numerico da 1 a 5) relativo all'organizzazione, alla conduzione e alla gestione della tecnica da parte dell'insegnante è classificato nei seguenti livelli:

- 1 = nessuna difficoltà, applicazione immediata;
- 2 = qualche difficoltà nell'organizzazione;
- 3 = difficoltà nella conduzione;
- 4 = livello di difficoltà discreto in tutte le fasi;
- 5 = alto livello di difficoltà in tutte le fasi, con particolare riferimento alla gestione e alla conduzione delle procedure.

La *Didattica delle emozioni*® è un metodo preverbale, simbolico-metaforico e immediato (non mediato dalle strutture «fini» della sfera cognitiva) per insegnare agli alunni (3-15 anni circa) a individuare, gestire e modulare le proprie emozioni:

- i bambini non parlano (non sanno parlare) delle loro emozioni con le parole. non sanno abbinare le emozioni alle parole;
- le parole che usano non sono pertinenti o sono sbrigative (es.: «non vale!»);
- il linguaggio delle parole è il linguaggio del pensiero.

Per capire e sintonizzarsi con i bambini occorre un linguaggio diverso, fatto di immagini, simboli, gesti e giochi: questo linguaggio può essere trasmesso loro attraverso le tecniche che qui presentiamo.

Se infatti, per comunicare le emozioni, bastasse solo esprimersi attraverso le parole, probabilmente l'uomo non avrebbe trovato forme di espressione artistica come la musica, la poesia, la pittura: si tratta di forme di comunicazione preverbale, simbolica, immediata, senza il filtro della logica. Queste forme espressive rappresentano un bisogno fondamentale di ogni essere umano, in quanto emergono dalla nostra dimensione emotiva profonda svincolata dalla dimensione cognitiva. Per questo motivo l'educazione di ogni bambino e di ogni ragazzo sarebbe incompleta e foriera di conseguenze negative se prescindesse da un'educazione alle emozioni di questo tipo. Le tecniche di educazione emotiva utilizzate nella *Didattica delle emozioni*® favoriscono appunto l'elaborazione implicita degli stati d'animo al di fuori della consapevolezza, a livello non verbale e presimbolico.