



"Gli allievi potranno dimenticare quello che hai detto, ma non dimenticheranno come si sono sentiti nella tua classe".
Carl W. Buechner

EMOZIONI E CONTESTO SCOLASTICO



INTELLIGENZA EMOTIVA

Indica la nostra capacità di riconoscere i sentimenti propri e altrui, di motivare noi stessi e di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente quanto nelle relazioni sociali.

*Goleman, *Intelligenza emotiva*, (1995)*

Quali modelli teorici?



Salovey - Mayer, 1990

I.E.

"Forma di intelligenza sociale che coinvolge l'abilità di monitorare i sentimenti e le emozioni, proprie e altrui, di riconoscerle e renderle guida di pensieri e azioni".



Costrutto psicologico
ABILITÀ (appresa e sviluppata con età ed esperienze)

Introduce una prima differenza tra INTELLIGENZA e COMPETENZA emotiva, rivelando che le C.E. possono esistere solo sulla base di fattori di I.E. necessari alla loro costruzione e al loro sviluppo.

- PERCEPIRE emozioni
- ACCEDERE, generare e/o utilizzare emozioni per accompagnare il pensiero
- COMPRENDERE emozioni e riflettere su stati emotivi
- REGOLARE emozioni per promuovere sviluppo emotivo e intellettuale



Goleman, 1995

DOMINI DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

Gestione delle
relazioni sociali

Auto
consapevolezza

Consapevolezza
sociale
(empatia)

Autocontrollo

Auto
motivazione



COMPETENZA EMOTIVA

"Capacità di un individuo di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, di saperle comunicare attraverso le espressioni e il linguaggio della propria cultura e di regolarle in modo adeguato al contesto, così da ricavare un senso di efficacia dagli scambi interattivi".

Saarni, 1999

C.E. o socio-emotiva è un costrutto generato nella cornice teorica del socio-costruzionismo. Ogni autore nel definirla pone enfasi su un aspetto.



• **Gordon (1989)** sostiene che la C.E. sia un insieme di conoscenze e abilità di comportamento e giunge a individuare cinque abilità:

- sapere esprimere emozioni,
- saper interpretare comportamenti emotivi
- saper controllare l'espressione emotiva in base al contesto
- conoscere il vocabolario emotivo
- saper fronteggiare le emozioni di dolore.

• **Saarni (1999)** definisca la C.E. un insieme di capacità necessarie all'individuo per essere efficace nelle transazioni sociali. Nella ricerca su sviluppo tipico e atipico rileva 8 abilità

- consapevolezza dei propri stati emotivi
- riconoscimento delle emozioni altrui
- uso del linguaggio emotivo
- empatia
- riconoscimento della distinzione tra emozione provata e espressa
- strategie di fronteggiamento dell'emozione
- consapevolezza del ruolo della comunicazione emotiva nelle relazioni
- autoefficacia emotiva.

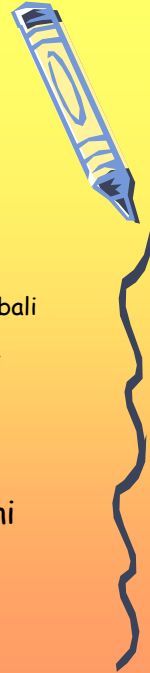


Denham (2003) sistematizza le idee precedenti e ingloba le abilità definite da Saarni, delineando
TRE CATEGORIE DI ABILITÀ EMOTIVE:

- Espressione
- Comprensione
- Regolazione

- (1) Implica utilizzo di gesti per esprimere messaggi emotivi non verbali o capacità di mostrare un supporto a chi soffre;
- (2) Include sia riconoscimento di emozioni proprie e altrui sia uso di vocabolario emotivo.
- (3) Ha a che fare con applicazione di strategie per fronteggiare emozione.

Ognuna contribuisce alla riuscita nelle transazioni sociali e ciascuna è interrelata all'altra.



Riassumendo...

La C.E. è un insieme di **ABILITÀ** pratiche necessarie per l'**AUTOEFFICACIA** dell'individuo nelle **TRANSAZIONI SOCIALI CHE SUSCITANO EMOZIONI**".

- **ABILITA'** = capacità di fare qualcosa, piuttosto che consapevolezza di ciò che si fa o si sa.

- ✓ In situazioni di pericolo e di emergenza è importante non farsi sopraffare dalle emozioni negative, ma processare adeguatamente e velocemente informazioni relative a come comportarci, per avere il controllo della situazione.

- ✓ Le strategie di autoregolazione emotiva e problem-solving sono utili a gestire le emozioni negative, stimolare il pensiero costruttivo e avere la situazione sotto controllo.



- **AUTOEFFICACIA** = Capacità e abilità dell'individuo di raggiungere un risultato desiderato.

- **TRANSAZIONI SOCIALI CHE SUSCITANO EMOZIONI** = La natura delle emozioni è transazionale: esiste un'influenza reciproca tra emozioni e relazioni interpersonali.

✓ In un contesto potenzialmente disadattivo la competenza emotiva può costituire un importante fattore di protezione.



DIMENSIONI DELLA COMPETENZA EMOTIVA

- **L'ESPRESSIONE EMOZIONALE** utilizzare i gesti per esprimere messaggi emotivi non verbali, dimostrare coinvolgimento empatico, manifestare emozioni sociali, essere consapevoli che è possibile controllare l'espressione manifesta di emozioni socialmente disapprovate.
- **LA COMPrensIONE EMOZIONALE** discernere i propri stati emotivi, discernere gli stati emotivi altrui, utilizzare il vocabolario emotivo.
- **LA REGOLAZIONE EMOZIONALE** fronteggiare le emozioni negative e quelle positive o le situazioni che le suscitano, "sovraregolare" strategicamente l'esperienza e l'espressione delle emozioni.





**SVILUPPARE LA
COMPETENZA EMOTIVA
IN AMBITO EDUCATIVO**

A blue crayon is positioned at the top left, with a black line extending from its tip towards the center. Another blue crayon is at the bottom right, with a black line extending from its tip towards the center. The background features a large orange diamond shape on a yellow gradient.



**Quali sono gli
OBIETTIVI?**

A cartoon character of a red octagonal stop sign with a face, arms, and legs is shown in the upper center. To its right is a blue crayon with a black line extending downwards. In the bottom left corner, two blue crayons are crossed. The background features a yellow gradient with an orange bottom section.

L'ALFABETIZZAZIONE EMOZIONALE

- Si è diffusa nelle scuole negli ultimi 20 anni (soprattutto in USA).
- Si tratta di una tipologia di intervento educativo volto a promuovere il benessere socio-emozionale dell'individuo, attraverso l'insegnamento delle abilità definite nel costrutto di Competenza emotiva :
 - Identificare e denominare le emozioni
 - Esprimere le emozioni
 - Valutare l'intensità delle emozioni
 - Gestire le emozioni
 - Aumentare la resistenza allo stress
 - Conoscere la differenza tra emozioni e azioni.



INSEGNARE LA COMPETENZA EMOATIVA A SCUOLA

- L'approccio scolastico tradizionale oppone lo sviluppo intellettuale a quello emozionale, ma l'educazione alla competenza emotiva è fondamentale per l'apprendimento e può essere insegnata e implementata.
- Promuovere la competenza emotiva favorisce:
 - La motivazione e lo svolgimento di processi cognitivi importanti per il rendimento scolastico (attenzione e memoria)
 - L'apprendimento di abilità interpersonali per essere competenti socialmente, prendere decisioni corrette, avere successo con coetanei ed insegnanti e stare bene a scuola.



CARATTERISTICHE DI PERCORSI EFFICACI DI ALFABETIZZAZIONE EMOZIONALE :

- Essere programmi di prevenzione universale o primaria
- Costituire parte integrante del curriculum scolastico (approccio informale, lezioni strutturate, integrazione nelle materie curriculari)
- Essere basati su teorie e ricerche rilevanti
- Includere la famiglia, il sistema educativo e la comunità
- Essere precoci ed avere una durata pluriennale

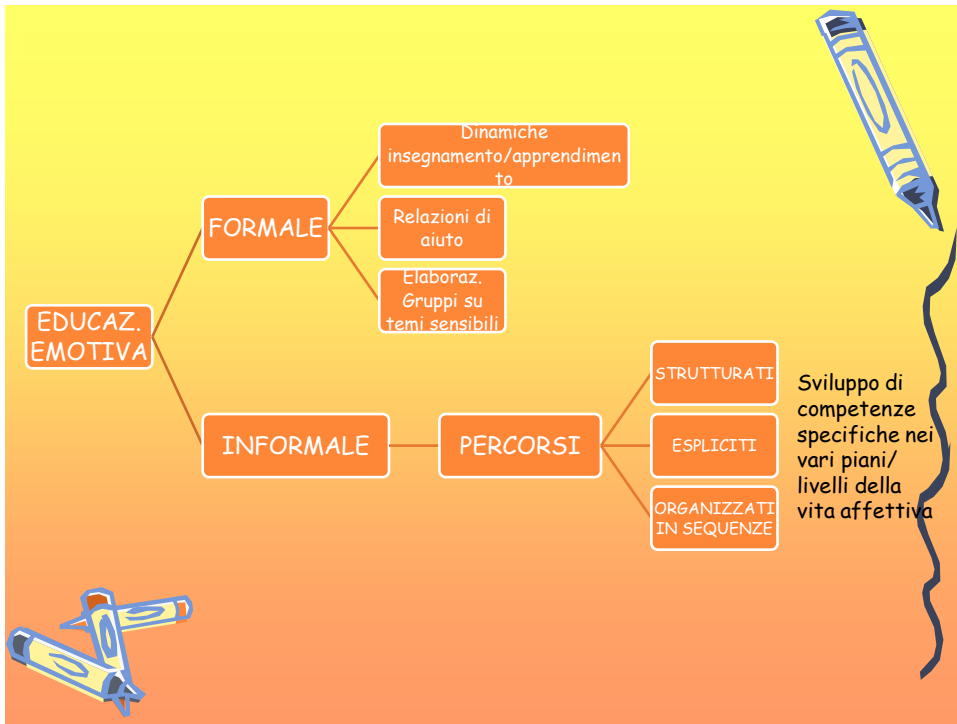


CARATTERISTICHE DI PERCORSI EFFICACI DI ALFABETIZZAZIONE EMOZIONALE :

- Essere adeguati al livello di sviluppo e gradualni nel tempo
- Insegnare ad applicare le abilità nella vita quotidiana
- Assicurare lo sviluppo professionale del personale scolastico

(Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, 2002;
Consortium on the school-based promotion of social
competence, 1994)

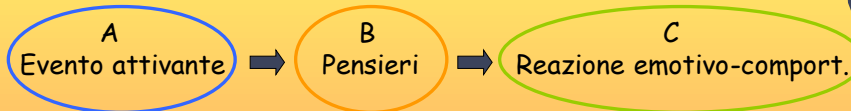




ALCUNI PERCORSI DI ALFABETIZZAZIONE EMOZIONALE ...

L'EDUCAZIONE RAZIONALE-EMOTIVA

- Nasce in America negli anni '70 come percorso derivato dall'estensione in ambito educativo della RET (*Rational-Emotive Therapy*). Si sviluppa in Italia negli anni '90 grazie allo psicoterapeuta Mario Di Pietro .
- Insegna al bambino "l'ABC delle emozioni", secondo il modello RET:



- Le emozioni non derivano direttamente dalle situazioni vissute, ma dal modo in cui ciascuno valuta le situazioni.
- Non deve essere modificata l'emozione, ma i **PENSIERI IRRAZIONALI**, che provocano eccessiva sofferenza emozionale o ostacolano il raggiungimento di obiettivi.

L'EDUCAZIONE RAZIONALE-EMOTIVA

- Esistono 6 categorie di pensieri irrazionali: *Doverizzazioni, Intolleranza, Svalutazione globale di se e altri, Catastrofizzazioni, Bisogni assoluti, Generalizzazioni.*
- **OBIETTIVI** dell'Educazione Razionale-Emotiva :
 1. Riconoscere e identificare le emozioni
 2. Essere consapevoli del rapporto pensiero-emozione
 3. Superare i modi di pensare irrazionali
 4. Apprendere un repertorio di pensieri razionali (considerazioni oggettive degli eventi, aiutano a raggiungere i propri scopi e ad avere reazioni emozionali adeguate).
- I percorsi di Edu. Razionale-Emotiva in Italia sono ancora in fase di sperimentazione.

2) IL METODO INTEGRATO PER L'EDUCAZIONE SOCIO-AFFETTIVA

- In Italia, si è diffuso negli anni '80 nella scuola dell'infanzia, poi nella scuola primaria e secondaria.
- L'approccio teorico (Psicologia umanistica) si propone di promuovere il benessere psicofisico integrando tutte le componenti della personalità: componente cognitiva, comportamentale e affettiva.
- **OBIETTIVI:** promuovere l'autostima e la *self-efficacy*, promuovere la competenza emotiva e le abilità socio-emozionali, tra cui l'empatia.
- **STRUMENTI:** Scheda osservativa dei comportamenti dei bambini durante il gioco libero e lo svolgimento di un compito (prima e dopo il percorso educativo, che durò 1 anno), compilata dagli insegnanti.



L'EDUCAZIONE SOCIO-AFFETTIVA

- **METODO:** Confronto tra gruppo sperimentale (educazione socio-affettiva) e controllo (didattica tradizionale).
- **RISULTATI:** Nel gruppo sperimentale diminuisce l'isolamento sociale e l'aggressione ostile risp. al controllo.
- **INTERVENTO:** 3 aree di intervento nella scuola:
 1. **RAPPORTO INSEGNANTE-CLASSE:** usa il Metodo Gordon, basato sul "Linguaggio dell'accettazione":
 - *Ascolto Attivo* - trasformazione del mess. verbale del bambino nel mess. emozionale sottinteso
 - *Messaggi-Io* - espressione delle emozioni che il comportamento del bimbo suscita, piuttosto che il giudizio del comportam. ("Tu sei..")



L'EDUCAZIONE SOCIO-AFFETTIVA

- *Metodo senza perdenti* - tipologia di problem solving (identificazione ed esposizione del problema- proposizione e valutazione di soluzioni- scelta della soluzione e dei mezzi- valutazione dei risultati).
- 2. **RAPPORTO BAMBINO-BAMBINO:** utilizza il "Circle Time", ossia un gruppo di discussione eterocentrato volto a favorire la comunicazione collaborativa e/o risolvere un problema.
- 3. **RAPPORTO BAMBINO-SE STESSO:** utilizza esercizi di Educazione psicoemotiva e corporea per favorire:
 - Il contatto con se stessi (esercizi di rilassamento)
 - " " " l'ambiente (serpente, pantera rosa, seme...)
 - " " " gli altri (lotta, fiducia, culla, doni, favola di gruppo..)
 - Educazione all'immaginazione (training autogeno, lavoro sui sogni).



3) THE EMPATHY-TRAINING CURRICULUM

- Progettato negli anni '80 alla *University of California* di Los Angeles da Feshbach e Feshbach et al.
- SCOPO: ridurre l'aggressione e i comportamenti antisociali e promuovere la cooperazione e i comportamenti socialmente accettabili, attraverso la promozione dell'empatia.
- DURATA: 10 settimane, 3 volte a sett. di 1 h ciascuna.
- STRUMENTI: somministrati prima e dopo l'intervento, per valutare lo stato affettivo e cognitivo, la valutazione di sé e il comportamento sociale dei bambini.



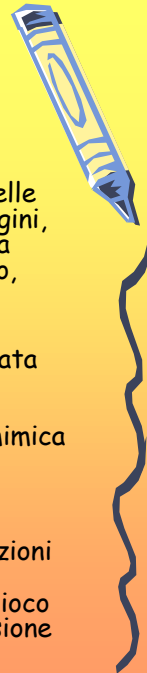
THE EMPATHY-TRAINING CURRICULUM

- ATTIVITA': problem-solving, racconti di storie, discussioni di gruppo, role-play, ascolto di materiale registrato...
- OBIETTIVI: promuovere l'empatia attraverso l'insegnamento di 3 abilità emozionali: riconoscere e discriminare le emozioni, essere consapevoli delle proprie emozioni, assumere il punto di vista altrui.
- RISULTATI: il gruppo sperimentale mostrò maggior competenza emotiva, empatia e autostima, minore aggressività e maggior numero di comportamenti prosociali rispetto al gruppo di controllo.



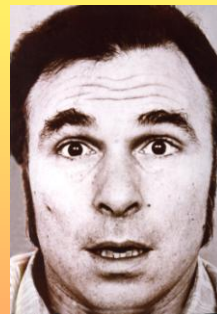
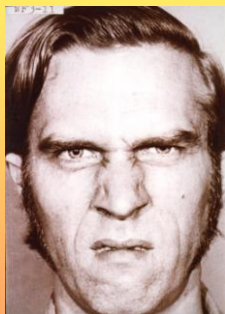
ALCUNE ATTIVITA' UTILIZZATE IN THE EMPATHY-TRAINING CURRICULUM

- PER IL RICONOSCIMENTO: discriminazione delle emozioni attraverso foto, disegni, collage, immagini, liste di eventi, toni acustici, l'espressione mimica facciale e corporea dei compagni (gioco del mimo, telefono senza fili)..
- PER L'AUTO-CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA: data una lista di eventi, esprimere le emozioni che si proverebbero in tali circostanze (o viceversa), attraverso le parole, il disegno, le immagini, la mimica facciale e corporea (role play)..
- PER L'ASSUNZIONE DEL PUNTO DI VISTA ALTRUI: discussioni di gruppo relative alle emozioni provate nell'assunzione di prospettive o ruoli differenti (alto vs basso, gioco dello specchio, gioco del fotografo, mosca cieca, lettura di storie, visione di film..).



ALCUNI STRUMENTI PER VALUTARE LA CAPACITA' DI RICONOSCERE LE EMOZIONI PRIMARIE

TEST DI EKMAN E FRIESEN (1975)



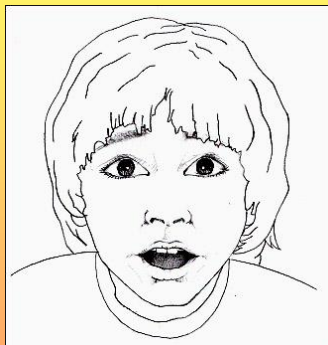
**ALCUNI STRUMENTI PER VALUTARE LA CAPACITA'
DI RICONOSCERE LE EMOZIONI PRIMARIE**

TEST DANVA2, CHILD FACES (Nowicki *et al.*, 1994)



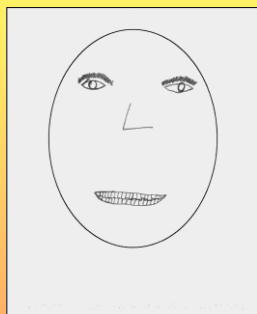
**ALCUNI STRUMENTI PER VALUTARE LA CAPACITA'
DI RICONOSCERE LE EMOZIONI PRIMARIE**

TEST DEI DISEGNI

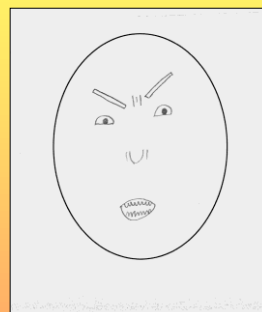


**ALCUNI STRUMENTI PER VALUTARE LA CAPACITA' DI
ESPRIMERE GRAFICAMENTE LE EMOZIONI PRIMARIE**

DISEGNA LA FACCIA DELLA RABBIA



Luca, classe sperimentale, PRE-TEST.

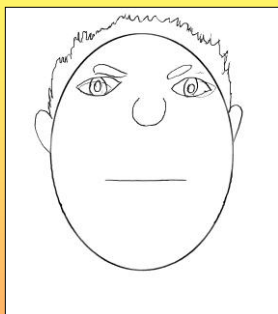


Luca, classe sperimentale, POST-TEST.

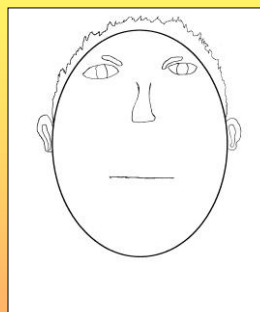


**ALCUNI STRUMENTI PER VALUTARE LA CAPACITA' DI
ESPRIMERE GRAFICAMENTE LE EMOZIONI PRIMARIE**

DISEGNA LA FACCIA DELLA RABBIA



Mauro, classe di controllo, PRE-TEST.



Mauro, classe di controllo, POST-TEST.



Come sviluppare la competenza emotiva all'interno del curriculum scolastico

LINGUA ITALIANA

- Saper riconoscere e dare un nome alle emozioni. Individuare in un testo scritto le parti che connotano l'emozione.
Saper descrivere per iscritto episodi emotivi.
Arricchimento lessicale attinente la descrizione di stati emotivi di diversa intensità.
Distinguere realtà oggettiva e realtà soggettiva
Saper mettere alla prova la consistenza logica di un'affermazione
Confutazione e trasformazione di pensieri irrazionali
Allenamento al pensiero razionale

SCIENZE

- Riconoscere i segnali del corpo che preannunciano l'insorgere di una reazione emotiva.
Imparare a individuare i correlati neurovegetativi delle emozioni
Praticare la consapevolezza dei pensieri collegati a stati emozionali (abilità meta-emotive).

STUDI SOCIALI

- Sviluppare la capacità di conversare, dialogare con gli altri all'interno di un gruppo, discutere ed esprimere le proprie opinioni, dare il proprio contributo nel ricercare e nell'organizzare le risorse necessarie all'attuazione di uno scopo di gruppo o di un progetto comunitario.
Favorire nei bambini la disponibilità alla verifica di atteggiamenti individuali o di gruppo che turbano l'armonia della convivenza democratica.

Come sviluppare la competenza emotiva all'interno del curriculum scolastico

EDUCAZIONE AL SUONO E ALLA MUSICA

- Individuare e riconoscere suoni e rumori della natura e dell'ambiente che suscitano emozioni.
Analizzare le emozioni suscitate dall'ascolto di brani musicali.
Analizzare emozioni provocate da particolari ritmi, toni, intensità.
Produrre suoni, rumori, capaci di indurre particolari stati d'animo.

EDUCAZIONE ALL'IMMAGINE

- Saper riconoscere gli elementi che in un'immagine denotano le emozioni.
Saper manipolare un'immagine per modificare il contenuto emotivo.
Saper cogliere le emozioni in un'immagine partendo dalle composizioni cromatiche.
Saper esprimere operativamente in modo creativo e personale emozioni, mediante: tecniche particolari di stesura del colore; utilizzo di materiali vari; attività di manipolazione e di modellaggio.

EDUCAZIONE MOTORIA

- Individuare posture e mimiche in relazioni a particolari stati emotivi.
Esprimere con il corpo stati d'animo.
Approccio e tecniche di rilassamento come mezzo per attenuare le reazioni negative connesse a forti emozioni.

L'utilizzo delle fiabe

- Fiabe psicologicamente orientate che permettono al bambino di immedesimarsi nel protagonista ed accedere alle proprie difficoltà emotive in maniera indiretta.
- Es. "Uno scricciolo di nome Nonimporta"



Aiuta i bambini che hanno difficoltà ad esprimere le proprie emozioni

Messaggi della fiaba

- Reprimere i sentimenti che fanno male non significa farli sparire, anzi solitamente diventano più grandi e forti
- Le emozioni represses possono cancellare tutte le gioie della vita
- Quando le emozioni non vengono condivise ci si può sentire molto soli e spaventati
- Quando si raccontano le proprie emozioni negative, sembrano poi meno gigantesche, spaventose e dolorose
- Cercare aiuto negli altri → superare l'autocontenimento perché comunque è inefficace: le emozioni represses riemergono sotto varie forme (agitazione, ansia, comportamenti compulsivi, scoppi d'ira ingiustificati, enuresi notturna, fobie, ossessioni, iperattività...)

Utilizzo della fiaba

- Lettura precedente da parte dell'adulto
- Lettura della fiaba al bambino
- Attività suggerite (modalità diverse per affrontare i temi della fiaba senza porre troppe domande dirette → libertà di espressione con diverse forme)



Troppe emozioni

Scheda 15 Quando, dentro di te, ci sono troppe emozioni, ti capita di sentirti come se la tua mente fosse una di queste cose? Se sì, colorale. Se nessuna di queste ti ricorda come ti senti tu, disegna e descrivi con le tue parole com'è la tua sensazione nell'ultimo riquadro in basso.












| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| Un gabinetto troppo pieno in cui non si può tirare l'acqua | Una vasca da bagno che trabocca | Una casa allagata |
|  |  |  |
| Una diga che non trattiene l'acqua | Urla, telefoni che suonano, sirene che strillano | Troppe luci abbaglianti |
|  |  |  |
| Uno sciame di api che volano in tutte le direzioni | Una casa troppo affollata di cose e persone | Strade intasate dal traffico |
|  |  | |
| Una valigia troppo piena, aperta, da cui escono le cose | Una folla di persone che si muovono in tutte le direzioni | |

Figura 3 - Troppe emozioni.

42 © 2011 M. Sansonetti e A. Armstrong. Aiutare i bambini a esprimere emozioni, Bentini, Bologna

Piccole emozioni e grandi emozioni

Scheda 16 Le persone possono provare emozioni piccole, medie o grandi. Alcune volte le emozioni diventano troppo grandi e troppo intense; in questi casi, possono diventare molto dolorose e fare paura. Quando le tue emozioni diventano troppo intense, ti capita mai che il tuo corpo o la tua mente si sentano in uno dei modi disegnati qui sotto? Se sì, colorali.






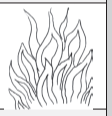



| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| Un temporale | Un mare in tempesta | Un'inondazione |
|  |  |  |
| Una nebbia fitta e spaventosa | Un orribile mostro | Un incendio |
|  |  |  |
| Un vulcano | Un terremoto | Una valanga |

Figura 4 - Piccole emozioni e grandi emozioni.

© 2005, M. Sunderland e N. Armstrong, *Alcune tappe della crescita emotiva* (Trattato, Bologna) • 43

"... Ovviamente nessun percorso è una risposta al problema. Ma data la crisi che i bambini si trovano a fronteggiare, e data la speranza alimentata dai percorsi di alfabetizzazione emozionale, non dovremmo, ora più che mai, insegnare ad ogni bambino queste abilità, che sono essenziali per la vita? E se non ora, quando?"

(Goleman, 1996)

