

Educare alle emozioni: l'approccio pedagogico dell'agire emotivo

Educating emotions: the pedagogical approach of emotional action

*Mariangela D'Ambrosio**

Riassunto

Il benessere emotivo ed affettivo degli individui, soprattutto dei minori, diventa uno fra gli obiettivi primari, seppur sfidante, della comunità educativa adulta che ha il compito di ripensare il proprio ruolo in un'ottica sociologicamente e pedagogicamente orientata dove le emozioni rivendicano il proprio posto al centro della relazione. Utilizzare l'approccio pedagogico dell'agire emotivo consente ai docenti e agli educatori tutti, da un lato, di ri-leggere e ri-costruire nel discente gli stili e le diverse sue modalità di apprendimento, orientando il proprio lavoro in maniera più efficace ed efficiente; dall'altro, di collettivizzare il processo conoscitivo e di acquisizione di nuovi saperi, in un rispecchiamento dinamico. Per gli insegnanti e gli educatori, focalizzarsi sulla comprensione emotiva dei propri ragazzi attraverso modalità, strumenti e attività specifiche proposte, in coerenza con gli obiettivi prefissati, diventa strumento non solo di approfondimento di tematiche umane più ampie ma anche possibilità per intercettare e prevenire condotte devianti o a rischio, e stimolare il benessere complessivo. I minori, d'altra parte, focalizzandosi sulle emozioni, diventano protagonisti attivi della loro crescita e del loro divenire, nonché del processo formativo, motivando e orientando comportamenti. Ritornare all'agire umano come agire emotivo consapevole significa, dunque, educare le giovani generazioni alla complessità societaria sia come individui che come gruppo all'interno di una comunità sia reale che virtuale.

Keywords: sociologia delle emozioni; pedagogia delle emozioni; emozioni; didattica; apprendimento.

Abstract

The emotional well-being of individuals, especially for teens, it's one of the educational objectives that adult community has; rethinking this role it's

* Dottore di ricerca in "Innovazione e gestione delle risorse pubbliche" (XXXI Ciclo), SPS/12 e docente a contratto presso il Dip. di Economia dell'Università degli Studi del Molise. E-mail: mariangela.dambrosio@unimol.it.

fundamental, especially today, in a sociologically and pedagogically perspective where emotions claim their own place at the center of the educational discussion. If teachers and all educators use the pedagogical approach of emotional action, it can be probable that students will collectivize emotions first individually, then in groups, in order to acquire new knowledge that becomes dialogue and meeting with others, in a dynamic respect. For teachers, focusing on the emotional understanding of their students through specific methods, tools and activities proposed, in line with specific objectives, becomes an instrument not only of deepening broader human themes but also possibility of intercepting and observing deviant conduct or risk, and stimulate overall well-being. For younger, this means that they will be real active protagonists in their growth and in their future as tomorrow's adults. It's necessary to return to human as an emotional and conscious act that means to educate younger generations in the complexity of society both as individuals and as a group within in the real and virtual context.

Keywords: Sociology of emotions pedagogy of emotions; emotions; teaching; learning.

1. La società educativa contemporanea e la ri-scoperta del mondo emotivo

Nella società tecnologica attuale, una fra le questioni altamente sfidanti alle quali i professionisti del lavoro pedagogico sono chiamati a rispondere, è il saper educare alle emozioni (Pellai, 2016).

Fondamentale, oggi, ritornare all'umano e alla centralità dell'individuo connesso al mondo e agli altri, in molteplici ambiti pragmatici e diversi ambienti on line a partire dal dato emotivo.

Obiettivo dell'elaborato vuole essere, infatti, quello di riflettere sull'importanza della gestione e della comunicazione emotiva alla base dei processi educativi e didattici, i quali sono fortemente influenzati dalle innovazioni tecnologiche e dai cambiamenti già in atto nella società definita *Gigabit Society*¹ ovvero «società delle connessioni (e delle interconnessioni)»².

Si è voluto partire da un'analisi integrata fra discipline per declinare, successivamente, metodologie e strumenti che possono orientare la pratica educativa e didattica verso una formazione "sentimentale" dove le emozioni si integrano con le attività didattiche e pedagogiche. In tal contesto, lo stesso rappor-

¹ "Gigabit Society" rappresenta la prospettiva di una società interconnessa, dove il digitale e la realtà fisica si intrecciano al punto da diventare una della vita quotidiana.

² Rusconi G., 2018.

to pedagogico e formativo non può non considerare le emozioni quali elementi fondanti la relazione adulto-bambino/ragazzo poiché esse consentono di creare un clima positivo e di facilitazione fiduciaria nonché di intercettare vecchi e nuovi bisogni a partire anche dalle esigenze dei minori³.

A livello preliminare, è bene riflettere su due termini-chiave, funzionali al discorso. Il primo è “educare” nel suo significato originario ossia *educere*, “trarre fuori”, “tirar fuori” ciò che si ha dentro in una riflessione e conoscenza di sé che incontra il mondo. Già Socrate, d’altra parte, con la maieutica della persona affermava tale principio secondo il quale la verità, accompagnata e guidata, nasce dall’universo intimo proprio che si incontra con l’interlocutore, in un processo condiviso fra le parti in gioco⁴. A ciò si aggiunge il secondo termine, insegnamento che, sempre a livello etimologico, rimanda ad un’idea dell’imprimere e del lasciare un segno dalla e nella relazione⁵.

Le emozioni sintetizzano tutti questi aspetti e legano poli solo apparentemente opposti fra loro: l’essere e il dover essere, la “passione” e la ragione, la *res cogitans* e la *res extensa* (Damasio, 1994).

L’emotività, anche alla luce delle ultime innovazioni scientifiche⁶, è materia viva dell’agito razionale dell’individuo che è *Homo Sentiens* poiché capace di scegliere e distinguere valori, idee, azioni le quali sono, poi, poste in essere in una comprensione di se stessi e degli altri volta a regolare ed orientare il comportamento individuale e gruppale.

In altre parole: «*sentire ciò che pensiamo*» (Collacchioni, 2011, p.63).

Le emozioni sono sistemi integrati fisiologici-cognitivo e comportamentali che sono in continuo scambio fra loro⁷.

Superato l’*empasse* ragione vs emozione originatasi nel passato, è lo stesso processo pedagogico a poggiare le sue fondamenta sul benessere emotivo dei soggetti in relazione che sono in comunicazione emotiva bidirezionale, attraverso uno scambio che dovrebbe essere risonante anche a livello empatico.

Le emozioni, invero, predittive comportamentali, sono strumento per l’acquisizione di un sapere consapevole⁸ (*ivi*, pp. 61-69) e sono alla base dei

³ A tal proposito, è bene sottolineare il tema delle emozioni in rete, della loro comprensione e della dinamica comunicativa che le caratterizza. Educare alle emozioni nella vita reale significa educare alle emozioni nel virtuale, dove i meccanismi che si attivano nella relazione si connotano in maniera specifica, in particolare per i minori.

⁴ Maestro – discente.

⁵ Dal latino *insignare*.

⁶ Si pensi alle scoperte dei neuroni specchio e all’evoluzione delle tecniche di *Neuroimaging*.

⁷ Etimologicamente, il termine emozione, dal fr. *émotion*, deriv. del lat. tardo *emotiōne(m)*, che è da *emōtus*; *emovère* (*ex* = fuori + *movere* = muovere) mettere in movimento.

⁸ Molti sono gli approcci alle emozioni: l’approccio neuro-biologico; l’approccio socio-costruttivista; l’approccio cognitivista; l’approccio cognitivista-valoriale.

processi apprenditivi nonché della conoscenza (*ivi*, p. 62) dove la motivazione, anch'essa originata dalle sensazioni, è espressione delle ragioni che sottostanno all'agito umano stesso.

La pedagogia, così come la sociologia, alla luce di quanto brevemente esposto, riconosce l'importanza dell'uomo emozionale come espressione dei legami sociali in un senso più ampio (Cominelli, 2015, p. 36) ed è necessario che incroci le proprie intuizioni con altri saperi al fine di indirizzare riflessioni nuove e di supportare modelli educativi più funzionali e coerenti, soprattutto per le giovani generazioni.

«A partire dal periodo pre-verbale esiste uno stretto parallelismo fra lo sviluppo dell'affettività e quello delle funzioni intellettuali, in quanto si tratta di due aspetti indissolubili di ogni azione: in ogni condotta, infatti, le motivazioni e il dinamismo energetico dipendono dall'affettività, mentre le tecniche e l'adeguamento dei mezzi impegnati costituiscono l'aspetto cognitivo. Non esiste, quindi, un'azione puramente intellettuale e neppure atti puramente affettivi, ma sempre e in ogni caso, sia nelle condotte relative agli oggetti, sia in quelle relative alle persone, intervengono entrambi gli elementi, giacché uno presuppone l'altro» (Piaget, 1991, p. 215).

Il sapere pedagogico, nello specifico, consente di concentrarsi sul comportamento umano come processo d'interazione fra organismo e ambiente il quale consente lo sviluppo del comportamento emotivo e quindi del comportamento *tout court* (Vygotskij, 2006, p. 145).

Il sapere sociologico, in continuità, permette di ragionare sul legame fra gli individui (che è anche emozionale) inteso come “fatto sociale totale”, considerando caratteristiche, processi, ambiente, società.

In particolare, sono le cosiddette *role-taking emotions* che, dirigendosi verso se stessi⁹ o gli altri¹⁰ consentono agli individui di sentire e provare sensazioni consone alla situazione relazionale (Turnaturi, 1998) nella quale la spinta conoscitiva deve essere di tipo significativo¹¹.

Secondo uno studio pubblicato su *Cambridge University Press*, infatti, quanto più è elevata la comprensione che i bambini hanno del proprio ed altrui mondo emotivo, tanto più è probabile che essi abbiano minor rischio di

⁹ Si pensi alla vergogna, alla colpa e all'imbarazzo. In questi casi si parla di *reflexive taking emotions*.

¹⁰ In tal caso, si parla di *empathic taking emotions*.

¹¹ Raccomandazione del Consiglio del 22 maggio 2018 «(...)Comprende la capacità di far fronte all'incertezza e alla complessità, di imparare a imparare, di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo, di mantenere la salute fisica e mentale, nonché di essere in grado di condurre una vita attenta alla salute e orientata al futuro, di empatizzare e di gestire il conflitto in un contesto favorevole e inclusivo».

assumere comportamenti e atteggiamenti antisociali o aggressivi (Hughes, Dunn, White, 1998, pp. 981-994)¹².

Un'altra ricerca, condotta da ricercatori di un team dell'Università di Ginevra e Harvard, sostiene che se i preadolescenti (11 -13 anni) sviluppano una buona comprensione delle emozioni, vi è un eguale sviluppo positivo delle competenze sociali (Bosaki, Astington, 1999, pp. 515-524)¹³.

Spetta agli adulti di riferimento, dunque, impegnarsi per educare bambini e ragazzi più consapevoli, maturi sia sotto il profilo emotivo che civico ma spetta anche allo stesso gruppo dei pari, che guidato, deve orientare i compagni verso un'attenzione reciproca sia a livello reale che virtuale.

2. La ristrutturazione affettivo-emotiva e sociale: implicazioni pedagogiche

Educare alle emozioni significa non solo dare particolare attenzione all'intelligenza emotiva¹⁴ ma cercare di concentrarsi, in qualità di educatori, sulla relazione sociale globale al fine di lavorare con e per le emozioni dei minori che sono alla base della convivenza civile.

È tutta la vasta gamma emozionale ad essere interessata da attività didattiche ed educative in contesto pragmatico e in contesto virtuale, in modo da motivare all'apprendimento, creare dialogo e ascolto reciproco (Chiarugi, Anichini, 2012, p. 44). Ciò consente anche di dare vita ad una relazione di reale fiducia.

Ristrutturare emotivamente significa ri-appropriarsi e (ri)definire certe emozioni sentite come sgradevoli, contestualizzarle, utilizzarle per consentire modificazioni positive, dotandole di significati.

Le emozioni, invero, "*funzionano come i sensi*" (ivi, p. 138) perché affiorano socialmente: nascono individualmente ma poi si plasmano nel contesto ambientale e relazionale, vengono influenzate ed influenzano il flusso comunicativo fra le parti, svolgono una funzione cognitiva e costruiscono l'esperienza.

¹² <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-child-psychology-and-psychiatry-and-allied-disciplines/article/trick-or-treat-uneven-understanding-of-mind-and-emotion-and-executive-dysfunction-in-hardtomanage-preschoolers/95301D1D67EF552E05756515B43FCBBB>

¹³ <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03173538>

¹⁴ In effetti, attraverso questo approccio si cerca di superare quel dualismo mente-emozioni, per aderire ad un modello olistico che vede la dimensione emotiva e la dimensione cognitiva connessi fortemente. <https://www.tecnica della scuola.it/bullismo-come-si-vince-educare-alle-emozioni-e-alla-intelligenza-emotiva>.

Vi sono metodi di ristrutturazione emotiva funzionali al processo pedagogico e al processo didattico; fra questi: “l’assunzione come se”, “la comunicazione congruente”, “la drammatizzazione” (*ivi*, pp. 138-139), l’autobiografia e il *problem solving*.

L’“assunzione come se” è strettamente legata alla metafora drammaturgica in quanto l’individuo cerca di immedesimarsi nella condizione del personaggio che deve interpretare il quale, a sua volta, deve rispondere alle eventuali reazioni degli altri. Tale processo consente di riflettere sulla mediazione e sulla modulazione di certe emozioni dettate dalla cultura e dal contesto sociale (*ivi*, p. 139).

La “comunicazione congruente”, invece, riguarda la possibilità di instaurare con l’interlocutore una relazione di reciprocità ed intensità che si deve poggiare sullo scambio, non solo attraverso il linguaggio verbale ma tanto più attraverso il linguaggio non verbale (immagini, gesti, prossemica, azioni) delle proprie e altrui emozioni (*ivi*, p. 141).

In aggiunta, la “drammatizzazione” pensata come metodologia che consente all’individuo di sperimentare personaggi diversi, in una sceneggiatura determinata, nella quale si vivono esperienze, pensieri, movimenti e si sentono emozioni costituite da significati sottesi ed impliciti che vanno decodificati. Tale scambio comunicativo creativo, permette al soggetto di comprendere meglio le proprie emozioni e quelle degli altri, favorendo la gestione eventuale dei conflitti del e nel gruppo dove, inoltre, si simbolizza l’esperienza personale.

L’autobiografia consiste, invece, nel raccontare la propria storia di vita ponendo attenzione alle emozioni sperimentate in una ricostruzione personale e soggettiva che supporta la riorganizzare atteggiamenti di disagio e sofferenza (Chiarugi, Anichini, 2012, p. 59). Ricercare e selezionare ricordi, anche spiacevoli, permette al soggetto di parlare in prima persona, come protagonista, della propria esistenza e delle emozioni connesse ad esperienze significative.

Ed infine, il *problem solving*, modalità di pensiero, oltre che metodologia già utilizzata in ambito pedagogico, che consente l’attivazione del pensiero critico e divergente, la riflessione su se stessi come individui e come espressione del gruppo, la comprensione della realtà circostante e dell’essere “diversi” in tutte le sue forme¹⁵.

Sarebbe bene che gli adulti tutti, in famiglia, a scuola, nei centri educativi, ripensassero all’educazione in questi termini dove la condivisione diventa reciproca e profonda: essi dovrebbero, vale a dire, sforzarsi di comprendere i significati che i minori attribuiscono alle loro esperienze vissute tanto nella quotidianità quanto nel mondo on line (*ivi*, p. 43).

¹⁵ In tal senso la pratica pedagogica diventa inclusiva.

Centrale la visione di *Goleman* sull'educazione alle emozioni sia per quanto riguarda la dimensione soggettiva che per quanto concerne tanto più quella sociale: il soggetto dovrebbe avere un buon livello di consapevolezza emotiva; dovrebbe saper controllare le sue emozioni in modo appropriato; dovrebbe saper motivare se stesso e direzionare i sentimenti verso obiettivi positivi; dovrebbe essere empatico e, dunque, porsi in risonanza emotiva con gli altri, comprendendo e condividendo il loro sentire ed, infine, gestire le relazioni ed i conflitti che possono scatenarsi (Goleman, 2008)¹⁶.

Si ritiene auspicabile accompagnare a tali processi educativi, l'educazione alla resilienza¹⁷ intesa come la capacità di resistere e di risollevarsi da una situazione altamente traumatica (Malaguti, 2005, pp. 10-11). Quest'ultima può causare un dolore psichico interno fino a diventare, in casi estremi e non elaborati, patologico¹⁸.

Le emozioni, ancora una volta, ricoprono un ruolo fondamentale in quanto la resilienza si attiva quando si il soggetto gestisce eventi spiacevoli attraverso tutte le risorse emozionali possedute insieme all'autoconsapevolezza e al sostegno sociale eventuale.

La ristrutturazione emotiva, fatta di attenzione ed apertura alle richieste e alle aspettative dei minori nei diversi contesti educativi e formativi, diventa uno «*strumento per proporre una diversa e più funzionale modalità di rappresentare situazioni, concetti ed emozioni*» (Chiarugi, Anichini, 2012, p. 47).

3. Buone pratiche e laboratori emozionali in contesto scolastico e familiare: fra metodi tradizionali e tecnologici

Fare delle emozioni il centro della riflessione socio-pedagogica nella società contemporanea vuol dire considerare centrale il soggetto che diventa parte attivo dell'intero procedimento educativo e formativo (*learning centered*). Nelle sue espressioni identitarie, e dunque anche emotive, pragmatiche e virtuali.

¹⁶ *Goleman* individua, nell'Intelligenza Emotiva, cinque aspetti/obiettivi specifici sui quali dover lavorare: 1. gestione dei nostri sentimenti; 2. capacità di comprendere le proprie emozioni; 3. capacità di riconoscere le emozioni negli altri; 4. auto-motivazione; 5. capacità di strutturare relazioni positive.

¹⁷ Termine trasposto dalla fisica che indica la capacità del metallo di riappropriarsi della propria forma iniziale "dopo aver ricevuto un colpo non abbastanza forte da provocarne la rottura". Malaguti E. 2005, p. 10.

¹⁸ Si ricorda che i preadolescenti e gli adolescenti già vivono, per condizione strutturale, una situazione critica, di passaggio e cambiamento umano.

Le nuove tecnologie, invero, giocano un ruolo fondamentale proprio perché, se usate correttamente e in modo integrativo¹⁹, consentono una modalità di lavoro cooperativo e di gruppo che, poi, si riflette anche nell'ambito dell'uso personale dei nuovi dispositivi.

Scuola e nucleo familiare, difatti, contribuiscono ognuna con il proprio ruolo e le proprie competenze specifiche, ad accompagnare i minori educandoli agli schermi.

Tisseron, per questo, suggerisce un metodo basato sulle tre A ossia accompagnamento, alternanza e autoregolazione²⁰ (Tisseron, 2016) che impone «*la condivisione di strategie educative; l'attivazione di una corresponsabilità che permetta ai bambini e ai ragazzi di crescere in un contesto in cui il messaggio è forte e univoco e lo sviluppo di senso critico, di responsabilità ma anche di creatività*» (Valgolio, 2018, p.1).

Le nuove tecnologie dovrebbero fungere, quindi, da *collaboration tools* per permettere il confronto e la mediazione di contenuti e significati diversi all'interno delle quali s'incrociano altrettante differenti possibilità di apprendimento e condivisione educativa²¹.

Con e al di là degli strumenti tecnologici, un'opportunità concreta per gli insegnanti e soprattutto per gli studenti è la Didattica delle emozioni® (Mariani, Schiralli, 2015) che rappresenta la traduzione nella pratica scolastica dei principi dell'Intelligenza Emotiva, un format educativo che pone al centro le emozioni in quanto queste contribuiscono «*ai successi nell'apprendimento, all'interiorizzazione di saperi e significati, al miglioramento dell'esperienza personale dell'adulto che apprende e che trasferisce e applica nel proprio ambito professionale i risultati di quando appreso coinvolgendo le proprie risorse emotive*» (Stefanini, 2013, p. 19)²².

Tale approccio consente di aumentare i fattori protettivi e ridurre il disagio degli studenti; si può usare in ogni ordine e grado di scuola, non influenzando sulla normale attività didattica. In classe, si lavora sul riconoscimento, sulla

¹⁹ Non in modo sostitutivo.

²⁰ Accompagnamento significa affiancamento, pazienza e cura in base all'età (3,6,9 anni): si propongono azioni che favoriscano la costruzione di punti fermi spaziali e temporali; si privilegiano il gioco con oggetti tridimensionali (toccare, lanciare, annusare, etc); si favoriscono la costruzione narrativa (racconto/leggo storie), etc... alternanza vuol dire uso dei dispositivi in integrazione alla stimolazione degli stimoli che si propongono al bambino ed, infine, autoregolazione intesa come l'evitamento dei dispositivi ma fornire lui gli strumenti giusti, costruire insieme un contratto sui tempi di fruizione degli schermi, decidere delle regole sull'utilizzo dello smartphone che valgano anche per gli adulti. Dare fiducia e far scegliere da solo al bambino cosa guardare con cosa giocare e per quanto tempo. Stimolare la capacità di assumersi dei rischi. Comprimerle insieme a lui come i mass media possano influenzare e direzionare le nostre scelte.

²¹ Si pensi ai percorsi di *Media Education*.

²² <http://www.educazioneemotiva.it>.

discriminazione, sulla condivisione delle emozioni degli altri (empatia); sulla gestione delle proprie emozioni (autoregolazione); sulla modulazione dello stress per raggiungere obiettivi realistici (autoefficacia).

Nell'on line, tali obiettivi, si traducono anche in *self-awareness* ossia nell'utilizzare la tecnologia in maniera integrativa e non sostitutiva, in maniera consapevole e matura attraverso la condivisione di buone pratiche, sperimentandole in base al feedback ricevuto. Si pensi alla comunicazione epistolare che si tramuta in parola scritta che il docente-educatore può avviare via mail o tramite piattaforme specifiche per la didattica a distanza, proponendo esercizi ad hoc²³ che sintetizzano, altresì, le fasi del tradizionale processo di apprendimento²⁴.

Gli strumenti e le modalità attraverso cui raggiungere il benessere emotivo sono già noti, d'altra parte, alla pedagogia e alla didattica. Fra questi: il *cooperative learning*; le discussioni strutturate e non; il *brainstorming*; il *problem solving*; i racconti di storie, il *role-play*; i giochi pedagogici (anche *videogames* didattici²⁵); l'ascolto di materiale audio-visivo; le schede didattiche e le formative ad hoc; la lettura e commento di brani, storie, racconti; l'uso del disegno e delle immagini; le attività creative ed espressive.

Obiettivo principale è il raggiungimento del benessere personale e di gruppo a cominciare dall'ambito familiare e scolastico²⁶.

Le emozioni, quindi, una volta individuate e comprese, consentono la

²³ Si pensi all'uso di "google classroom", piattaforma virtuale della classe, del gruppo, o all'applicazione web *padlet* come bacheca di gruppo (controllata) sulla quale, in condivisione, possono essere caricati video, immagini, post, link, ecc. in una comunicazione interattiva e divertente. <https://it.padlet.com/premium/backpack>.

²⁴ 1. Acquisizione dei dati; 2. Comprensione delle informazioni; 3. Organizzazione del materiale e delle nozioni ricevute; 4. Pianificazione – elaborazione delle informazioni; 5. Esposizione dei contenuti. L'educatore, durante tali fasi, deve spingere verso momenti e attività di metacognizione in modo da far elaborare al target di riferimento, pensieri, idee ed emozioni rispetto a ciò che si sta facendo. Ciò permette all'adulto di modificare o accomodare quanto già proposto e di riproporre tali attività per altre tematiche.

²⁵ Secondo Gee è possibile che il bambino videogiocchi in modo attivo e critico, imparando a fare esperienza del mondo agendo su di esso e comprendendolo; acquisisce la capacità di collaborare in gruppo; sviluppa la capacità di problem solving; impara che esiste uno spazio progettato il quale, da una parte, manovra le persone e dall'altra aiuta a creare relazioni nella società. Gee, 2013.

²⁶ Interessante è la sentenza del Tribunale di Milano che si è espresso sulla vicenda di una 12enne ripetutamente violentata (dal 2001 al 2003) da ragazzini di 14/15 anni. Il Giudice della X sezione civile Bianca La Monica, ha condannato i genitori degli adolescenti a versare alla vittima quasi 450.000 euro di risarcimento. Non tanto per non averli ben vigilati, quanto per non aver dato loro una "educazione dei sentimenti e delle emozioni" nel rapporto con le ragazze. L'educazione dei figli, continua il Giudice, è "fondamentale indicazione al rispetto delle regole", ma anche di "quelle indicazioni che forniscono ai figli gli strumenti indispensabili da utilizzare nelle relazioni, anche di sentimento e di sesso, con l'altra e con l'altro". <http://www.corriere.it/>.

creazione di un clima positivo legato al benessere personale e sociale che rende autonomi gli studenti, oltre che protagonisti, delle scelte dal contesto classe e alla vita.

In coerenza, il *Metodo RULER* usato nei problemi comportamentali degli studenti in classe ma anche come mezzo di contrasto e di prevenzione al bullismo/cyberbullismo²⁷.

«*Recognizing (Riconoscimento) - riconoscere le emozioni nelle espressioni del volto, negli indizi vocali e nel linguaggio del corpo in se stessi e negli altri (Artusio L., 2018, p. 73); Understanding (Comprensione-comprendere le cause e le conseguenze delle emozioni); Labeling (Vocabolario emozionale) – classificare, dare un nome all'intera gamma delle emozioni utilizzando un vocabolario ricco e sofisticato; Expressing (Espressione) – esprimere le emozioni in maniera appropriata nei vari contesti ed in considerazione del ruolo; Regulating (Gestione delle emozioni) – regolare le emozioni efficacemente per avere e muovere relazioni sane e raggiungere gli obiettivi*»²⁸.

Da considerare, nel Metodo RULER, anche il “*contratto emozionale*” ovvero un patto d’aula stipulato fra ragazzi, docenti e genitori dove sono contenute regole per il benessere scolastico e un ambiente di vita migliore; il “*mood meter*”, il diagramma delle emozioni, diviso in quattro quadranti colorati in base alla piacevolezza e all’energia che sviluppa la comprensione delle proprie ed altre emozioni; il “*blueprint*”, un questionario²⁹ che il docente somministra in caso di conflitto in classe contenente domande mirate sul litigio e sulle emozioni ad esso sottese³⁰. In ultimo, i “*meta-momenti*” (Artusio, 2018, p. 71) istanti in cui ogni alunno ragiona sulle proprie emozioni, sulle cause e su cosa comporterà il restare di un certo umore.

Un ulteriore approccio strategico che utilizza le emozioni come elementi educativi e formativi essenziali, è il *Metodo DECIDE* (Durrant, Frey, Newbury, 1991), sperimentato negli Stati Uniti (Albanese, Fiorilli, 2012, p. 128)³¹.

²⁷ <http://blog.edises.it/il-diagramma-delle-emozioni-fa-la-differenza-in-aula-945>. Il Metodo RULER può essere utilizzato anche in classi che presentano stress e burnout; deficit di attenzione ed iperattività; rischio di depressione; conflittualità; ansia e fobie; rischio di abuso da sostanze. Gli insegnanti dovrebbero credere nell’efficacia dell’educazione emozionale e seguire percorsi formativi riconosciuti perché potrebbero verificarsi effetti controproducenti.

²⁸ <http://blog.edises.it/il-diagramma-delle-emozioni-fa-la-differenza-in-aula-945>

²⁹ Domande RULER: **R.** *Quale/i emozione/i lui/lei sta provando? U. Come mai? Quali sono le possibili conseguenze? L. Quale vocabolario descrive meglio i suoi sentimenti? E. Come li sta esprimendo? R. Come sta gestendo le sue emozioni e quelle degli altri?*. Artusio L., 2018, p. 73.

³⁰ I ragazzi coinvolti nel conflitto in classe rispondono alle domande previste per poi confrontarsi reciprocamente e pensare a ciò che è accaduto in modo positivo e costruttivo.

³¹ La sperimentazione ha prodotto dei risultati positivi sia per i ragazzi che per gli insegnanti. Fra questi, ha permesso agli studenti di sviluppare un maggior controllo sul mondo sociale e ha offerto loro la possibilità di accrescere le capacità decisionali.

DECIDE sta per «Describe the Problem (Descrivi il problema); Explore to identify solutions (Esplora per trovare soluzioni); Considera le conseguenze di ciascuna soluzione (Consider the consequences of each solutions); Identifica la soluzione migliore (Identity the best solution); Do it (Decidi di applicarla); Evaluate your decision and learn from it (Effettua la valutazione della tua decisione e impara da essa» (Albanese, Fiorilli, 2012, p. 123).

Infine, il *SEL* acronimo per *Social Emotional Learning* (apprendimento socio-emotivo)³² che si sta attestando anche in Italia, definito generalmente come quel processo attraverso il quale il soggetto³³ diventa consapevole (*self-awareness*), riconosce e gestisce le proprie (*self-management*) ed altrui emozioni, sviluppa empatia (*social-awareness*), è capace di prendere decisioni (responsible decision making), sa orientarsi in situazioni critiche o comunque sfidanti³⁴, sa cooperare e comunicare (*relationship skill*) (Goleman, 2015).

Secondo gli studi del team di lavoro coordinato del prof. Durlak della *Loyola University* di Chicago³⁵, gli studenti che hanno seguito il programma *SEL* hanno riscontrato miglioramenti nelle cinque aree di competenza rispetto al gruppo di controllo, hanno sviluppato relazioni più positive a scuola con i compagni e gli insegnanti, hanno vissuto meglio il contesto scolastico (in termini di maggior benessere scolastico) e hanno mostrato più comportamenti pro-sociali, orientati ed aperti all'altro (Durlak, 2011, pp. 405-432).

Per completezza espositiva, è bene indicare un nuovo metodo didattico nel quale la gestione delle emozioni viene sperimentata concretamente: il *DEBATE*³⁶ ossia il dibattito, un confronto strutturato fra studenti, docenti e fra discenti e insegnanti. In particolare, il metodo consiste nel creare due squadre di studenti³⁷ che discutono su un tema fornito o mediato con il docente fornendo pro e contro e argomentando con punti di forza o di debolezza³⁸. Tale approccio consente ai ragazzi tutti, lavorando in piccolo gruppo, di interiorizzare meglio gli

³² Tale approccio nasce all'interno del CASEL (*Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*) appartenente allo *Yale University Child Study Center* fondato nel 1994 da Daniel Goleman.

³³ Il minore insieme all'aiuto di un adulto in diversi contesti, in particolare in quello scolastico.

³⁴ Le competenze *SEL* in particolare: consapevolezza sociale; consapevolezza di sé; gestione di sé; capacità relazionali; capacità di prendere decisioni e responsabilità.

³⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21291449>

³⁶ Il sito del progetto in Italia: <https://www.debateitalia.it/>.

³⁷ Il *DEBATE* si riferisce agli studenti che frequentano la scuola secondaria di II grado.

³⁸ «*La preparazione e la partecipazione attiva ad un dibattito aiuta a sviluppare: l'acquisizione della consapevolezza delle responsabilità, dei diritti e dei doveri che implica; l'essere membro di una comunità; la partecipazione ai processi democratici all'interno di una comunità; l'attenzione a prospettive alternative e il rispetto per il punto di vista dell'altro; la valutazione critica delle informazioni; i valori dell'educazione alla Cittadinanza e alla Costituzione*». <http://www.wedebate.org/>.

argomenti, di confrontarsi, di migliorare le proprie competenze comunicative ivi compresi gli elementi principali del linguaggio non verbale (oltre la voce, il movimento del corpo, la gestualità e la prossemica, l'espressione del viso e le emozioni), di sviluppare competenze di *Public Speaking* e di *problem solving*. Tali sollecitazioni consentono, quindi, ai ragazzi di lavorare sulla motivazione, fondamentale all'acquisizione del sapere e del benessere scolastico.

A livello familiare, in coerenza con quanto già sperimentato in aula o nei centri educativi, sarebbe interessante proporre ai propri figli momenti di dialogo su sentimenti ed emozioni (sia positive che negative), in un confronto sereno e adatto all'età del minore. È importante, attraverso la condivisione di storie, favole, film, video, canzoni (anche già pensate da insegnanti e formatori), avviare una riflessione su quanto sentito, provato ricordandosi che come genitori si è un modello di riferimento.

Il breve *excursus* metodologico qui proposto, riassume le diverse possibilità di fare didattica e di intervenire a livello educativo utilizzando le emozioni: credo che vi sia la necessità, oltre che l'urgenza, di riportare sul piano emotivo le questioni dell'umano³⁹ per arginare fenomeni disfunzionali e devianti⁴⁰ che coinvolgono i minori, futuri adulti di domani.

Tali *skills*, d'altra parte, rappresentano una fra le abilità più richieste anche in contesto lavorativo⁴¹.

Alle emozioni che sono "emergenze sociali" per eccellenza, deve essere restituita la centralità che meritano poiché solo in questo modo il giovane adulto in particolare, ma non solo, può ri-orientarsi nella vita, nelle relazioni e nello scambio positivo.

4. Conclusioni

Il lavoro qui presentato, seppur brevemente, ha avuto come obiettivo quello di riflettere sull'integrazione disciplinare fra pedagogia e sociologia, attra-

³⁹ «L'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel celebre documento *Life skills education for children and adolescence in school (1993)*, inserisce la capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri tra le *life skills* indispensabili a bambini e ragazzi per affrontare positivamente la vita quotidiana. Tale consapevolezza è riferita sia al riconoscimento delle emozioni, sia alla loro influenza sul comportamento in modo da "riuscire a gestirle in modo appropriato». Morganti A., 2014, p. 6.

⁴⁰ Mi riferisco non solo ad atti di bullismo e cyberbullismo ma anche all'abbandono scolastico che in Italia raggiunge percentuali allarmanti. Dati disponibili al link: <https://www.miur.gov.it/web/guest/-/miur-pubblicati-i-dati-sulla-dispersione-scolastica-on-line-l-approfondimento-statistico>

⁴¹ <https://epale.ec.europa.eu/it/resource-centre/content/quali-sono-le-soft-skill-piu-richieste-dalle-impres-indagine-0>.

verso uno sguardo sia teorico che pratico. Sono mondi disciplinari, questi, che si parlano, che si scambiano prospettive e idee sul tema della comprensione e della gestione sentimentale in un dibattito scientifico sulla formazione e sulla didattica delle emozioni, avviatosi solo negli ultimi anni.

Invero, la prospettiva delineata volge lo sguardo all'acquisizione di quelle regole emozional-sentimentali che contraddistinguono e co-creano la relazione fra gli individui in un rimando di esperienze connesse alla socializzazione sia primaria che secondaria (Cerulo, 2013, pp. 22-23).

Il nucleo familiare, l'istituzione scolastica ed il gruppo dei pari, in altri termini, forniscono esperienze emotive che devono essere comprese ed elaborate (sebbene prima vada fatto un lavoro individuale), nel rapporto fra minore (inteso come soggetto che sente, come essere senziente), emozione e situazione sociale (*ivi*, p. 23); l'ambiente dove egli interagisce e vive, sia reale che virtuale, è connotato proprio dall'interazione con l'altro da sé.

Le emozioni influenzano, d'altronde, il nostro modo di imparare, ricordare, risolvere i problemi, prendere decisioni, relazionarci (Clore, Huntsinger, 2007). Esse incidono, cioè, sul legame sociale nel suo complesso.

Educare alle emozioni e con le emozioni assume importanza, quindi, se tale pratica viene riconosciuta dagli insegnanti e dagli educatori come itinerario possibile per trasmettere autostima, senso di autoefficacia, fiducia relazionale, rispetto e consapevolezza di sé e dell'altro, in un coinvolgimento motivazionale effettivo. Conoscere e organizzare le proprie ed altrui emozioni è, altresì, necessario per prevenire e arginare fenomeni di devianza che nel mondo dei minori assume connotazioni oscillanti.

È il cosiddetto management emotivo che consente all'individuo di identificare una data emozione, frutto della propria interiorità, che è capace di manifestarla in modo coerente e consapevole alla situazione proposta, nello scambio sociale. Se le emozioni si collettivizzano, e quindi si condividono nel e con il gruppo in uno spazio didattico-pedagogico orientato, è più facile che i minori si sentano non giudicati, capaci di poter essere loro stessi nell'apprendimento con i propri stili cognitivi e le proprie storie di vita, in una chiave relazionale inclusiva che persegue il ben-essere e il successo formativo di tutti⁴².

Andrebbe riletto, pertanto, a livello socio-pedagogico, l'intero vissuto esistenziale e sociale dei giovanissimi che sperimentano dinamiche, emotive e non, già molto complesse in diversi contesti e ambienti:

«gli affetti sono sempre alla base di ogni formazione (...); il soggetto contemporaneo ha bisogno di superare il dualismo tradizionale (mente/affetti), rimettendo in circolo le dimensioni affettive, abitandosi a riconoscerle, a riviverle, a giocarle; la

⁴² Tale aspetto si ritiene sia fondamentale anche per arginare il fenomeno della dispersione scolastica.

scuola deve agire in maniera corretta e trasparente la dimensione emotiva; la formazione dei formatori (degli insegnanti in primis) non può avvenire senza che questa dimensione affettiva degli obiettivi venga affrontata: creare anche una professionalità comunicativa nei formatori, capaci di far loro leggere le potenzialità o i blocchi/rischi delle variabili emotive-affettive» (Cambi, 1998, p. 141).

Nell'epoca dell'analfabetismo emotivo, nella società dell'incertezza, della tecnologia spinta e delle emozioni shock⁴³, è urgente che si ri-rifletta su tali elementi in modo da trovare percorsi integrati ed espressioni che parlino lo stesso linguaggio delle nuove generazioni⁴⁴.

L'impostazione pedagogica che pone al centro le emozioni come movente e parte integrante del lavoro didattico ed educativo consente, in conclusione, di indagare su più livelli e in modo interdisciplinare, l'*habitus* emotivo del minore quale espressione della sua identità personale e sociale, predittiva di comportamenti ed azioni sociali, in un dialogo responsabile con le istituzioni (famiglia, scuola) e l'altro generalizzato.

Bibliografia

- Albanese O., Fiorilli C., a cura di (2012). *Le emozioni a scuola*. Trento: Ed. Erickson.
- Albanese O. et. al., a cura di (2006), *Competenza emotiva tra psicologia ed educazione*. Milano: FrancoAngeli.
- Artusio L. (2018). Diventare emotivamente intelligenti. *Psicologia Contemporanea*, 267: 71.
- Baldacci M. (2008). *La dimensione emozionale del curriculum*. Milano: FrancoAngeli.
- Bosaki S., Astington J. (1999). Theory of mind in preadolescents: relations between social understanding and social competence. *The Journal of Genetic Psychology*, 154: 515-524.
- Cambi F. (a cura di) (1998). *Nel conflitto delle emozioni*. Roma: Armando Editore.
- Cattarinussi B. (2006). *Sentimenti, passioni, emozioni. Le radici del comportamento sociale*. Milano: FrancoAngeli.
- Cerulo M. (a cura di), (2013). *Lavoro emozionale e struttura sociale di Arlie Russell Hochschild*. Roma: Armando Ed.

⁴³ O emozioni «artificiali a discapito delle emozioni-contemplazioni o emozioni-sentimento le quali a differenza delle prime, sedimentano e contribuiscono alla riflessione sul sé, sugli altri, sulla vita». Cerulo M., 2015, p. 44

⁴⁴ Un filone di ricerca sociologico che si interessa delle disfunzioni emozionali, con ricadute anche sulla disciplina pedagogica, è quello legato al concetto di “devianza emozionale” ovvero della «discrepanza fra ciò che l'individuo sente in una determinata occasione e ciò che, invece, è prescritto da determinate situazioni o contesti». Emozioni che non sembrano essere affatto in sintonia con le norme sociali anzi quest'ultime, risultando dicotomiche, vengono avvertite come frustranti e rappresentanti la causa stessa al malessere generale, sia in contesto reale che virtuale. Cattarinussi B., 2006, p. 44.

- Cerulo M. (2015). *Maschere Quotidiane. La manifestazione delle emozioni dei giovani contemporanei: uno studio sociologico*. Soveria Mannelli: Rubbettino.
- Chiarugi M., Anichini S. (2012). *Sono un bullo, quindi esisto. I volti della violenza nella ricerca della felicità*. Milano: FrancoAngeli.
- Clore G., Huntsinger J. R. (2007). How Emotions Inform Judgment and Regulate Thought Trends. *Cognitive Sciences*, 11(9): 393-399.
- Collacchioni L. (2011). Dalla pedagogia delle emozioni alla pedagogia della differenza, *Formazione&Insegnamento*, IX(2): 61-69.
- Cominelli L. (2015), *Cognizione del diritto. Per una sociologia cognitiva dell'agire giuridico*, Milano: FrancoAngeli.
- Damasio A. (2003). *Alla ricerca di Epinoza. Emozioni, sentimenti e cervello*, Milano: Adelphi.
- Goleman D. et al. (2004). *Emozioni distruttive. Liberarsi dai tre veleni della mente: rabbia, desiderio e illusione*. Milano: Mondadori.
- Durlak J. A., Weissberg R. P., Dymnicki A. B., Taylor R. D., Schellinger K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82: 405-432.
- Durrant L., Frey D., Newbury K. (1991). *Discover skills for life*. Educational Assessment Publishing Co.: San Diego, CA, 1991.
- Goleman D. (2008). *Intelligenza Emotiva. Che cos'è, perché può renderci felici*. Milano: BUR.
- Hughes C., Dunn J., White A. (1998). Trick or treat? Uneven understanding of mind and emotion and executive dysfunction in 'hard-to-manage' preschoolers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39: 981-994.
- Malaguti E. (2005). *Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*. Trento: Ed. Erickson.
- Mariani U., Schiralli R., 10° Convegno Internazionale a cura del Centro Studi Erickson "La Qualità dell'integrazione scolastica e sociale", Rimini, 13-15 novembre 2015.
- Mariani U., Schiralli R. (2012). *Intelligenza emotiva a scuola Percorso formativo per l'intervento con gli alunni*, Trento: Ed. Erickson.
- Marmocchi P., Dall'Aglio C., Zannini M. (2004). *Educare le life skills*. Trento: Ed. Erickson.
- Morganti A. (2014). Dove sono le emozioni? *La ricerca/N. 7 Nuova Serie*, 6-12.
- Nussbaum M. C. (1999). *Coltivare l'umanità. I classici, il multiculturalismo, l'educazione contemporanea*. Roma: Carocci.
- Pellai A. (2016). *L'educazione emotiva*. Milano: Fabbri Editore.
- Piaget J. (1991). *La nascita dell'intelligenza nel fanciullo*. Firenze: Giunti e Barbera.
- Prensky M., H. (2010). Sapiens Digitale: dagli Immigrati digitali e nativi digitali alla saggezza digitale, *TD-Tecnologie Didattiche*, 50: 17-24.
- Riva M. G. (2004). *Il lavoro pedagogico come ricerca dei significati e ascolto delle emozioni*. Milano: Guerini.
- Stefanini A. (2013). *Le emozioni: Patrimonio della persona e risorsa per la formazione*. Milano: FrancoAngeli.

- Tisseron S. (2016). 3-6-9-12. *Diventare grandi all'epoca degli schermi digitali*, Brescia: Editrice La Scuola.
- Turnaturi B. (1998). La sociologia delle emozioni. De Nardis P., (a cura di). *Le emozioni e i sentimenti nella vita sociale*, Milano: FrancoAngeli.
- Valgolio E. (2018). *Il ruolo degli adulti: le tre A.*, in *Crescere con gli schermi digitali*. Milano: Università Cattolica del Sacro Cuore.
- Vygotskij L. S. (2006). *Psicologia pedagogica*, Trento: Ed.Erickson.
- Zins J. at al., (2004). *Building academic success on social and emotional learning*. New York: Teachers College Press.

Sitografia

<https://www.corriere.it/>
<https://www.debateitalia.it/>
<https://www.educazioneemotiva.it>
<https://www.epale.ec.europa.eu/it>
<https://www.ilsole24ore.com>
<https://www.miur.gov.it>
<https://www.tecnicadellascuola.it>
<https://www.wedebate.org>