



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA
DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E
PSICOLOGIA APPLICATA - FISPPA

CORSO DI STUDIO
IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE E DELLA FORMAZIONE
CURRICOLO SCIENZE DELL'EDUCAZIONE

Elaborato finale

EDUCARE ALLE EMOZIONI

L'educatore socio-pedagogico come promotore dell'educazione emotiva a scuola

RELATORE

Prof.ssa ELEONORA CONCINA

LAUREANDO/A MASON JESSICA

Matricola N° 1229196

Anno Accademico 2021/2022

INDICE

INTRODUZIONE.....	5
CAPITOLO 1: LE EMOZIONI	7
1.1 Le principali teorie sulle emozioni	7
1.2 Lo sviluppo emotivo e le prospettive teoriche	14
1.3 La classificazione delle emozioni.....	17
CAPITOLO 2 : IL VALORE INTRINSECO DELL'EDUCAZIONE EMOZIONALE ..	21
2.1 Un inquadramento pedagogico sulle emozioni.....	21
2.2 I costrutti dell'educazione emotiva	24
2.3 Perché educare alle emozioni?	28
2.4 Dove, come e quando educare alle emozioni	30
CAPITOLO 3: ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO "EMOZIONI"	41
3.1 Premessa	41
3.2 Progettazione dell'intervento.....	41
3.2 Attuazione del progetto	42
CONCLUSIONI	47
Bibliografia	49

INTRODUZIONE

L'educazione emotiva costituisce ad oggi una questione rilevante all'interno della società complessa in cui viviamo e chi meglio di un educatore emozionale potrebbe affrontare questa sfida educativa? L'elaborato di tesi propone, dunque, di dare rilevanza all'educazione emotiva, ponendo importanza soprattutto ai benefici che se ne potrebbe trarre.

La scelta dell'argomento è motivato dall'aver svolto il tirocinio formativo universitario all'interno di un istituto scolastico attuando un progetto sulle emozioni in classe, inoltre è impossibile non considerare il forte impatto emotivo dell'emergenza sanitaria di quest'ultimi anni. Ciò quindi ha scaturito una ricerca approfondita riguardante il perché occorre educare alle emozioni, quali benefici porta agli studenti, chi deve occuparsi dell'educazione emozionale, quali sono le basi da cui partire.

La metodologia adottata per la stesura dell'elaborato è basata inizialmente su semplici libri di testo che racchiudono le informazioni più utili e successivamente una ricerca più approfondita riguardo ad autori e teorie delle emozioni e metodi e strumenti dell'educazione emotiva. Successivamente l'ultimo capitolo è stato elaborato attraverso un'osservazione partecipata in classe.

Il punto di partenza dell'elaborato riguarda le prospettive teoriche sulle emozioni, con l'obiettivo di definire cosa siano le emozioni, se queste siano universali, innate o acquisite attraverso l'individuazione delle diverse teorie esistenti circa lo sviluppo emotivo nei soggetti, considerando soprattutto la psicologia e la sociologia, per un approccio interdisciplinare. Successivamente viene presa in considerazione soprattutto l'ottica pedagogica riguardante le emozioni, con lo scopo di attuare un'osservazione olistica sui concetti emotivi attraverso la distinzione tra i concetti razionali ed emotivi dell'agire umano, definendo i costrutti fondamentali dell'educazione emotiva e individuandone i benefici. In seguito vengono illustrati i diversi luoghi e metodi adatti per l'educazione emotiva, con riferimento alla famiglia ma soprattutto alla scuola. Infine l'elaborato esemplifica le attività riguardanti un progetto educativo attuato nelle classi quarte di una scuola primaria di Treviso (TV), volto ad alfabetizzare alle emozioni in seguito alla considerazione dell'età e dei bisogni degli studenti.

CAPITOLO 1: LE EMOZIONI

Felicità e tristezza, rabbia e paura, disgusto e sorpresa sono alcune emozioni che costituiscono la nostra quotidianità, viviamo di emozioni che colorano la nostra vita che contraddistinguono le nostre esperienze di sensazioni. Proporre però un'esatta definizione di cosa le emozioni siano non è semplice, per questo cercheremo inizialmente di identificare le principali teorie che hanno posto l'attenzione su tale tema.

1.1 Le principali teorie sulle emozioni

Esistono diverse teorie che cercano di definire cos'è un'emozione e da cosa questa scaturisce. Il primo studioso che parlò di emozioni fu il filosofo statunitense William James, che nel 1884 propose la "*Teoria dell'emotività periferica o viscerale*", in cui elaborò l'ipotesi che le sensazioni corporee, in seguito alla loro percezione, causassero il riconoscimento dell'emozione. James quindi definì l'emozione come "*la percezione che il soggetto stesso ha delle proprie reazioni neurofisiologiche a causa di un evento specifico*" (James & Lange, 1884, 1885; come citato da Grazzani, 2014, p. 19), dunque, secondo gli autori, ciò che produce un'emozione sono i cambiamenti fisici e le sensazioni che percepisce, in una determinata situazione, il nostro corpo.

Tale teoria però non spiega perché, cessati quei cambiamenti fisiologici, si potrebbe continuare a provare delle determinate emozioni, dunque, si evince che, l'emozione è qualche cosa di ancor di più complesso e cercheremo ora di analizzarla attraverso un susseguirsi di critiche, intreccio e sintesi tra le varie teorie.

Walter Cannon (1927 come citato da Grazzani, 2014) criticò la teoria elaborata in precedenza da James e Lange, proponendo delle obiezioni ed elaborando successivamente una nuova ipotesi, "*la teoria centrale delle emozioni*", secondo la quale alcune strutture sottocorticali svolgono un ruolo fondamentale nella trasmissione delle emozioni introducendo così l'importanza del sistema nervoso centrale nella percezione delle emozioni.

Da qui, con la psicologia cognitiva, attorno agli anni Sessanta del Novecento, si sviluppò un notevole interesse attorno al tema delle emozioni. L'esperimento di Schachter e Singer 1962 (Papanicolaou, 2004) è considerato come il punto di partenza

della teoria cognitivista sulle emozioni, gli autori, nell'esperimento, indagarono gli effetti emozionali di alcune informazioni fornite ai partecipanti, contribuendo così ad elaborare una teoria cognitivo-attivazionale o teoria dei due fattori (biologico e cognitivo), definendo l'emozione come la conseguenza dell'interazione tra una componente fisiologica dell'organismo e una di natura psicologica, dunque l'emozione si configura come un processo multi-componenziale. Secondo tale teoria la risposta fisiologica nel soggetto indica che qualcosa gli stia accadendo, anche se non è in grado di dargli una definizione: nel momento in cui viene percepita una modificazione fisica, il soggetto è portato a esaminare gli avvenimenti e l'ambiente circostante attraverso una valutazione cognitiva generalmente automatica, successivamente, a seconda della valutazione cognitiva eseguita, viene attribuita un'etichetta alla sensazione provata.

In seguito le teorie che verranno presentate costituiscono le teorie dell'appraisal, queste produssero una rivoluzione riguardante il tema delle emozioni, considerando l'interpretazione cognitiva dell'evento come fondamentale per il vissuto emotivo del soggetto, dunque l'emozione sorge come conseguenza della valutazione del significato di quell'evento ed è differente per ogni individuo. Principalmente Magda Arnold (1961) e Richard Lazarus (1991, 1999), (Grazzani, 2014) concordano sul fatto che le emozioni scaturiscono da squilibri dell'appraisal, ovvero il continuo monitoraggio di noi stessi e dell'ambiente che ci circonda, e sostengono che affinché appaia un'emozione è sufficiente il pensiero, ossia occorre una valutazione cognitiva degli eventi responsabili attraverso la valutazione di questi come utili o dannosi a noi stessi ed il nostro benessere. Lazarus (1982) inoltre sostiene che la valutazione cognitiva rapida è tipica dei processi cognitivi caldi, ovvero quei processi cognitivi intinsi di emozioni, al contrario una valutazione cognitiva lenta è propria dei processi cognitivi freddi, che non destano attenzione alle emozioni.

Le teorie dell'appraisal possono essere distinte in approcci discreti/categoriali oppure approcci dimensionali. Secondo l'approccio discreto/categoriale elaborato da Lazarus, (1991), Oatley e Johnson-Laird, (1996), (cit. Grazzani, 2014) ci si focalizza sugli eventi causali: gli autori propongono l'idea che le differenze tra le emozioni siano in rapporto agli eventi, ovvero ogni evento chiama in causa una determinata emozione. Secondo invece l'approccio dimensionale individuato da Scherer (1984), Ellsworth e

Smith, (1988) (Ibidem) si sottolineano gli aspetti trasversali che accomunano le emozioni.

Scherer, appunto, sostenitore dell'approccio dimensionale sostenne che la valutazione degli stimoli avviene tramite una sequenza:

- La valutazione della novità dello stimolo;
- La valutazione della piacevolezza o spiacevolezza dello stimolo;
- Il controllo valutativo del rapporto tra stimolo e bisogni;
- Il controllo valutativo della possibilità di affrontare l'evento;
- Il controllo della compatibilità della risposta con le norme sociali e l'immagine di sé (cit. Grazzani, 2014).

Un contributo importante alle teorie dell'appraisal lo diede Frijda (1986, trad ita. 1988) sostenendo che le emozioni sono una conseguenza della valutazione dell'evento da parte del soggetto e aggiungendo che questa è costituita anche da interessi personali, desideri e scopi del soggetto: si inizia così a porre rilevanza alle differenze individuali e culturali nella valutazione degli eventi.

Vygotskij (1987, come citato da Grazzani, 2015, p 23), fondatore dell'approccio storico-culturale in psicologia, aveva affrontato il tema delle emozioni chiedendosi perché ogni evento critico sia sempre emotivamente connotato. Da qui la dicotomia tra biologico e culturale ha caratterizzato il dibattito scientifico per molti anni.

La ricerca delle emozioni si è successivamente indirizzata verso lo studio delle specificità delle costruzioni sociali e culturali generando posizioni di estremo costruzionismo sociale, che negano il valore delle componenti biologiche nelle emozioni e posizioni di moderato costruzionismo che riconoscono l'esistenza e il ruolo delle componenti biologiche indagando però anche sulle specificità culturali relativamente ad aspetti emotivi, quindi cercando di individuare un punto d'incontro e di sintesi.

Markus e Kitayama (1991 come citato da Grazzani, 2015 p.25), in riferimento agli aspetti culturali dell'emozione, elaborarono due diverse interpretazioni del sé, ovvero il sé indipendente e il sé interdipendente, lungo un continuum, cercando di individuare se

le diverse interpretazioni del sé comportano variazioni culturali in tema di emozioni. Si è così evidenziato che nelle culture occidentali si enfatizza l'assertività personale, l'individualità, l'autonomia (sé individualista), mentre nelle culture orientali viene attribuita importanza allo sviluppo del sé in relazione e connessione con l'altro valorizzando quindi la collaborazione e il gruppo (sé collettivista). Si evince che le emozioni positive per la cultura orientale sono maggiormente collegate all'interdipendenza del sé, mentre per la cultura occidentale le emozioni positive si connettono all'indipendenza.

Darwin (1872, come citato da Grazzani, p. 27) elaborò il primo tentativo scientifico di studio delle emozioni, nella prospettiva evoluzionistica basata sull'idea che le emozioni svolgono la funzione di assicurare la sopravvivenza all'individuo. Nell'opera *“l'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali”* Darwin, interrogandosi sul ruolo delle emozioni nell'evoluzione della specie, elaborò due questioni fondamentali: la modalità di espressione delle emozioni negli esseri umani e negli animali e l'origine delle emozioni, in un'ottica evoluzionistica, sottolineando come le espressioni emotive dell'umano adulto siano simili anche a quelle degli animali e dei bambini. Infatti l'idea dell'universalità dell'espressione di alcune emozioni pose le basi per la distinzione tra le emozioni primarie e secondarie che esplicheremo più avanti.

Tutti questi autori hanno quindi contribuito così alla presenza di molteplici definizioni che rendono difficile la formulazione di un'unica prospettiva teorica che definisca realmente cos'è un'emozione e che inglobi le varie ricerche. Possiamo cercare di definire l'emozione in modo generale, utilizzando tale definizione: l'emozione è una reazione soggettiva a un evento saliente, di breve durata, caratterizzata da cambiamenti fisiologici, esperienziali e comportamentali (Sroufe, 1995, trad. ita. 2000).

Riprendendo l'ipotesi formulata da Darwin le emozioni hanno una funzione adattiva, ci permettono di reagire agli stimoli ambientali esterni e sono utili alla nostra sopravvivenza; le emozioni possono essere quindi attivate da stimoli esterni o interni ma spesso è difficile individuarne il decorso temporale, poiché in alcuni casi le emozioni sono chiare, hanno un'intensità stabile, mentre in altri è difficile definirle poiché possono ad esempio presentare un pattern discontinuo in termini di intensità.

Dunque, le emozioni, rivestendo una funzione auto regolativa si differenziano da fenomeni concettualmente simili: tra cui lo stato d'animo (umore) e il sentimento. Lo stato d'animo a differenza dell'emozione ha una durata più elevata ed è caratterizzato da una bassa intensità; il sentimento è caratterizzato da un qualcosa o qualcuno e non un evento, a differenza delle emozioni, inoltre anche questo è un fenomeno più stabile e duraturo.

Possiamo quindi individuare delle componenti fisse nelle emozioni (Vianello, Gini, & Lanfranchi, 2012):

- La presenza di uno stimolo scatenante, che può essere un evento oppure un pensiero;
- La valutazione della situazione che porterà alla valutazione dell'emozione
- La presenza di risposte fisiologiche particolari;
- Una reazione comportamentale che interesserà tutto il corpo.

Alle emozioni si possono inoltre riconoscere tre specifiche funzioni:

- L'attivazione dell'organismo, l'emozione infatti predispone l'individuo a fronteggiare una situazione eccezionale;
- la comunicazione con l'esterno, ha una funzione sociale;
- la comunicazione con se stessi, poiché l'emozione dà informazioni all'individuo che la prova, riguardo alla situazione che sta vivendo e riguardo ai cambiamenti prodotti dal suo comportamento.

L'universalità delle emozioni

Paul Ekman, psicologo canadese, attorno agli anni 70 e 90 del 900, seguendo l'idea di Darwin, affermò che a livello evuzionistico le emozioni sarebbero *“il risultato di un apprendimento filogenetico e una forma di adattamento specie-specifico”* (Ekman, 1992 come citato da Grazzani, 2015, p.30), quindi secondo l'autore le emozioni vengono espresse in modo universale soprattutto per quanto riguarda le espressioni facciali. Secondo Ekman la comunicazione non verbale delle emozioni interessa gli stessi muscoli facciali indipendentemente da fattori come la cultura ed etnia, soprattutto per quanto riguarda le emozioni primarie, ad esempio il sorriso e il pianto possono essere riconosciuti da qualsiasi persona appartenente a qualsiasi cultura,

poiché i tratti caratteristici delle espressioni sono universali. Inoltre Ekman sostiene che le emozioni nelle diverse culture differiscono solamente in due aspetti: ciò che suscita l'emozione (l'evento e la sua valutazione cognitiva) e le convenzioni sociali che dettano il controllo della mimica durante l'emozione. Inoltre per comprendere bene un'emozione è importante non solo osservare la mimica facciale ma anche il linguaggio corporeo, quello non verbale, ossia i gesti, il tono della voce, la postura, grazie a ciò è possibile identificare anche l'intensità dell'emozione.

In ambito sociologico lo studio sulle emozioni è relativamente recente, nasce negli Stati Uniti nella seconda metà degli anni 70 del secolo scorso, quando alcuni sociologi analizzarono il tema delle emozioni in questo ambito. Dagli anni 70 il clima culturale, sociale e politico mutò, ancor prima movimenti femminili e studenteschi fecero leva sul vissuto emozionale e le tendenze filosofiche scientifiche rivalutando le emozioni, ad oggi per quanto riguarda le scienze sociali, siamo in una “svolta affettivo-emozionale” (Iagulli, 2016)

La sociologia italiana si interessò al tema delle emozioni grazie al volume di Massimo Cerulo *“Maschere quotidiane. La manifestazione delle emozioni nei giovani contemporanei: uno studio sociologico”* (2015 come citato da Iagulli, 2016), tale volume è uno studio di sociologia delle emozioni che analizza il rapporto tra emozioni e società; lo studio si pone domande sulla differenza tra uomini e donne, giovani settentrionali e centro meridionali riguardante le emozioni. Attraverso delle interviste a studenti universitari, tra i 18 e 25 anni, nelle università di Torino, Perugia, Cosenza e Palermo, Cerulo conduce una ricerca volta a *“focalizzarsi sui comportamenti e sulle azioni sociali messe in atto, sulle interazioni faccia a faccia costruite, sui luoghi sociali frequentati”*. Cerulo elabora quindi due questioni emerse: la prima riguarda il rapporto tra le emozioni provate e quelle manifestate, poiché nella maggior parte dei casi i giovani dichiarano di non manifestare realmente quello che sentono, dunque indossano *“una maschera emotiva”*; la seconda questione riguarda la differenza significativa nel risposte emozionali fornite da studenti centro meridionali e studenti torinesi.

La sociologia cerca di non cadere in un riduzionismo culturalista, individuando una sintesi tra le teorie evoluzionistiche, che minimizzano gli aspetti culturali, e le teorie

costruttivistiche, che tendono sovradimensionarli configurando le emozioni come frutto di una costruzione socio-culturale.

Gordon (1981) e Thoits (1989), (come citato da Iagulli, 2016), sostengono l'idea che le emozioni si formano nel momento in cui il soggetto esegue una valutazione delle modificazioni fisiologiche che percepisce e interpreta l'evento circostante, questo processo è strettamente legato al contesto culturale, in questo caso non viene però negata l'importanza delle componenti fisiologiche e cognitive dell'esperienza emozionale. Dunque le emozioni sono da considerarsi come un intreccio tra l'esperienza personale e la cultura, perché questa ci circonda e molto spesso suggerisce il modo in cui dev'essere esternata l'emozione.

In riferimento al contesto culturale Gordon definisce che *“la cultura emozionale di una società è costituita dall'insieme di parole, credenze e regole emozionali”* (1981, come citato da Iagulli, 2016) dunque la cultura emozionale è espressa da rituali e idee appartenenti a quella determinata cultura, ogni cultura elabora un proprio linguaggio per la comunicazione delle emozioni. Da ciò si evince che il concetto di cultura emozionale muta nel tempo e anche attraverso la società, inoltre la cultura emozionale di una società è sempre dinamica, non è innata ma si costruisce sulla base dei valori determinanti in quel determinato momento.

È importante sottolineare che la socializzazione emozionale, ovvero le credenze e conoscenze sulle emozioni, è influenzata sia da agenti esterni come la propria posizione sociale e le influenze delle persone che si frequentano ma anche da fattori individuali interni alla persona (Peterson, 2006 come citato da Iagulli, 2016), in riferimento a questo esistono persone che vedono la loro individualità radicata nel comportamento impulsivo mentre altre nel comportamento normativo: le prime persone faranno prevalere la loro impulsività, esprimendo sempre comunque le proprie emozioni senza un controllo emozionale, utilizzando soprattutto le emozioni primarie, il rischio che intercorrerà tale soggetto saranno i comportamenti devianti, a causa di una devianza emozionale; mentre le seconde riescono a controllare meglio emozioni che provano e sono in grado di esprimerle concentrandosi anche su sentimenti sociali culturalmente elaborati, ciò è possibile attraverso un buon lavoro emozionale su se stessi, analizzando la dimensione cognitiva, corporale ed espressiva delle proprie emozioni.

Abbiamo quindi individuato le principali teorie che definiscono cos'è un'emozione e da cosa scaturisce, il loro rapporto con la cultura e l'universalità di alcune emozioni definite primarie, vedremo ora considereremo ora la loro insorgenza sulla base dell'interrogativo: le emozioni sono innate o acquisite?

1.2 Lo sviluppo emotivo e le prospettive teoriche

Alcune teorie concordano sul fatto che le emozioni siano presenti fin dalla nascita, quindi che siano innate, altre le considerano come il risultato di un apprendimento graduale oppure altre ancora come la combinazione di fattori innati e acquisiti. Analizzeremo ora le varie teorie.

La teoria differenziale

Questa teoria pone il primato alle emozioni. Si ipotizza che già dalle prime settimane di vita le emozioni (non tutte) siano presenti nel bambino, che queste quindi siano innate, e che ogni emozione che compare sia legata ad una precisa funzione adattiva, dunque che la componente ambientale determina quali situazioni scatenano le emozioni e il significato che queste assumono. Questa teoria è principalmente sostenuta da Carrol Izard (1977, come citato da Grazzani, 2015), il quale sostiene che il bambino dispone di emozioni innate e universali chiamate anche set di emozioni di base. Queste emozioni grazie alla funzione adattiva permettono ai soggetti di interagire con l'ambiente fisico e sociale e di segnalare i loro bisogni a chi li circonda. Altre emozioni, più complesse, farebbero, secondo Izard, la loro comparsa solo successivamente allo sviluppo motorio.

Secondo tale prospettiva articola l'esperienza emozionale in tre livelli: il primo riguarda l'esperienza sensorio-affettiva (0-2 mesi), in cui il soggetto attraverso le emozioni primarie comunica i propri bisogni; il secondo riguarda l'esperienza percettivo-affettiva (3-6 mesi), il soggetto durante questo periodo esplora l'ambiente che lo circonda manifestando emozioni come collera, tristezza e paura; il terzo riguarda l'esperienza cognitivo-affettiva (9-24 mesi) il bambino diventa sempre più consapevole delle proprie emozioni, manifesta emozioni complesse come la colpa, la vergogna e la timidezza. Dopo i due/tre anni i bambini iniziano a regolarizzare le proprie emozioni in base alla propria cultura di appartenenza, imparando anche a mascherare le vere

emozioni sulla base di regole sociali. Questa teoria è stata criticata da vari studiosi poiché il primato delle emozioni sulla cognizione non è stato empiricamente dimostrato e inoltre l'emozione non può essere considerata come un qualcosa di già preformato.

La teoria della differenziazione

Secondo questa prospettiva si ritiene che le emozioni nei primi giorni di vita siano il risultato di un'generica eccitazione iniziale generalizzata da parte dei bambini; durante i primi tre mesi di vita dei bambini possono comparire o uno stato negativo di sconforto oppure uno stato positivo di piacere (Bridge, 1932, come citato da Grazzani, 2015), ma queste non sono ritenute, secondo questa prospettiva, delle vere e proprie emozioni, bensì sono prive di valore comunicativo, poiché non c'è un'elaborazione cognitiva dell'evento da parte del soggetto. Solamente successivamente allo sviluppo cognitivo e sociale il soggetto è in grado di valutare e comprendere cause e conseguenze degli eventi, facendo così emergere una serie di emozioni ben distinte attraverso un processo di differenziazione e riorganizzazione in seguito a cambiamenti cognitivi, sociali e cerebrali.

Alan Sroufe (1979, 1995) riprende tali concetti, considerando anche l'ontogenesi emotiva, concependo quindi l'emozione come il risultato dell'interazione tra la componente biologica e psicologica e individua tre percorsi di differenziazione ovvero:

- il sistema piacere/gioia, il bambino attraverso il sorriso endogeno indica una condizione di benessere, solamente a partire dai tre mesi si svilupperà il sorriso sociale fondamentale per l'interazione con gli altri;
- il sistema circo-spasmo/paura, il pianto diventa precursore di paura vera solamente dopo i sette mesi;
- il sistema frustrazione/rabbia, la vera rabbia compare solo dopo i sei mesi di vita espressa.

Dunque secondo quest'ottica le emozioni fondamentali emergono solamente in seguito a precisi passaggi, quindi a partire circa dai sei mesi il bambino inizia ad esprimere realmente le proprie emozioni.

Secondo questa prospettiva nella seconda infanzia i bambini eseguono notevoli progressi nella costruzione della loro personalità emotiva, affettiva e sociale. In

particolare dal punto di vista emotivo si osserva una differenza tra un bambino di 3 anni, che esprime le proprie emozioni ed i propri sentimenti con immediatezza senza filtri ed un bambino di 6 anni, che è in grado di rappresentare emozioni e sentimenti con autocontrollo e una buona capacità di distanziamento (Clemente, Danieli & Como 2011). A sei anni si consolida la capacità empatica, ovvero la capacità di comprendere i sentimenti degli altri. Da qui il mondo sociale del bambino si amplia maggiormente, egli sperimenta in modo più consapevole le sue prime relazioni familiari e scolastiche ed è capace di mascherare le sue emozioni manifestando quello che gli altri si aspettano da lui.

Strufe propone quindi un modello di sviluppo emotivo, sulla base di studi empirici, articolato in otto fasi o periodi principali (1995).

- ❖ Nel primo periodo i bambini sono invulnerabili agli stimoli esterni per una mancata elaborazione cognitiva di questi;
- ❖ Nella seconda fase (3 mesi) il bambino risulta sensibile agli stimoli ma non ancora completamente attrezzato per elaborarli;
- ❖ Nel terzo periodo (3-6 mesi) si costituiscono i primi schemi cognitivi con reazioni circolari secondarie;
- ❖ Nella quarta fase (7-9 mesi) aumenta la distinzione tra sé e l'altro, con la comparsa della paura dell'estraneo e l'interesse per il gioco;
- ❖ Nel quinto periodo (9-12 mesi) il bambino stabilisce profondi rapporti emotivi con chi si prende cura di lui;
- ❖ Nella sesta fase evolutiva (12-18 mesi) compaiono emozioni che richiedono autoconsapevolezza; infine nel settimo e ottavo periodo il bambino sviluppa autonomia e consapevolezza dei propri limiti e dei propri stati emotivi.

Le principali acquisizioni nello sviluppo emotivo alla base di uno sviluppo sociale positivo e adattivo sono: consapevolezza del proprio stato emotivo, saper osservare e riconoscere le proprie emozioni, quali sono, come si manifestano e dare loro un nome; controllo dell'espressione delle proprie emozioni, ovvero imparare a modulare l'espressione delle emozioni a seconda del contesto sociale in cui si trova; il riconoscere le emozioni nelle altre persone, cioè riconoscere le emozioni sulla base dei

comportamenti degli altri e della comunicazione non verbale, ovvero della mimica facciale (Vianello, Gini, & Lanfranchi, 2012).

La teoria componenziale

Questa teoria, riguardante lo sviluppo emotivo è stata elaborata da Scherer e Levental (1978, come citato da Grazzani, 2014), gli autori sostengono che le emozioni inizino a svilupparsi a partire da semplici forme, fino ad arrivare a configurazioni più complesse. Gli autori, inoltre, individuano tre livelli di elaborazione degli eventi: il livello senso-motorio, schematico e concettuale. Il livello senso-motorio pone le basi per i primi comportamenti emotivi, sulla base di un'attivazione cerebrale innescata da stimoli interni o esterni; il livello schematico si avvale della costruzione di schemi che consentono al bambino di rappresentare delle situazioni emotive prototipiche; il livello concettuale è di tipo meta cognitivo ovvero il bambino deve riflettere sulle regole emotive appropriate per utilizzare strategie comportamentali efficaci.

Abbiamo visto le principali teorie riguardanti lo sviluppo emotivo e come questo avviene. Però sia la teoria della differenziazione che la teoria differenziale hanno dei limiti poiché la teoria della differenziazione pone eccessiva enfasi agli aspetti cognitivi, senza considerare l'identità del soggetto, mentre la teoria differenziale prevede il primato dell'emotivo sul cognitivo. Per questo la teoria componenziale è da considerarsi come un tentativo di sintesi tra le teorie differenziale e della differenziazione.

1.3 La classificazione delle emozioni

Definire cos'è un'emozione non è semplice, chiaramente, quindi, non lo è nemmeno classificarle.

Le emozioni generalmente vengono classificate in emozioni primarie o secondarie. Le emozioni primarie chiamate anche emozioni semplici, non richiedono un'elaborazione cognitiva complessa dell'evento, queste sono: paura, rabbia, gioia, disgusto e tristezza, spesso viene aggiunta anche l'emozione sorpresa, queste sono presenti in tutti gli esseri umani. Mentre le emozioni secondarie, chiamate anche complesse, sono emozioni autoriflessive che nascono nella relazione con l'altro e queste

sono: vergogna, colpa, orgoglio, nostalgia, delusione, gelosia, rassegnazione e molte altre.

Robert Plutchik ha ideato un modello di rappresentazione delle emozioni (Fig.1) definito *“La ruota delle emozioni”* (1980), costituito da 8 emozioni di base, ovvero: gioia, fiducia, paura, sorpresa, tristezza, aspettativa, rabbia e disgusto; queste vengono identificate nella ruota attraverso somiglianza, ovvero più sono vicine le emozioni primarie più si assomigliano e attraverso la polarità, ovvero più sono lontane più quell’emozione è la sua opposta. Secondo Plutchik le 8 emozioni base a

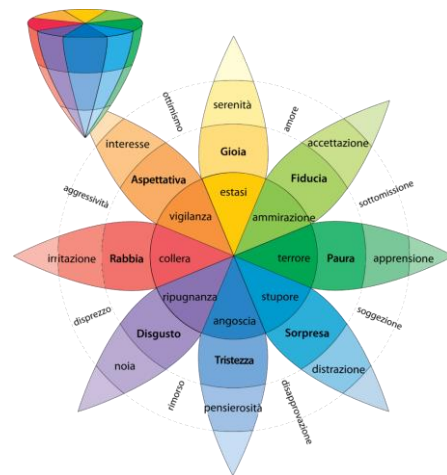


Figura 1: La Ruota delle Emozioni di Plutchik.

seconda del grado all’intensità con cui si provano generano un’emozione secondaria, ad esempio la gioia (emozione di base) se provata con un’intensità elevata può generare estasi, se provata con un’intensità più leggera si proverà serenità, entrambe sono considerate emozioni secondarie. Inoltre l’autore individua anche delle combinazioni, ovvero delle emozioni che si generano mischiando un’emozione primaria con l’altra, ad esempio, mischiando l’emozione primaria della gioia con l’emozione della fiducia si genera amore, che Plutchik definisce come un’emozione avanzata, generata da una diade primaria, ma che correttamente questa dovrebbe essere definita come un sentimento e non un’emozione. La seconda diade invece, che non è rappresentata nella figura, è costituita da emozioni basiche con un grado di separazione, quindi ad esempio tristezza e rabbia possono manifestare desiderio, oppure gioia e rabbia possono manifestare orgoglio. Infine può esserci anche una terza diade formata dalla combinazione di emozioni basiche con due gradi di separazione, come paura e disgusto generano vergogna.

La prospettiva di Plutchik viene utilizzata per guardare alle emozioni in un modo più ampio, in funzione di un’educazione alle emozioni volta a fornire ai soggetti delle buone basi per l’adattamento e in funzione delle relazioni umane. Inoltre tale approccio

promuove empatia e favorisce la conoscenza di se stessi, poiché fornisce consapevolezza e comprensione delle emozioni.

Identifichiamo ora le emozioni primarie con alcune frasi stimolo tratte dal libro *“La bussola delle emozioni”* (Pellai & Tamborini, La bussola delle emozioni; Dalla rabbia alla felicità, emozioni raccontate ai ragazzi, 2019)

LA TRISTEZZA: La tristezza è solo un muro tra due giardini (Kahlil Gibran, 1926)

LA PAURA: La paura crea il nemico, il nemico crea la difesa e la difesa crea l'attacco. Diventi violento, stai costantemente in guardia, sei contro tutti. Questo va compreso: se hai paura, sei contro tutti (Osho Rajneesh)

IL DISGUSTO: Disgusto: forma diluita, acquosa, dell'odio. (Gheorghe Grigurcu)

LA RABBIA: Ero in collera col mio amico Dissi la mia ira, l'ira ebbe fine; Ero in collera col mio nemico, Non la dissi, e l'ira crebbe. (William Blake)

LA SORPRESA: Tutto ciò che l'esperienza si degna di insegnarci, ce lo insegna attraverso la sorpresa. (Charles Sanders Peirce)

LA GIOIA: La gioia è semplicemente una buona stagione sopra il cuore; la gioia è la cosa massima che gli uomini abbiano in loro potere. (Rainer Maria Rilke)

Attraverso una visione prettamente psicologica e sociologica abbiamo analizzato le prospettive teoriche delle emozioni, in un'ottica di sintesi tra tutte questi approcci analizzeremo ora l'educazione alle emozioni dal punto di vista soprattutto pedagogico. È importante individuare anche l'ottica pedagogica riguardo il tema delle emozioni, questo perché discipline come psicologia e sociologia sono scienze dell'educazione, ovvero l'educazione rientra nel loro interesse ma non è il loro oggetto di studio, mentre la pedagogia si occupa dell'educazione in senso stretto, è infatti la scienza dell'educazione e inoltre l'educazione emozionale costituisce oggi una sfida educativa.

CAPITOLO 2 : IL VALORE INTRINSECO DELL'EDUCAZIONE EMOZIONALE

L'educare alle emozioni costituisce una questione sfidante nella società attuale, questo perché le emozioni svolgono un ruolo fondamentale nelle nostre relazioni e le relazioni, all'interno di una società sono alla base di ogni fenomeno.

Le emozioni svolgono un ruolo fondamentale per la nostra sopravvivenza, ma ad oggi il loro pieno valore ancora non è totalmente riconosciuto. E' dunque compito della pedagogia, in quanto sapere critico e riflessivo che guarda l'uomo per com'è ma anche per come dovrebbe essere, eseguire un'indagine trasversale sulle emozioni, prendendo in considerazione le scienze dell'educazione e i contributi della biologia, delle neuroscienze e della psicologia, per analizzare al meglio le funzioni e i significati dei processi emozionali (Contini, 1992 come citato da Cagol, 2019). Occorre quindi improntare un'educazione globale del soggetto, che comprenda anche un'educazione sentimentale.

Educare alle emozioni concerne il considerare il soggetto come parte attivo del processo di educazione e formazione, concentrandosi sulla relazione sociale e globale dell'individuo, ristrutturando le emozioni, ridefinendole, contestualizzandole per utilizzarle poi con significato.

A tali processi educativi è utile accompagnare anche un'educazione alla resilienza, ovvero la capacità di far fronte e resistere a eventi traumatici (Malaguti, 2005 come citato da D'Ambrosio, 2020), questa si attiva nel momento in cui il soggetto gestisce una situazione spiacevole attraverso le risorse emozionali insieme all'autoconsapevolezza, dunque è importante porre buone basi poi per una vita sociale soddisfacente.

2.1 Un inquadramento pedagogico sulle emozioni

Come verrà esplicitato, solamente a partire dagli anni 90 del secolo scorso si è iniziato a dare rilevanza alle questioni emotive ed affettive nell'ambito della pedagogia, considerandole sempre più come elementi essenziali per la formazione dell'individuo.

Inoltre negli ultimi anni la pandemia ha accelerato l'evoluzione dei concetti e delle problematiche emotive, facendo sì che occorra un'educazione alle emozioni sia per gli adulti che per i più giovani.

Il rapporto tra emozioni e cognizione

Non è semplice definire in quale teoria psicologica si collochino gli studi pedagogici sulle emozioni, viene però presa in considerazione da molti pedagogisti la tesi di Antonio R. Damasio (1995) nel volume *“L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano”* in cui viene sostenuta la tesi che la mente umana non sia un computer ma che questa disponga di risorse come le emozioni, che a loro volta incoraggiano la scelta, aiutano a comprendere i valori ed il buon senso e che quindi la capacità di esprimere emozioni e sentirle è indispensabile per attuare comportamenti razionali.

Sulla base di questa prospettiva occorre analizzare il rapporto tra emozione e ragione. Qual è il rapporto tra sentire e sapere? Bateson (1972, come citato da Bateson, & Longhi, 2000) sosteneva in *“Verso un'ecologia della mente”* che il tentativo di separare l'intelletto dall'emozione fosse inconcepibile, rivendicando quindi una dimensione cognitiva per l'emozione e una specificità anatomica dei sistemi emotivo e cognitivo. Si cercava quindi di superare il cosiddetto *“paradigma disgiuntivo”*, che prevedeva la netta separazione tra le emozioni, i sentimenti e l'intelligenza, ovvero tra le passioni e la razionalità. Secondo tale paradigma pensare (ragione) e sentire (emozione) sono gerarchizzati e contrapposti, quindi sensi ed emozioni sono antagonisti dell'intelletto (Bruzzone, 2017, come citato da Cagol, 2019). Questo paradigma ha avuto una notevole influenza, contribuendo allo sviluppo della credenza che il sistema cognitivo fosse superiore rispetto al sistema emotivo ed affettivo, tuttavia, in seguito ciò è stato ampiamente criticato, come verrà esplicitato più avanti.

Immordino-Yang (2017), allieva di Damasio, ha affermato che *“una rivoluzione all'interno delle neuroscienze ha ribaltato le prime idee secondo cui le emozioni interferirebbero con l'apprendimento, rivelando invece che emozione e cognizione sono supportate da processi neurali interdipendenti”*, evidenziando il ruolo fondamentale delle emozioni nell'apprendimento, influenti soprattutto nella motivazione del soggetto.

Nella prospettiva pedagogica c'è una concordanza generale sul rapporto non oppositivo fra emozione e ragione, attraverso tentativi di dialogo, integrazione e sintesi (Cambi, 1997) e sul fatto che le emozioni siano essenziali al fine della realizzazione della razionalità, determinanti quindi per il buon uso della ragione. In riferimento a ciò Piaget, nel 1947 (come citato da Cagol, 2019) sostenne che *“La vita affettiva e quella conoscitiva sono dunque inseparabili benché distinte”*, affermando così che l'intelligenza agisce in stretta correlazione con la componente emotiva, evidenziando però che questi due aspetti non possono ridursi l'un l'altro.

Le teorie psicologiche e neuro scientifiche devono però trovare ancora un punto d'incontro riguardo a questo tema, ma è chiaro che la riflessione educativa deve considerare la connessione delle due dimensioni, emozioni e affetti, con la dimensione etica, come citava già Franco Cambi, affermando che occorre la necessità di *“dar vita a un nuovo paradigma educativo”* (Cambi, 1997, p.8) nell'ottica del superamento della contrapposizione mente-affetto con la necessità di attuare un'educazione affettiva

Il tema delle emozioni è stato affrontato da numerosi pedagogisti, tra cui Bertin (1997 come citato da Dato, 2016) che espone a riguardo il concetto dell'inattuale pedagogico, una caratteristica pedagogica per eccellenza, attraverso tale concetto intende sottolineare che la pedagogia *“non coincide né deve coincidere con le tendenze prevalenti nel presente”*, ovvero l'impegno pedagogico deve puntare su modelli educativi che generino cambiamento, dando così valore ad un progetto pedagogico positivamente inattuale, con l'obiettivo di insegnare all'umanità di scoprire la condizione fragile e instabile dell'uomo. Occorre quindi oggi ricordare il valore della dimensione emotiva e riportarla al cuore.

La sfida pedagogica risiede nell'ideare un progetto comunitario che generi preoccupazione empatica, poiché condivisione e messa in comune costituiscono i capisaldi di una nuova società capace di riconoscere i beni relazionali, come la comprensione, la compassione, il confronto, il dialogo, l'empatia.

Quindi sulla base di quanto detto finora possiamo affermare che emozioni e ragione sono due facce della stessa medaglia, razionalità e emozionalità costituiscono

l'agire dell'essere umano, per questo è bene integrare l'educazione accademica con un'educazione alle emozioni, così da porre le basi per l'uomo del futuro.

2.2 I costrutti dell'educazione emotiva

In seguito a questa introduzione ciò che verrà analizzato saranno i costrutti fondamentali dell'educazione emotiva.

L'Alfabetizzazione emotiva

E' importante, innanzitutto, definire cosa si intende con il termine alfabetizzazione emotiva (chiamata anche educazione emotiva), ovvero l'insegnare, o ancora meglio tramettere, cosa sono le emozioni, a cosa queste servono, quali sono le loro funzioni, come gestirle e riconoscerle, in funzione di un corretto sviluppo sociale e lo sviluppo di una personalità in modo armonico. L'alfabetizzazione emotiva quindi permette di educare alle emozioni e tale competenza rappresenta una modalità di intelligenza, poiché consente di comprendere, elaborare ed esprimere gli aspetti emotivi e sociali della nostra vita.

Riprendendo il modello ecologico di Bronfenbrenner (1979), (Bronfenbrenner, 1986) sappiamo che l'individuo è il risultato delle interazioni tra la persona e l'ambiente dal micro al macro sistema, le emozioni socio-relazionali stabiliscono, regolano e mantengono le relazioni del soggetto con ciò che lo circonda: se stesso, le figure di accudimento (micro-sistema), le interazione con esse (meso-sistema), il contesto (eso-sistema) e la cultura (macro-sistema). Dunque si evince che le emozioni, in particolare quelle socio-relazionali, permettono all'uomo di connettersi con la natura e con gli altri, delineano il senso di connessione con gli altri e con la natura, migliorando il benessere dell'uomo e promuovendo atteggiamenti e comportamenti favorevoli all'ambiente e all'interazione con esso, permettendo così un ottimo adattamento al contesto in cui è inserito l'individuo.

L'Intelligenza Emotiva

Secondo Piaget (1971 come citato Clemente, Danieli & Como 2011) l'intelligenza è la forma più elevata di adattamento dell'individuo, ma, come sappiamo, non esiste solamente un tipo di intelligenza, Gardner nel 1983 (ibidem) infatti, aveva già ipotizzato un modello di intelligenze multiple, identificando ben 8 tipologie di intelligenza, che comprendevano intelligenze intrapersonali e interpersonali. Goleman, nel 1995, partendo già da delle intuizioni di altri studiosi, tra cui Salovey e Mayer (1990) sviluppò, il concetto di Intelligenza emotiva, affermando che la parte emotiva e la parte razionale del nostro cervello non sono in opposizione, ma possono armonizzarsi.

L'intelligenza emotiva è un costrutto molto importante per l'educazione alle emozioni e consiste nella capacità di utilizzare in modo funzionale le informazioni che ci comunicano le emozioni e dunque percepirle, utilizzarle, comprenderle e regolarle per l'adattamento in ogni circostanza e contesto di vita (D'Amico, 2018 come citato da Serio, 2019).

Il punto di partenza di Goleman (1995) fu la definizione di emozione : *“un'agitazione o un turbamento della mente, uno stato mentale violento o eccitato”*, (Oxford English Dictionary, come citato da Goleman, 1995) che è di breve durata e necessita di una causa; tale definizione distingue l'emozione dallo stato d'animo, o umore, che al contrario è stabile e può non avere un antecedente. Per Goleman però la definizione di emozione sopracitata non è sufficiente, poiché per lui anche gli impulsi ad agire e i piani d'azione sono emozioni, poiché queste hanno un valore adattivo nella vita. Per spiegare utilità e importanza dell'intelligenza emotiva nella nostra vita Goleman la definisce come : *“capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi, e di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente, quanto nelle relazioni sociali”*, (Goleman, 1995, trad. ita.) queste capacità sono differenti rispetto all'intelligenza accademica che non sempre prepara ad affrontare situazioni particolari nel corso della vita. Il suo obiettivo è quello di provare l'insufficienza della classica concezione dell'intelligenza e di superarla.

Goleman, riassume i principi dell'intelligenza emotiva sviluppando in cinque campi particolari le dimensioni dell'intelligenza emotiva:

1. Conoscenza delle proprie emozioni: dunque l'autoconsapevolezza dell'emozione che si prova;
2. Controllo delle emozioni: ovvero la capacità di gestirle e regolarle;
3. Motivazione di se stessi: cioè la capacità di ordinare le emozioni in vista di un obiettivo;
4. Riconoscimento delle emozioni altrui: quindi la capacità di entrare in relazione emotiva con gli altri, generando altruismo e solidarietà (empatia);
5. Gestione delle relazioni: ovvero la capacità di relazionarsi in maniera positiva con gli altri.

Avere una buona intelligenza emotiva porta quindi numerosi vantaggi, aumenta la qualità della vita, porta a saper vivere bene ogni aspetto della propria vita, infatti nel mondo del lavoro ad oggi è riconosciuta come una competenza utile a lavorare in team, a combattere i pregiudizi, a sviluppare il sentire empatico e ad essere un ottimo leadership.

L'Empatia

Pedagogisti come Bruner, Gardenr, Dewey, Bertin e Nussbaum (Dato, 2016) affermarono che è necessario, coltivare una pedagogia della reciprocità attraverso lo sviluppo dell'empatia. Il termine empatia venne coniato da Titchener nel 1909 (D'Alessio, 2021), lo studioso riteneva che se un individuo guarda il gesto di una persona, questo proietta se stesso sull'altra persona, immedesimandosi e tendendo ad imitare il gesto in *“un processo di compartecipazione emotiva, affettiva e cognitiva”*.

L'empatia si caratterizza come una competenza emotiva sociale da acquisire, poiché è un *“sentire dal dentro ma anche dialogo”*, è la capacità di prestare attenzione all'altro, quindi ha la funzione di orientare il soggetto *“in un mondo di distrazione crescente e di relazioni personali sempre più in pericolo, in cui le connessioni tra le persone, gli oggetti e il pianeta sono più importanti che mai”* (Goleman, Senge, 2016 come citato da Dato, 2016). Per sviluppare empatia il soggetto deve esercitare una *“triplice attenzione”* (Ibidem) : verso se stesso, sviluppando autoconsapevolezza,

quindi focalizzando un'attenzione verso il proprio mondo interiore, divenendo così padroni di se stessi; verso gli altri, sintonizzandosi con loro, esercitando empatia ma al contempo rimanendo anche concentrati su se stessi; e verso il mondo esterno, comprendendolo nel suo insieme.

Secondo Goleman esistono tre tipi di empatia: cognitiva, emotiva e preoccupazione empatica, quest'ultima *“conduce naturalmente all'azione empatica”* (Goleman, 1995), consente di comprendere le emozioni dell'altro e capire come aiutarlo, agendo così in suo aiuto. L'empatia quindi ci permette di connettere l'apprendimento cognitivo con l'apprendimento sociale guidando le nostre forme di conoscenza del mondo, imparando a gestire la propria attenzione, permettendoci di sviluppare un'intelligenza sociale ed emotiva.

La competenza emotiva

Assumere la capacità di fronteggiare la propria emotività non è semplice, occorre sviluppare una competenza anche in questo ambito, ovvero una competenza emotiva. Per competenza emotiva si intendono tutte quelle capacità che ci permettono di riconoscere, comprendere e rispondere alle emozioni altrui, in maniera pertinente, e di regolare l'espressione delle proprie. Secondo Carolyn Saarni (1999 come citato da Serio, 2019) la competenza emotiva permette all'individuo di riconoscere le proprie e altrui emozioni, saperle comunicare e regolarle in base al contesto, così da ricavarne un senso di efficacia negli scambi interattivi. Dunque consiste in *“un'abilità pratica necessaria per l'autoefficacia dell'individuo nelle transazioni sociali che suscitano emozioni”*. (Serio, 2019)

La competenza emotiva mira a migliorare le relazioni dell'individuo con l'ambiente, con gli altri e le conseguenze delle interazioni sull'individuo stesso, dunque produce un ascolto attivo delle proprie sensazioni ed emozioni. Tale competenza costituisce una competenza trasversale tra le competenze ordinarie promosse dalla scuola, preparando l'individuo a sviluppare abilità pratiche necessarie all'aspetto socio emotivo e relazionale dell'individuo

E' stato quindi definito cosa si intende per educazione emotiva nella teoria e quali sono i suoi costrutti più importanti, di cosa di avvale per poter essere messa in atto. Ora

in riferimento al pratico analizzeremo il valore intrinseco dell'educazione emotiva, perché è importante educare alle emozioni, quali benefici porta?

2.3 Perché educare alle emozioni?

Educare alle emozioni significa superare quella visione statica dell'educazione, in cui prevalgono gli aspetti cognitivi rispetto che quelli emozionali, favorendo così un'educazione globale che considera sia corpo che anima dell'uomo (Buccolo, 2020). L'educazione emozionale, come già affermato, riveste un ruolo importante nella formazione dell'individuo, pone le basi per comprendere meglio la persona nella sua totalità, aiuta il soggetto a trovare un proprio posto nel mondo, quindi occasione di sviluppo sia individuale che relazionale della persona.

Per avere successo nella vita è importante educare alle emozioni, i benefici che si possono trarre riguardano la sfera fisica, mentale ma anche sociale, ciò quindi è importante per un crescita armonica sul piano psicoaffettivo e relazionale. E' importante dunque saper riconoscere le emozioni e per poterle riconoscere occorre ampliare il vocabolario emotivo per comprendere al meglio ciò che si sta provando e dunque rispondere nel miglior modo.

I benefici della regolazione emotiva

La regolazione emotiva è importante per ottenere delle relazioni sociali stabili, riconoscere e comprendere le proprie emozioni e quelle degli altri permette di valutare in modo adeguato gli eventi, di prendere decisioni in modo veloce ed efficace, di compiere scelte consapevoli, tutto questo in funzione del nostro benessere bio-psico-sociale. Così facendo l'individuo raggiungerà una condizione di equilibrio (anche se in continuo mutamento) fra se stesso, i suoi bisogni, le sue relazioni e l'ambiente in cui vive, in seguito ad una continua valutazione della qualità della propria vita.

Al contrario, il non saper gestire le proprie emozioni sarà un fattore di rischio per la comparsa di comportamenti problematici per la salute (Taylor, 2000, come citato da Serio, 2019) come dipendenze e comportamenti antisociali. In generale possiamo affermare che l'educazione alle emozioni riduce la violenza, migliora le capacità di

adattamento, fornisce la base per un apprendimento ed uno sviluppo sano, rendendo così i soggetti ad essere cittadini attivi. I soggetti emotivamente instabili potrebbero manifestare ansia, stress, frustrazione, insicurezze; il non saper leggere se stessi e gli altri, causa difficoltà nella risoluzione dei conflitti, con il rischio di costituire barriere psicologiche per la loro risoluzione pacifica. Invece i soggetti con una buona capacità di regolazione emotiva appaiono invece affettivamente ed emotivamente equilibrati e adattabili e risultano motivati nell'agire umano.

E' opportuno dunque attuare un'educazione emotiva fin da piccoli, incoraggiando la regolazione delle emozioni, cercando di coglierle e dando loro un senso, promuovendo così una flessibilità psicologica, un'ottima resilienza e un benessere generale dell'individuo.

Una fase profondamente critica è l'adolescenza, il passaggio dall'infanzia all'età adulta comporta rapidi cambiamenti psicologici e sociali nella vita dell'individuo è importante quindi un'ottima preparazione e sostegno per evitare condotte devianti e autolesioniste, come bullismo, dispersione scolastica, isolamento, suicidio e la formazione di una personalità fragile. Nel periodo adolescenziale emozioni e affetti sono carichi di significato, dunque sviluppare l'autocontrollo emotivo è fondamentale. L'adolescenza non è l'unica fase critica della vita, in cui la regolazione emotiva può essere utile, Erik Erikson (1982, come citato da Clemente & Danieli, 2015) infatti individua otto fasi psicosociali, elaborate nella sua teoria epigenetica, in cui il soggetto si trova di fronte ad un momento critico, determinato dalle trasformazioni dell'organismo e dalle richieste della società in base all'età, per superare tale momento critico la persona avrà bisogno di fare affidamento a tutte le sue risorse, tra cui sarà utile anche una buona regolazione emotiva, in modo tale poi da conseguire un buon sviluppo sociale.

In riferimento a questo Mayer (1990) elabora tre categorie di individui seconda del modo in cui si percepisce e gestisce le proprie emozioni:

- I sopraffatti, coloro che si perdono nei loro sentimenti, incapaci di controllarli;
- I rassegnati, ovvero le persone consapevoli delle proprie emozioni ma poco motivate a mettersi in gioco;

- Gli autoconsapevoli, cioè le persone con idee chiare sulle proprie emozioni, autonome, sicure, ottimiste, persone emotivamente competenti.

Individuare quindi percorsi di educazione emotiva e di formazione dell'intelligenza emotiva può essere uno strumento utile per gestire processi micro e macro sociali. Purtroppo ad oggi c'è ancora scetticismo riguardo all'utilità dell'intelligenza emotiva, occorre quindi dimostrare i benefici dell'educazione emotiva nel comportamento degli individui, portando ad una maggiore capacità di saper gestire le emozioni e migliori capacità di gestione delle relazioni (D'Alessio, 2021).

Quindi l'obiettivo che occorre porci è di superare l'idea che le emozioni svolgono un ruolo secondario nella nostra vita, il loro valore intrinseco è da riscoprire in funzione di una conoscenza di se stessi e dell'altro molto più profonda.

2.4 Dove, come e quando educare alle emozioni

Diventa opportuno a questo punto individuare il momento, il luogo, il modo più adatto per educare alle emozioni investendo così sul futuro dei giovani, un'esigenza nuova che interessa l'educazione formale, non formale e informale.

In merito "*al momento*" è diffusa l'idea che prima si interviene meglio è, questo perché l'educazione nel periodo infantile pone le basi per un completo e armonico sviluppo sociale, quindi è importante fin dai primi mesi di vita porre attenzione alle emozioni; in merito "*al luogo*", possiamo affermare che è utile una collaborazione tra la famiglia e la scuola, occorre un lavoro di rete, poiché sono i primi luoghi in cui il soggetto viene educato e passa più tempo; riguardo al modo, invece, le ricerche pedagogiche ci stanno ancora lavorando, la convinzione generale è che l'educazione emotiva in aula non deve diventare una disciplina a se ma una competenza trasversale, diventando una compagna di strada dei saperi.

A tale proposito la "*pedagogia deve occuparsi di come fornire strumenti adeguati ad affrontare la multidimensionalità delle esperienze umane, la complessità e le ambiguità della conoscenza; per salvarsi dell'isolamento nel grande mercato globale*

della solitudine e per diventare contemporanei e non estranei al tempo che si vive”. (Napolitano, 2015 come citato da Buccolo, 2020). Dunque è importante attraverso interventi educativi mirati sviluppare l'individualità del soggetto e il legame con gli altri, preparando i soggetti al mondo esterno, costituito da dubbi e incertezze.

La famiglia: l'importanza della comunicazione

E' attraverso un clima sereno, il dialogo, l'ascolto empatico, la relazione aperta, sincera e la libertà dal giudizio che i bambini, fin da piccoli, possono vivere tranquillamente le loro emozioni e diventare così emotivamente competenti. Lo sviluppo della competenza emotiva parte già da quando si è piccoli, in ambito familiare, genitori ed parenti sono i primi educatori verso lo sviluppo dell'intelligenza emotiva. I bambini attraverso il pianto, le urla di gioia o rabbia esprimono le loro emozioni e la possibilità di esprimerle liberamente sarà il primo passo, in un'ottica di un benessere relazionale, che non significa per forza un'assenza di emozioni dolorose, ma il poter vivere le proprie emozioni pienamente.

Nei primi mesi di vita la comunicazione non verbale è molto importante, i genitori saranno i primi ad interpretare i segnali dei bambini, cercando di dare loro un senso, in modo tale poi da soddisfare i loro bisogni, costruendo un rapporto basato sulla fiducia, sull'amore e sull'aver cura. Sarà quindi importante, da parte dei genitori, saper cogliere e riconoscere le emozioni dei bambini, senza inibire alcune emozioni, lasciando la libertà, al bambino, di esprimersi, ricordando che non esistono emozioni negative o positive e che ciò che si prova non può essere giusto o sbagliato, banalmente che *“piangere non è solo da femminucce”*. A livello familiare può essere utile individuare momenti di dialogo su sentimenti ed emozioni, tra genitore (che funge da modello) e figlio, attivando momenti di condivisione e riflessione. (Pellai, Le emozioni; Proposte di educazione affettivo-emotiva a scuola e in famiglia, 2011)

In seguito alla pandemia degli ultimi anni l'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2020 (Vicari, 2021) ha diffuso delle misure d'aiuto utili nel contesto familiare ai fini di un sostegno emotivo per il bambino durante l'emergenza sanitaria, ma che è bene mantenere in ogni momento. Questi suggerimenti si articolano in: aiutare il bambino a esprimere liberamente le proprie emozioni; evitare separazioni non necessarie tra il

bambino e la famiglia, mantenere le abitudini all'interno del contesto familiare; spiegare ai bambino ciò che sta accadendo nel mondo; dare il buon esempio (Vicari & Di Vara, 2021).

La scuola: una didattica delle emozioni

All'interno della scuola gli studenti passando la maggior parte del loro tempo, condividono la maggior parte delle loro relazioni ed esplorano la conoscenza. Al suo interno gli studenti vi portano pensanti carichi emotivi e sociali che possono essere sfavorevoli per il loro apprendimento o benessere.

La scuola di oggi va ripensata e ricalibrata poiché saperi e conoscenze rischiano spesso di rimanere confinati, venendo così separate da contesti sociali. Nonostante questo famiglie e società tendono comunque a delegare alla scuola molti ruoli e funzioni, anche se in realtà molte problematiche andrebbero risolte costituendo una rete di interazione tra famiglia-scuola-società. Ciò che non aiuta è la complessa fase storico-sociale in cui stiamo vivendo, costituita da diversi modelli, pratiche, contesti e valori, la scuola deve riacquisire il proprio valore simbolico. Infatti le riforme dei sistemi scolastici si vanno a collocare su vecchie fondamenta, gli stili educativi sono radicati in antiche pratiche, dunque la scuola si trova all'interno di una crisi, a causa del vecchio impianto, dei tagli ministeriali e della mancanza di fiducia da parte di famiglie e studenti che non trovano senso nel sapere tradizionale (Riva, 2015).

Allo stesso tempo le scuole rimangono per ora le sole istituzioni alle quali la comunità può rivolgersi per la promozione di una competenza emozionale nei ragazzi (D'Alessio, 2021). Occorrono però dei cambiamenti importanti e radicali all'interno del contesto scolastico, ovvero: l'insegnante deve partecipare maggiormente alla comunità nella vita scolastica, superando i limiti delle competenze professionali; occorre considerare l'incidenza delle dimensioni relazionali, affettive ed emozionali sull'apprendimento e sullo sviluppo cognitivo; imparare a gestire la presenza delle emozioni nei processi di insegnamento-apprendimento, senza bloccare la loro espressività.

Tuttavia, a ciò, si aggiunge la distanza psicologica tra l'allievo e l'insegnante, che mina la possibilità di costituire una relazione profonda e autentica. Ciò che occorrerebbe

è una formazione degli insegnanti volta ad acquisire sensibilità, profondità di sguardo e capacità di gestione di emozioni e relazioni, in modo tale da riuscire a cogliere difficoltà, bisogni e paure degli studenti. E' importante inoltre costituire ambienti di apprendimento vitali, ovvero insegnando *“qualcosa di esperienzialmente significativo”* (Massa, 2000 come citato da Dato, 2016), evitando la mera riproduzione di sapere o di formazione tecnica, per garantire così benessere e suscitando desiderio di imparare, coltivando l'umanità, poiché la scuola deve poter preparare lo studente alla vita, al mondo che lo circonda al di fuori del contesto scolastico, *“riavviavviando un'educazione alla vita”*, come affermano Goleman e Senge (Dato, 2016) volta a coltivare risorse personali ed emotive.

La scuola del futuro dovrebbe formare *“cittadini e cittadine solidali e responsabili; aperti alle altre culture e pronti a esprimere sentimenti, emozioni e attese nel rispetto di se stessi e degli altri; capaci di gestire conflittualità e incertezza e di operare scelte ed assumere decisioni autonome agendo responsabilmente”* (Miur, 2009, come citato da Dato, 2016)

Il rapporto tra emozioni e apprendimento

L'intelligenza emotiva, come già detto, ha conseguenze sulla qualità e sul benessere della vita, sul successo scolastico ed anche lavorativo.

Considerando il successo scolastico è importante individuare l'influenza delle emozioni sull'apprendimento. Come già affermato emozioni e pensieri sono in connessione tra loro e le emozioni sono una parte d'identità degli studenti, quindi durante l'apprendimento gli studenti possono provare certe emozioni che potrebbero avere effetti sull'apprendimento e sulla performance, a seconda della loro valenza se positiva o negativa.

Le emozioni positive possono aumentare l'interesse, incrementare la motivazione, facilitare la memorizzazione, aiutare a valutare positivamente il valore dell'attività, attivare strategie di apprendimento flessibili, creative e profonde oppure promuovere l'autoregolazione dell'apprendimento (Serio, 2019).

Le emozioni negative invece potrebbero indebolire i processi cognitivi, causare demotivazione, disinteresse, aumentare lo stress, impotenza appresa, frustrazione, l'ansia da prestazione, continue delusioni che porteranno il soggetto a sviluppare il circuito dell'ansia dell'apprendere.

Quindi come già esplicitato all'inizio del capitolo le emozioni svolgono un ruolo fondamentale nei processi cognitivi, li influenzano. A questo proposito occorre far riferimento ad un'idea, formatasi attorno agli anni sessanta del novecento riguardante la cognizione calda, ovvero l'idea che il ragionamento sia guidato dallo stato emotivo questa cognizione calda si avvale di un'elaborazione più rapida rispetto alla cognizione fredda. A differenza della cognizione calda quella fredda si avvale di un ragionamento guidato dall'elaborazione delle informazioni indipendentemente dalle emozioni e l'elaborazione cognitiva è controllata, guida quindi la presa di decisione in modo logico e critico, mentre la cognizione calda elabora le informazioni in modo automatico, affettivo ed in funzione della sopravvivenza (Lucangeli, 2019). È importante dunque un coordinamento fra queste, per evitare disturbi emotivi, malessere e l'impostazione prestazionale del sistema.

Il legame tra emozioni negative e difficoltà nell'apprendimento può essere bloccato attraverso strategie di elaborazione delle esperienze, autoassicurazione dei pensieri, ri-modellazione della dimensione emotiva, potenziando quindi l'intelligenza emotiva, attraverso anche compiti stimolanti e atteggiamenti propositivi da parte degli insegnanti. È inoltre importante che lo studente sviluppi meta-emozione, ovvero un costrutto molto importante per l'educazione alle emozioni. Per meta-emozione diversi autori si riferiscono a "*pensieri che si fanno sulle emozioni*" (Brinol, Petty, Rucker, 2006 come citato da Serio 2019), o alle "*emozioni che si provano in seguito alle proprie o altrui emozioni*" (Ibdem), dunque è considerata come un costrutto multidimensionale frutto dell'intreccio delle abilità emotive e di fattori metà emotivi.

L'educatore emozionale

È importante che tutto il personale scolastico tra cui, studenti, docenti, personale, genitori, operatori vengano coinvolti nel processo di apprendimento socio-emotivo, in modo tale da poter dare continuità al processo anche al di fuori del contesto classe. La

competenza emotiva può essere costruita solamente attraverso interventi educativi validi, azioni educative volte a promuovere percorsi inclusivi. Nell'attuazione di interventi risulta fondamentale il ruolo dell'educatore, per la precisione dell'educatore emozionale (Buccolo, 2020), che progetta attività volte a favorire l'alfabetizzazione emotiva, ponendo lo studente come parte attiva del processo educativo, accompagnandolo in un percorso di conoscenza di se stesso, delle proprie emozioni e di quelle altrui.

La figura dell'educatore ad oggi non ha ancora un'identità ben precisa, il suo ruolo si sta ancora definendo, questo perché la figura dell'educatore ha diverse sfumature ma può essere definito come il professionista della crescita educativa che ha a che fare con *"l'altro in formazione"* (Buccolo, 2020), svolge dunque un ruolo culturale, educativo dinamico e complesso. Tale figura è da ritenersi centrale per lo sviluppo integrale del soggetto e per un processo di rinnovamento delle istituzioni scolastiche e formative di oggi.

L'educatore deve essere in grado di sapere, saper fare e saper essere contemporaneamente, svolgendo il suo ruolo non solo in funzione di accudimento e cura ma con una buona preparazione in ambito teorico e metodologico, attraverso competenze culturali, psico-pedagogiche, metodologiche, didattiche, relazionali e soprattutto riflessive (Catarsi, Fortunati, 2009, come citato da Buccolo, 2020), per favorire la crescita e lo sviluppo della persona, per favorire uno sviluppo dell'autonomia, progettando azioni educative mirate al benessere psico-fisico-sociale e allo stesso tempo comprendendo il vissuto del soggetto per una piena conoscenza di aspettative e bisogni, ponendo attenzione allo sviluppo sia cognitivo, che affettivo che relazionale del soggetto.

L'educatore in ambito scolastico può attuare azioni educative nell'ottica di uno sviluppo delle risorse e delle potenzialità dello studente, svolgendo progetti mirati all'interno delle classi.

Un'opportunità concreta in ambito scolastico è la Didattica delle emozioni (Mariani, Schiralli, 2015, come citato da D'ambrosio 2020), questa rappresenta un format educativo che pone importanza alle emozioni, in quanto queste *"contribuiscono*

ai successi nell'apprendimento, all'interiorizzazione di saperi e significati, al miglioramento dell'esperienza personale che apprende e che trasferisce e applica nel proprio ambito professionale i risultati di quanto appresi, coinvolgendo le proprie risorse emotive". (Stefanini, 2013, Ibidem) Secondo tale approccio all'interno del contesto gruppo-classe viene eseguito un lavoro sulla discriminazione, gestione, modulazione e condivisione delle emozioni attraverso varie modalità come: cooperative learning, brainstorming, role play, attività espressive.

Esistono diversi metodi a cui fanno riferimento i programmi scolastici per quanto riguarda l'educazione emotiva.

La terapia razionale emozionale comportamentale (REBT) è una prassi psicoterapeuta ideata da Alber Ellis,(1993 come citato da Di Pietro, 2014) uno psicologo statunitense. Questo metodo viene ripreso in Italia da Mario Di Pietro (2014) e si basa sull'idea che tramite le conoscenze sui meccanismi dell'emozione si possa trasmettere benessere alle persone, attraverso l'accostamento dei termini emozionali e lavorando sulla capacità di gestione delle emozioni spiacevoli, attraverso la meta-emozione, con l'obiettivo di minimizzare il loro impatto sulla vita.

Secondo tale terapia le emozioni sono influenzate dal modo in cui l'individuo rappresenta gli eventi nella propria mente, dalla loro valutazione. La terapia razionale emotiva comportamentale definisce il meccanismo che è alla base delle reazioni emotive attraverso il modello ABC dell'emozione secondo il quale il punto A indica un evento o una situazione, il punto B definisce la comprensione dei pensieri valutativi riguardanti la causa (il punto a), il punto C è la reazione emotiva e il comportamento che ne deriva, ovvero la conseguenza. Quindi secondo questo modello non è l'evento a causare l'emozione ma la valutazione dell'evento stesso. L'azione educativa che fa riferimento a tale modello dunque prevede quattro obiettivi:

1. L'espansione del vocabolario delle emozioni;
2. Il saper distinguere tra emozioni utili e dannose;
3. Saper individuare un proprio dialogo interno in situazioni emotive;
4. Saper identificare le emozioni in modo corretto.

Inoltre la valutazione dell'evento è conseguenza di un dialogo interiore, il modo in cui il soggetto parla con se stesso, interpretando la realtà costituisce un mezzo efficace per affrontare situazioni problematiche, occorre dunque, attraverso l'azione educativa fornire al soggetto un repertorio di autoistruzioni per la gestione del comportamento. Può essere utile in classe attuare interventi di educazione emotiva lavorando sul dialogo interiore attraverso attività volte a superare stati d'animo spiacevoli, in vista di un equilibrio emotivo, al fine di imparare strategie di pensiero positivo, razionale e costruttivo.

Di Pietro espone cinque possibili fasi per insegnare al soggetto un dialogo interiore positivo, queste sono: individuare lo stile di pensiero abituale del genitore, individuare in modo abituale di pensare del soggetto, presentare al soggetto il concetto di dialogo interiore, dimostrare come pensare in modo positivo e aiutare il soggetto a correggere i pensieri negativi.

Gli obiettivi che vengono perseguiti attraverso l'applicazione dell'educazione razionale-emotiva sono: fornire l'accettazione di se stessi e degli altri, aumentare la tolleranza alla frustrazione, saper esprimere in modo costruttivo i propri stati d'animo, saper individuare i propri modi di pensare abituali, imparare il rapporto tra pensieri ed emozioni, incrementare la frequenza e l'intensità di stati emotivi piacevoli e favorire l'acquisizione di abilità di autoregolazione del proprio comportamento (Di Pietro, 2014).

L'attuazione dell'educazione razionale-emotiva in classe può essere realizzata attraverso tre modalità: l'approccio informale, lezioni strutturate e integrazione nelle materie curricolari.

Nell'educazione razionale emotiva è importante che chi si occupa dell'azione educativa abbia una padronanza personale in tale ambito, in seguito ad un lavoro su di sé, occorre che l'educatore abbia una conoscenza teorico-pratica delle nozioni, sia in grado di comprendere e immedesimarsi in altri vissuti, abbia creatività e fantasia e sia dotato di etica professionale, tradotto in un senso di responsabilità perenne (D'Alessio, 2021).

Un ulteriore approccio è l'Emotion Focused Therapy (EFT), proposto da Greenberg (2010 come citato da Di Pietro, 2014) il quale sostiene che l'emozione svolge un ruolo fondamentale nella costruzione del sé e che le persone vivono nel costante processo di dare alle emozioni un senso, attraverso un processo circolare continuo in cui viene dato un senso all'esperienza dopo aver simbolizzato le sensazioni percepite. In questo caso si lavora con l'emozione e il significato che questa ha attraverso alcuni principi base del processo di elaborazione delle emozioni tra cui: la consapevolezza, l'espressione delle emozioni, la regolazione dell'umore, la riflessione, la trasformazione e l'esperienza delle nuove emozioni, (D'Alessio, 2021) fungendo così da supporto agli studenti.

Un altro metodo che può essere utilizzato è il metodo RULER, ideato da Mark Brackett (2015, come citato da Di Pietro, 2014) ovvero Recognizing – riconoscimento , Understanding - comprensione, Labeling - vocabolario, Expressing - espressione e Regulating - gestione delle emozioni. Tale approccio è considerato come un contratto emozionale stipulato tra studenti, professori e genitori volto a garantire un benessere scolastico. (D'Ambrosio, 2022)

Anche l'approccio DECIDE (Durrant, Frey, Newbury, 1991 come citato da D'Ambrosio, 2020) basato sul descrivere il problema, esplorarlo per trovare una soluzione, considerare le conseguenze delle soluzioni, identificare quella migliore, applicarla e valutare la decisione presa imparando da essa (Albanese, Fiorilli, 2012, ibdem), può essere molto utile poiché anche questo pone importanza alle emozioni e le utilizza come elementi educativi e formativi essenziali per il contesto scolastico.

Infine possiamo citare i programmi generali di Social Emotional Learning, ovvero programmi di apprendimento socio-emotivo, volti a promuovere un'ampia gamma di competenze sociali ed emotive, che consistono nel processo attraverso il quale il soggetto diventa consapevole, riconosce e gestisce le proprie ed altrui emozioni, sviluppa empatia, sa prendere decisioni, orientarsi in situazioni critiche ed è capace di cooperare e comunicare in relazione con l'altro. (Goleman, 2015, Ibidem).

Dunque, abbiamo eseguito un inquadramento scientifico riguardante il rapporto tra emozioni e cognizione, con particolare riferimento all'ottica pedagogica,

successivamente sono stati identificati i costrutti dell'educazione all'emozioni introducendo poi l'importanza dell'educazione emotiva. Infine abbiamo illustrato modi e luoghi dell'educazione emozionale con specifico riferimento alla scuola, ai metodi utilizzabili da parte degli educatori e ai benefici che gli studenti possono trarre. Nel prossimo capitolo verrà esemplificato un progetto di educazione alle emozioni, eseguito nelle classi quarte di una scuola primaria di Treviso.

CAPITOLO 3: ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO “EMOZIONI”

3.1 Premessa

Il progetto “*Emozioni*” che verrà descritto è stato realizzato nelle classi quarte di una scuola primaria di Treviso (TV), una scuola paritaria, d’ispirazione cristiana che pone al centro la persona dal punto di vista olistico. Tale istituto, attraverso un’esperienza significativa della realtà, si pone l’obiettivo di sviluppare un significativo senso del bene, del vero e del bello, offrendo dei percorsi scolastici ed educativi stimolanti che pongono gli studenti ad utilizzare le loro risorse per poter dare il meglio di sé e raggiungere i loro obiettivi.

Il progetto è stato attuato all’interno di tutti e quattro gli indirizzi della scuola ed è principalmente volto ad alfabetizzare alle emozioni con la consapevolezza di una carenza formativa a riguardo associata alla considerazione del fatto che soprattutto in questi anni i ragazzi acquisiscono la capacità di assimilare ed esporre concetti astratti grazie allo sviluppo dell’intelligenza emotiva e del pensiero.

Tutte le attività del progetto si sono svolte all’interno del contesto scolastico, nelle ore di didattica, ed ogni attività è stata calibrata tenendo anche in considerazione i bisogni educativi dei diversi alunni e delle diverse classi, con l’obiettivo di costituire un percorso educativo personalizzato in base alle esigenze del gruppo. Il percorso inoltre è stato condotto sulla base di una modalità di lavoro attiva.

Attraverso tale progetto l’obiettivo è dare espressione ai vissuti dei bambini, conducendoli in modo rassicurante, ma allo stesso tempo giocoso, in un percorso di esplorazione del proprio mondo emotivo e relazionale, al fine di aiutarli a conoscersi, a consolidare un’immagine positiva di sé e a relazionarsi adeguatamente con gli altri.

3.2 Progettazione dell’intervento

Gli operatori e le operatrici, ovvero un’equipe multi professionale, del servizio di psicologi e pedagogia della scuola, nella fase di progettazione delineano obiettivi e finalità del progetto, successivamente viene svolto un incontro dell’equipe con i genitori

delle classi dove si svolgerà il progetto volto a delineare obiettivi e finalità precedentemente individuati.

Le attività proposte saranno attività riformulate prendendo spunto da libri come: Educare all'affettività (Ianes, 2007), L'ABC delle mie emozioni 8-13 anni (Di Pietro, 2014), Disegnare le emozioni (Sunderland, 1997), sulla base di questi, identificano le attività più idonee, attraverso una valutazione eseguita sempre in equipe, costituita da psicologi, educatori e tirocinanti.

Gli obiettivi prefissati in fase di progettazione sono:

- Favorire la conoscenza e l'accettazione di sé
- imparare a raccontarsi agli altri come strumento per favorire la propria crescita psicologica, fisica ed emotiva;
- Cogliere le differenze tra sé e gli altri, valorizzando i punti di forza e riconoscendo l'unicità di ciascuno;
- Riflettere sulle relazioni significative dei bambini: la famiglia e gli amici;
- Esplorare il mondo delle emozioni e dei sentimenti, propri e altrui, saper dare loro un nome e imparare ad esprimerli, riconoscerli e gestirli, sia nella relazione con gli adulti che con il gruppo dei pari;
- Facilitare le relazioni a livello del gruppo-classe, stimolando la capacità di ascolto, di rispetto reciproco, e l'accettazione e la valorizzazione delle differenze;
- Favorire la formulazione di domande, l'espressione di dubbi, curiosità e incertezze, in un clima non giudicante di apertura e accoglienza dei vissuti e delle istanze di ciascuno.

La valutazione del progetto verrà eseguita attraverso una restituzione da parte degli studenti e degli insegnanti alla fine del percorso. Inoltre verranno raccolti foto e video durante le attività per una restituzione ai genitori.

3.2 Attuazione del progetto

Lo svolgimento del percorso si è articolato in 2 incontri, della durata di due ore con ciascun gruppo classe.

PRIMO INCONTRO

I primi 30 minuti dell'incontro sono volti alla conoscenza e presentazione degli educatori o psicologi presenti e dei partecipanti attraverso la disposizione di questi in cerchio. Agli studenti viene chiesto di presentarsi, dicendo il proprio nome, la loro età, il loro colore preferito e di identificarsi con un animale, spiegandone il motivo. Questo permette agli operatori di conoscere gli studenti in modo meno superficiale.

Successivamente è bene chiedere agli studenti cosa si aspettano dagli incontri, se sanno cosa si andrà a trattare, in modo tale da chiarire il tema del percorso agli studenti, principali fruitori del progetto.

Dopo una prima fase di conoscenza viene proiettato attraverso la lavagna interattiva luminosa un video in riferimento alle emozioni, in questo caso il video è una parte del film Inside Out (fig. 2) e viene chiesto agli studenti di identificare e riconoscere le emozioni che vengono rappresentate nel film attraverso una condivisione nel grande gruppo.

In seguito, la classe viene suddivisa in piccoli gruppi, dagli educatori, da 4/5 persone in modo casuale e consegnato a ciascun gruppo un cartoncino colorato, ognuno dei quali ha il compito disegnare l'emozione a seconda del colore del cartoncino colorato consegnato dagli operatori, sulla base del video visto in precedenza.

Durante questa attività gli studenti devono mettersi d'accordo sul come disegnare l'emozione, tenendo in considerazione l'idea di tutti. Dopo aver terminato il disegno viene chiesto agli studenti di mettere in scena l'emozione corrispondente attraverso un piccolo sketch.

In un secondo momento, dopo aver commentato tutti assieme l'attività e le varie emozioni si cerca di definire cosa sono le emozioni secondarie.



Figura 2. Raffigurati gli studenti mentre visionano il film Inside Out

L'attività si svolge sempre all'interno dei piccoli gruppi, mantenendo i gruppi precostituiti, agli studenti vengono consegnate delle definizioni di emozioni secondarie su dei foglietti, precedentemente stampati e viene chiesto loro di identificare la definizione corrispondente con l'utilizzo di un cartellone con su scritto i nomi delle emozioni secondarie. (Fig. 3)

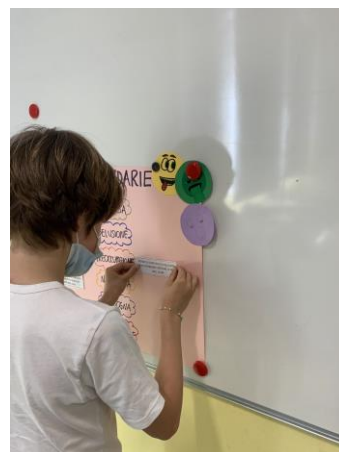


Figura 3: Uno studente mentre colloca la definizione corrispondente all'emozione.

Gli studenti devono quindi confrontarsi tra loro per trovare l'emozione alla quale si riferiva la definizione che avevano in mano. Nel frattempo che l'attività viene svolta, è importante che gli operatori definiscano ancor meglio l'emozione secondaria con esempi concreti e personali, in modo tale da chiarire al meglio l'emozione. (Fig. 4)



Figura 4: Raffigurato il cartellone delle emozioni secondarie concluso.

Infine, l'ultima attività del primo incontro consiste nel dare agli studenti, sempre divisi in gruppo, una situazione stimolo riguardante le emozioni sia primarie che secondarie e successivamente devono rappresentarla attraverso una scenetta senza dialogare tra di loro. Il resto dei compagni, non impegnati nella scena, hanno l'obiettivo di indovinare l'emozione che i propri compagni stanno rappresentando.

SECONDO INCONTRO

Può essere utile all'inizio del secondo incontro eseguire una sintesi di ciò che è stato fatto nel primo incontro con la partecipazione degli studenti, in modo tale da cogliere già alcune valutazioni riguardanti le attività.

La prima attività del secondo incontro viene eseguita all'esterno, in giardino. Gli studenti disposti in cerchio hanno a disposizione un telo colorato con cui devono

tramettere l'intensità delle emozioni primarie viste durante il primo incontro. I bambini muovono così il telo a seconda dell'emozione stimolo data dagli operatori (Fig. 5).

È importante durante questa attività all'aperto chiarire fin da subito che sarà l'operatore a dare il via ed a richiedere lo stop del movimento del telo, evitando così confusione e la mancata valorizzazione dell'attività.



Figura 5: Raffigurati gli studenti mentre giocano con il telo delle emozioni.

Successivamente, gli studenti rientrati in classe, svolgono un lavoro sui bisogni con l'utilizzo della piramide dei bisogni di Maslow.

Agli studenti, divisi in gruppi da 4/5 persone, vengono consegnate delle cosiddette carte dei bisogni raffiguranti bisogni come: essere curato, avere una casa, sentirsi protetto, stare in famiglia, essere coccolato, essere amato, riuscire bene a scuola, essere

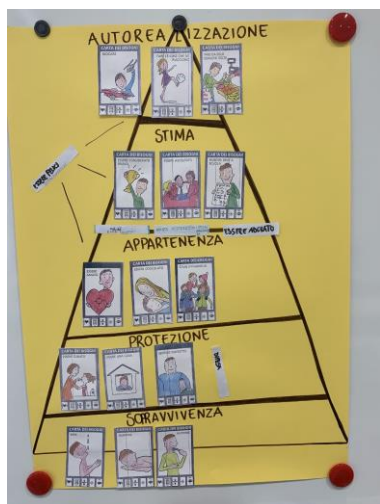


Figura 6: Raffigurata la Piramide dei Bisogni completata dagli studenti.

considerato bravo, essere ascoltato, giocare, fare le cose che ci piacciono, fare da solo. Attraverso queste carte dei bisogni gli studenti devono identificare se il bisogno che gli è stato consegnato appartiene ai bisogni di protezione, appartenenza, stima o autorealizzazione.

L'attività si è svolta attraverso l'utilizzo di un cartellone che rappresenta la piramide dei bisogni vuota ed il collocamento delle carte ragionato attraverso una condivisione prima nel piccolo gruppo e successivamente nel gruppo classe con l'aiuto degli operatori (Fig. 6). In seguito ad ogni piccolo gruppo viene chiesto di individuare un loro bisogno che non era stato identificato nelle carte e di scriverlo su un foglietto per collocarlo poi all'interno della piramide.

CONCLUSIONI

Il presente elaborato si è posto l'obiettivo di dimostrare l'importanza di un'educazione emotiva sia a scuola che in famiglia ma non solo, questo perché le emozioni svolgono un ruolo fondamentale all'interno della nostra vita, influenzano ogni nostra azione, ogni pensiero, decisione, influenzano inoltre anche il nostro modo di relazionarci con l'altro, ponendo così le basi di un corretto sviluppo sociale.

Il punto di partenza dell'elaborato prende in considerazione le diverse teorie soprattutto psicologiche riguardo le emozioni questo perché come già esplicitato la pedagogia ha iniziato solamente dagli anni 90 del 900 a porre rilevanza alle questioni emotive dunque il tutto, in ambito pedagogico, deve ancora ben consolidarsi e ciò riporta negative conseguenze in ambito scolastico. Ciò che si dovrebbe perseguire in futuro è una sensibilizzazione riguardante questo tema, a partire dalla famiglia, dagli educatori e dagli insegnanti che nei primi anni di vita svolgono un ruolo fondamentale nella formazione globale dell'individuo.

La famiglia, per il ruolo fondamentale che ricopre, dovrebbe porre le basi per lo sviluppo emotivo del soggetto attraverso lo sviluppo dell'empatia, dell'altruismo e dell'amore per il prossimo.

Educatori e insegnanti, invece, principali trasmettitori di conoscenze, devono essere i primi a formarsi per poter successivamente svolgere una funzionale educazione emotiva, attraverso la stimolazione del dialogo e del confronto circa le emozioni ponendole così in luce. Questo richiede agli studenti coraggio e capacità di mettersi in gioco per produrre una nuova conoscenza di se stessi e degli altri senza maschere e al contempo permette agli insegnanti di conoscere i propri studenti, indagando sulla loro identità personale e sociale.

Famiglia e scuola, attraverso un lavoro in rete, dovrebbero condurre il soggetto attraverso un'educazione alla vita, ponendo maggiore rilevanza ai costrutti emotivi nel soggetto, con l'obiettivo di sviluppare un senso di auto-responsabilità, che comporta il rispetto di se stesso e dell'altro, costituendo inoltre un itinerario per la crescita dell'autostima, del senso di auto efficacia, del rispetto, della consapevolezza di se stessi.

Infine è importante sottolineare che un'educazione emotiva è fondamentale non solo per una conoscenza di sé stessi e dell'altro, ma anche per prevenire fenomeni di devianza minorile, poiché il soggetto imparerà a esprimere e comunicare ciò che sente, e di discriminazione nei confronti delle minoranze e della diversità, grazie allo sviluppo dell'empatia, attraverso l'eliminazione del pregiudizio e un'autentica preoccupazione e valorizzazione verso le emozioni ed i bisogni dell'altro.

Grazie per la lettura.

Bibliografia

- Bateson, G., & Longo, G. (2000). *Verso un'ecologia della mente*. (Vol. 17): Adelphi.
- Benetton, M. (2008). *Una pedagogia per il corso della vita*. Padova: CLEUP.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental psychology*, 723.
- Buccolo, M. (2020). La gestione delle emozioni nel lavoro educativo con gli adolescenti e le famiglie. *Consultori Familiari Oggi*, 24-33.
- Cagol, M. (2019, Dicembre). Emozioni e pedagogia. Per un primo inquadramento scientifico. *Studi sulla formazione. Open Journal of Education*. 22(2), p. 111-121.
- Cagol, M. (2020). *Emozioni, ragione, etica in educazione*. Milano: FrancoAngeli.
- Cambi, F. (1997). *Mente e affetti nell'educazione contemporanea*. Armando Editore.
- Clemente, E., & Danieli, R. (2011). *Il mondo sociale*. Milano - Torino: Pearson.
- Clemente, E., Danieli, R., & Como, A. (2015). *Psicologia generale ed applicata*. Milano, Torino: Pearson.
- Cohen, J. (2001). Educazione Sociale ed Emotiva. In Cohen, *Classrooms/Intelligent Schools: The Social Emotional Education of Young Children* (p. Cap. 1). New York: Teachers College Press.
- D'Alessio, C. (2021). Empatia ed intelligenza emotiva per una sostenibilità affettivo-sociale. Dalla teoria alla prassi. *Formazione e insegnamento*, 151-160.
- Damasio, A. (1995). *L'errore di Cartesio; emozione, ragione e cervello umano, trad. ita*. Milano: Adelphi.
- D'Ambrosio, M. (2022, Gennaio-Giugno). Educare alle emozioni: L'approccio pedagogico dell'agire emotivo. *Education Sciences & Society*, p. 504-519.
- Dato, D. (2016). Emozioni e preoccupazione empatica. Una vita pedagogica per imparare a prestare attenzione al mondo. *Pedagogia oggi*, 239-251.

- DiPietro, M. (2014). *L'ABC delle mie emozioni; Programma di alfabetizzazione socio-affettiva secondo il metodo REBT*. Trento: Erikson.
- Goleman, D. (1995, Ed. 2011). *L'intelligenza Emotiva*. Rizzoli.
- Grazzani, I. (2014). *Psicologia dello sviluppo emotivo*. Bologna: Il Mulino.
- Iagulli, P. (2016, Aprile n° 2). Cultura ed emozioni: una breve introduzione sociologica a partire dalle differenze tra i giovani del Nord e del Sud Italia. *Nuovo meridionalismo*, p. 9-23.
- Immordino-Yang, M. H. (2017). *Neuroscienze affettive ed educazione*. Milano: Cortina Raffaello.
- Lazarus, R. S. (1982). *Thoughts on the relations between emotion and cognition*. *American Psychologist*.
- Lucangeli, D. (2019). *Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere*. Trento: Erikson.
- Papanicolaou, A. (2004). Schachter y Singer y el enfoque cognitivo. *Revista Espanola de Neuropsicologia*, 53-73.
- Pellai, A. (2011). *Le emozioni; Proposte di educazione affettivo-emotiva a scuola e in famiglia*. Trento: Edizioni Erikson.
- Pellai, A., & Tamborini, B. (2019). *La bussola delle emozioni; Dalla rabbia alla felicità, emozioni raccontate ai ragazzi*. Milano: Mondadori.
- Riva, M. G. (2015, agosto 30). La scuola come sistema di relazioni, emozioni e affetti. L'ascolto della vita emotiva. p. 21-36.
- Salerno, V. (2021). *Le emozioni nella relazione educativa. La teoria delle emozioni di M. Nussbaum*. Pensa MultiMedia Editore.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.

- Serio, M. R. (2019). *Come stai? L'importanza di educare alle emozioni. Educare ad educarsi alle emozioni*. Psychofenia.
- Sroufe, A. (1995, trad. ita. 2000). *Lo sviluppo delle emozioni: i primi anni di vita*. Milano: Cortina.
- Vianello, R., Gini, G., & Lanfranchi, S. (2012). *Psicologia dello sviluppo*. Novara: De Agostini Scuola.
- Vicari, S., & Di Vara, S. (2021). *Bambini, adolescenti e Covid-19*. Trento: Erikson.
- Viola, M., & Marraffa, M. (2017). Quale mappa per il dominio delle emozioni? *Sistemi Intelligenti*, 85-108.