



Star bene a scuola:

come far fronte alla paura?

A tu per tu con Luisa Laurotta |
03/02/2022

 **GIUNTI Scuola**
star bene a scuola

Come far fronte alla paura?

«Mia madre ha dato alla luce due gemelli: io e la paura».

Thomas Hobbes

«L'uomo coraggioso non è colui che non prova paura, ma colui che riesce a superarla».

Nelson Mandela



Definizione

- L'emozione, già nella sua radice etimologica (da **ex** = *fuori* + **movere** = *muovere*, letteralmente *portare fuori*), è un movimento fisiologico che spinge l'organismo verso una direzione in risposta a un evento.
- Le emozioni ci accompagnano fin dalla nascita e sono fondamentali per la **sopravvivenza** e per la **dimensione relazionale**.



Valore comunicativo e aspetto contestuale delle emozioni

Le emozioni sono sempre **intenzionali**, cioè sempre rivolte a un oggetto, di cui si può anche non essere consapevoli.

Sono il segnale di un'**interazione** in atto tra l'organismo e uno stimolo esterno, tra l'organismo e l'ambiente in cui è immerso: sia le cause che le conseguenze delle emozioni sono relative a un **preciso contesto di riferimento**.



Le emozioni fondamentali secondo Ekman

Lo psicologo americano Paul Ekman, a partire dallo studio delle espressioni facciali di persone appartenenti a culture diverse, ha individuato **sei emozioni universali** condivise da tutti gli esseri umani al di là dalla loro cultura di appartenenza:

disgusto

paura

sorpresa

rabbia

tristezza

gioia



Inside Out

<https://www.youtube.com/watch?v=9gw44qCRgjg>



Star bene a scuola: come far fronte alla paura?

Come “rispondere” alle emozioni?

REPRESSIONE



l'emozione “soffocata”
preme comunque

“AZIONE”



è disfunzionale per la
relazione
interpersonale

ESPRESSIONE



agevola la relazione
interpersonale



Uso della metafora



Star bene a scuola: come far fronte alla paura?

La paura

La paura si attiva in presenza di una minaccia:

- i sensi percepiscono qualcosa di pericoloso per l'organismo.
- Alla paura segue uno stato di attivazione neurofisiologica che consente all'individuo di rispondere allo stimolo iniziale attraverso:

Attacco/evitamento/fuga o nella peggiore delle ipotesi con un **blocco**.



Tanti tipi di paura

- Diverse tipologie di paure nei bambini:
- **Paure** innate, presenti dalla nascita (abbandono, rumore improvviso...).
- **Paure** legate alla crescita, che appaiono a diverse età.
- **Paure** apprese in seguito ad eventi traumatici o indotte dall'ambiente di vita.

La paura stimola anche memoria e apprendimento in modo tale che una “brutta esperienza” possa diventare un'**occasione di crescita**.



Che cosa fare?

1. Accogliere la paura, considerarla una risposta sana e funzionale.
2. Lasciare spazio alla narrazione condivisa e collettiva delle paure.
3. Trascrivere e classificare le paure.
4. Invitare i bambini a cercare forme di rassicurazione per ciascuna paura.

Perché in alcuni casi «Il pericolo è dentro di te, in te stesso, e per questo è tanto difficile proteggerti da esso ». La Storia Infinita



Paura/rassicurazione

Quali sono le vostre principali paure?

PAURE

COME RASSICURARSI?

Del buio

- Dormire con una lucina accesa.
- Guardare bene in tutti gli angoli della camera.
- Essere presi sul serio.
- Leggere qualcosa di divertente prima di addormentarsi.
- Pensare a qualcosa di bello.
- Inventare formule magiche o storie per sconfiggere la paura.



Qualche riferimento bibliografico

- Darwin C. (1872), *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, (trad. it.) Bollati Boringhieri, Milano.
- Di Fabio A. (2010), *Potenziare l'intelligenza emotiva in classe. Linee guida per il training. Con CD-ROM*, Giunti Organizzazioni Speciali, Firenze.
- Ekman P. (2007), *Giù la maschera. Come riconoscere le emozioni dall'espressione del viso*, Giunti, Firenze.
- Goleman D. (1995), *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici*, Rizzoli, Milano, 2011.
- Oatley K. (2007), *Breve storia delle emozioni* (L.M. Anolli, a cura di), Il Mulino, Bologna.
- Oliverio Ferraris A. (2013), *Psicologia della paura*, Bollati Boringhieri, Torino.

