

Lavorare con le emozioni a scuola

Guidare i bambini a riconoscere e prendere contatto con le proprie emozioni può aiutarli a essere più sereni, collaborativi, meglio disposti all'apprendimento.

 di **Fabio Celi**  1 minuto di lettura 22 luglio 2026



Ricordo che una sera, tanti tanti anni fa, mia nonna venne a trovarmi portandomi un regalo. Io ero a letto con l'influenza, scartai il pacco colorato e vidi che era un libro di favole. Ricordo la sua voce quando, sera dopo sera, veniva a leggermene una per tutto il periodo della mia malattia. Non avevo né un telefonino né un videogioco per passare il tempo, e la sua voce calda era molto bella e mi teneva compagnia. Ricordo, in particolare, la storia del principe triste (Celi, 2020).

C'era una volta un principe indiano che aveva avuto tutto dalla vita. Viveva in un palazzo favoloso circondato da ricchezze e potere, ma un giorno aveva cominciato a deperire, era diventato pallido e magro, quasi aveva smesso di mangiare e nulla sembrava più interessargli né allietarlo. Il padre Imperatore aveva consultato disperatamente e invano i migliori medici di tutti i suoi reami fino a che, un giorno, si presentò alla reggia un anziano medico di campagna che aveva sentito parlare della strana malattia del principe e si offrì di visitarlo. Si accostò al capezzale del giovane, gli sorrise di un sorriso cauto e rispettoso, appena accennato eppure tanto profondo, e poi gli prese il polso tra le sue dita. Rimase a lungo così, concentrato e in silenzio e quindi iniziò, molto lentamente, a pronunciare a voce bassa, quasi un sussurro, la prima lettera dell'alfabeto:

«A...».

Intanto ascoltava il cuore del principe.

«B...», continuò, sempre tenendogli il polso tra le sue dita.

«C...».

Ci volle tempo e pazienza: D, E, F, G, H, I, J, ma quando arrivò alla K successe qualcosa. Qualcosa di percettibile appena, che tuttavia le dita del vecchio medico che tenevano delicatamente il polso del principe triste furono in grado di percepire.

Allora il medico si fermò, rimase di nuovo in silenzio per qualche tempo e poi, con la sua voce bassa e profonda, cominciò a pronunciare alcuni nomi e guardava il volto del principe, con un'espressione attenta:

«Kajal...».

Continuava intanto, con le sue dita, ad ascoltare il cuore del principe.

«Kala...».

«Kalavati...».

«Kalinda».

Non fu più necessario andare avanti.

L'anziano medico sentì di nuovo il battere più forte del cuore del principe, ma stavolta non era un aumento impercettibile. Per questo si era fermato e adesso guardava il volto del giovane, con un sorriso rispettoso e cauto, attento e pieno di compassione.

«Kalinda?», chiese.

Il principe fece un cenno d'assenso con il capo.

Allora il medico fece uscire i dignitari di corte che fino a quel momento avevano presenziato alla visita, chiuse la grande porta di legno massiccio della camera e disse al principe:

«Parlami di Kalinda» e quando ottenne in risposta qualche parola, qualche brevissima frase carica di una nostalgia come trattenuta, sulla principessa Kalinda conosciuta in un pomeriggio d'autunno che il principe non era più riuscito a incontrare e tantomeno a dimenticare, il medico gli domandò:

«Vuoi che proviamo a cercarla?».

Il principe, nella favola, trovò Kalinda e guarì.

Aiutare a riconoscere ed esprimere le emozioni

Non userei il termine “guarire” per i bambini delle nostre classi. Prima di tutto perché quella è una favola, mentre i nostri sono bambini veri. Poi perché non sono malati che hanno bisogno di guarire. Penso tuttavia che se qualcuno li aiuterà a riconoscere le proprie emozioni, a esprimerle e ad agire di conseguenza staranno meglio. Forse saranno più sereni. Forse saranno meno agitati e oppositivi. Forse sarà per loro più facile fare amicizia, collaborare con i compagni, persino apprendere cose nuove.

Volete provare?

Io ho provato a mettere insieme le mie esperienze personali e qualche spunto tratto dalla letteratura (Nova, Celi, 2005; Di Fabio, 2010; Sarso, 2017; Celi et al., 2017; Bombi, 2019; Di Nuovo, Belluardo, 2021; Vettori, 2021) e vi propongo un piccolo programma in 7 semplici punti per aiutare i vostri allievi della scuola primaria a prendere contatto con le proprie emozioni e a far tesoro di questa esperienza nella loro vita in classe.

Costruire le carte delle emozioni

1. Costruite insieme ai vostri alunni le carte delle emozioni. Le sei emozioni fondamentali sono la paura, la rabbia, la felicità, la tristezza, la sorpresa e il disgusto. Più i bambini contribuiscono alla creazione di questo materiale e meglio è. Più il materiale è personalizzato da ogni bambino e meglio è. Intervenite con immagini disegnate da voi o prese da internet solo quando è necessario perché non sono riusciti a farlo autonomamente.

Concordate con loro di associare un colore a ogni emozione. Queste associazioni, una volta scelte insieme, dovranno valere per tutti e per tutto l'anno, in modo che il rosso, solo per fare un esempio, riporti subito all'idea della rabbia. Potete guidare la scelta dei colori mostrando ai vostri allievi il film, spezzoni o immagini dal notissimo *Inside out*. In questo caso, la rabbia sarà

rossa, la tristezza blu, la paura viola, la gioia gialla, il disgusto verde. Il film non prende in considerazione la sorpresa: discutete con i bambini quale colore associarvi.

Fate molte copie di questo materiale, perché si sciuperà durante l'anno, e plastificatele. Ogni bambino avrà così le carte personalizzate delle sue emozioni e il solo denominatore comune sarà il colore che, nel disegno o nello sfondo, caratterizzerà in modo univoco le singole emozioni.

Chiarite fin da subito l'approccio non competitivo e non valutativo di tutto questo lavoro. È chiaro che alcuni produrranno carte oggettivamente più belle. È anche probabile che alcune vi piacciono di più e che altre siano mal disegnate. Tenete per voi questi punti di vista. Quando, quasi inevitabilmente, alcuni bambini faranno commenti e valutazioni sulle carte dei compagni, scoraggiate questo atteggiamento. Spiegate loro che non esiste un metro per misurare la bellezza di un disegno. Non esiste un'unità di misura per stabilire se un'emozione è disegnata bene o male e, ancor meno, se è giusta o sbagliata. L'accettazione non giudicante di tutto quello che avverrà durante l'anno quando si lavorerà con le emozioni dovrà essere il leitmotiv di queste attività. Prima si comincia a farlo comprendere ai bambini e meglio è.

Giocare con le carte per un'alfabetizzazione emotiva

2. Giocate con queste carte per una prima alfabetizzazione emotiva. Lavorate insieme agli allievi sul significato delle sei parole che indicano le sei emozioni primarie. Aiutateli ad associare a ogni nome di emozione l'immagine e il colore corrispondente e a ogni immagine e relativo colore il nome dell'emozione corrispondente. Fate esempi, meglio se personali, relativi al significato dei sei termini che indicano le emozioni. Alla fine di questa fase, i bambini dovrebbero avere dimestichezza con i nomi e le immagini delle emozioni e usare gli uni e le altre con disinvoltura e sicurezza.

Ottenuto questo risultato, introducete l'idea che le emozioni possono manifestarsi dentro di noi in gradi diversi. Per fare questo potete usare e insegnare a usare differenti parole, per esempio "preoccupazione", "paura", "terrore", oppure lavorare con il termometro delle emozioni: in una scala da 0 a 10 o da 0 a 100 aiutate i bambini a percepire i vari gradi dell'emozione che provano e che, di volta in volta, di situazione in situazione, può essere più o meno forte. Imparare a

Imparare a modulare
un'emozione è
fondamentale per
riuscire poi ad
autoregolarla

modulare un'emozione è fondamentale per riuscire poi, piano piano, ad autoregolarla.

Cercate di svolgere tutte queste attività nel modo più giocoso e divertente possibile. Usatele come premio per altre attività più faticose: “Coraggio bambini! Finiamo questo dettato e dopo giochiamo con le carte delle emozioni!”

Mettersi personalmente in gioco

3. Questo è il momento, prima di tutto per l'insegnante, di mettersi in gioco. Non fate lezione, raccontatevi. Sapete bene quante cose i bambini imparano per imitazione. Per imparare ad associare un fatto, un episodio della propria vita, un piccolo frammento della storia personale con una particolare emozione non c'è niente di meglio dell'esempio. Siate modelli di capacità di raccontare ed esprimere emozioni: “Sapete cosa mi è capitato l'altra sera con mia figlia? Stava giocando alla play station ed era l'ora di cena. L'ho chiamata una, due, tre volte. Niente. Le ho urlato di venire a mangiare che era pronto. Niente. Allora sono andato in camera sua e le ho strappato la play station dalle mani. Lei si è messa a piangere e io mi sono messo a gridare più forte di lei. A volte la rabbia è proprio una brutta bestia e ci fa fare cose delle quali poi ci pentiamo. Qualcuno di voi ha voglia di raccontare una volta in cui è stato preso dalla rabbia e magari ha combinato qualche guaio?”. Mentre raccontate, prendete una carta della rabbia, mostratela ai bambini e lasciatela ben in vista sulla cattedra – o, meglio ancora, come vedremo nel prossimo punto, attaccatela al cartellone che avrete appeso a una parete dell'aula, accanto al vostro nome.



Per insegnare ai bambini ad associare eventi e fatti alle specifiche emozioni non c'è niente di meglio dell'esempio

Naturalmente, per questi primi piccoli passi verso il mondo delle emozioni potete usare favole e, più avanti, anche episodi che si svolgono in classe e che vi fanno arrabbiare, intristire, gioire...

Poi, invitate i vostri allievi a fare altrettanto: a raccontare brevi frammenti della loro storia personale e a metterli in relazione con le loro emozioni.

Così arriverà anche per loro, quando saranno diventati abbastanza bravi, il momento di alzare la mano durante una lezione e dire cosa sta succedendo e cosa stanno provando: “Maestra, ho

paura di sbagliare. Il dettato mi fa paura. Una paura 100! Faccio sempre un sacco di errori. Ma fa anche rabbia. Perché non risco mai a fare un dettato per bene?”.

Costruire il cartellone delle emozioni della classe

4. Quando i bambini avranno familiarizzato con quello che succede dentro di loro e a usare le carte delle emozioni per cominciare a esprimerlo, costruite tutti insieme un grande cartellone e appendetelo a una parete della classe. Il cartellone riporterà il nome di tutti gli alunni e anche di tutte le/i maestre/i che avranno voglia di partecipare a questa attività. Accanto a ogni nome ci sarà lo spazio per descrivere un avvenimento che si è svolto in classe e i pensieri che questo ha provocato, per appendere accanto la carta dell'emozione provata e il termometro che ne indica l'intensità e per scrivere infine come si è concluso l'episodio (si veda l'esempio di cartellone inquadrando il Qr Code in questa pagina). Ci saranno bambini che parteciperanno di più, alcuni anche troppo, e altri che lo faranno poco o nulla. Scoraggiate i primi e incoraggiate i secondi.

La regola sarà: accanto a ogni nome ci sono dieci spazi, ciascuno di cinque caselle in cui inserire fatti, pensieri, emozioni, termometro e comportamenti. Se alcuni bambini riempiono tutti gli spazi, ma altri restano indietro, non ci sarà alcun premio per nessuno. Quando invece tutti avranno completato tutti e dieci gli spazi arriverà una bella sorpresa: una festicciola, una piccola gita...

Consentire e accogliere la libera espressione delle emozioni

5. Quando, a fronte di qualcosa che sta capitando in classe, il bambino proverà una particolare emozione, potrà alzare la mano, raccontare cosa ha pensato, cosa ha provato e come si è comportato e potrà così completare uno spazio sul cartellone accanto al suo nome. “Mi sono intristito quando ho chiesto ad Alice se mi aiutava a colorare un disegno e lei mi ha risposto di no. Avrei voluto mettermi a piangere perché la mia tristezza era quasi 90. Però non volevo piangere davanti a tutti e allora ho preso il disegno e l'ho buttato nel cestino”.

Voi insegnanti fate la stessa cosa con le vostre emozioni. Se tutti gli insegnanti di una classe partecipassero a questa attività sarebbe molto bello.

In ogni caso, fate molta attenzione a un punto cruciale. Trascurarlo può significare il fallimento di tutto il progetto. Di fronte alla libera espressione di un pensiero, di un'emozione o di un comportamento non giudicate, non incoraggiate, non consolate,

Di fronte alla libera
espressione di un

non prendete le parti di un allievo o di un altro, non sminuite, non spiegate. Ascoltate. Ascoltate in modo empatico e accettante. Non dite: “Non è vero”. Non dite: “Che bisogno c’è di piangere per un disegno”. Non dite: “Il disegno potevi anche colorarlo da solo invece che buttarlo nel cestino”. Non dite nulla. Fate solo capire che siete contenti perché il vostro alunno è stato capace di raccontare quello che gli è “successo dentro”. Non ci sono emozioni giuste o sbagliate e comunque questo non è il momento di commentare. È il momento dell’ascolto.

pensiero o di
un’emozione, è
essenziale non
commentare né
giudicare, ma solo
ascoltare in modo
empatico e accettante

Ancora qualche raccomandazione: questo non è un lavoro da svolgere il martedì e il venerdì dalle 10 alle 11.30, ma quando uno sente il desiderio di guardarsi dentro e di raccontarsi. Cercate di fare in modo che tutti i bambini arrivino a completare dieci spazi più o meno nello stesso periodo. Questa dovrebbe essere un’esperienza cooperativa nella quale è sospeso il giudizio (non parliamo di voti, ovviamente, per carità!) ed è importante arrivare tutti al traguardo.

Costruire “lo scrigno delle emozioni”

6. Oltre al tabellone potete anche prendere in considerazione di costruire “lo scrigno delle emozioni”: una scatola con una fessura attraverso la quale chi lo desidera può inserire un bigliettino anonimo dove raccontare quello che gli è successo, cosa ha pensato, che emozione ha provato e come si è comportato. La scatola può essere aperta a intervalli di tempo regolari e i bigliettini commentati e discussi tutti insieme, in *circle time*. Il vantaggio di questo strumento è che bambini particolarmente timidi che, almeno in un primo momento, faticano a prendere la parola possono cominciare a entrare contatto con le loro emozioni in questo modo. Lo svantaggio è che non si dovrebbe far passare l’idea che dei propri pensieri e delle proprie emozioni ci si debba vergognare. Decidete voi, caso per caso, se è meglio lavorare anche con questo scrigno o se è preferibile non insegnare ai vostri allievi a nascondere i propri stati interni.

Far prendere consapevolezza di cose nuove

7. A mano a mano che il programma va avanti durante tutto il corso dell’anno scolastico, potete aiutare i bambini a prendere consapevolezza di cose nuove. Spesso le emozioni producono dei comportamenti e non sempre sono positivi. Stefano ha paura di una verifica e decide di non

farla. Elena è felice per un bel voto che ha appena preso e comincia a saltellare per la classe. Ettore si è arrabbiato per quello che gli ha detto Giovanni, si alza dal suo posto e va a dargli un calcio.

Di nuovo, mettetevi anche voi in gioco. “Mi sono intristita nel vedere che non ascoltavate quello che vi stavo spiegando e ho deciso di smettere”. “Mi sono arrabbiata per il comportamento di Marco e gli ho cacciato un urlo che probabilmente non meritava e che sicuramente non lo aiuta a stare più tranquillo”. Andate avanti con queste riflessioni. Tutti noi abbiamo talvolta emozioni che ci fanno comportare in modo inadeguato. È normale. Gli esseri umani sono fatti così. È normale, ma possiamo migliorare. Per esempio, ecco un'altra considerazione che potete fare nei vostri *circle time* e che può aiutare i bambini a completare in modo più adeguato il tabellone: spesso le emozioni non dipendono da quello che ci capita, ma dai nostri pensieri su quello che ci capita. Questo è uno dei principi base dell'educazione Razionale Emotiva (Di Pietro, 2016). Non è tanto quello che gli ha detto Giovanni a far arrabbiare Ettore, quanto il fatto che Ettore ha pensato: “Giovanni ce l'ha con me. Tutti ce l'hanno con me. Non piaccio a nessuno”. Non è tanto la verifica a spaventare Stefano, quando il fatto che Stefano pensa che la verifica non gli riuscirà, che se non gli riuscirà prenderà un brutto voto, che se prenderà un brutto voto si vergognerà di fronte ai compagni e poi i genitori lo puniranno...

In questo modo i vostri alunni non “guariranno” come il principe indiano della favola, però forse saranno un po' più sereni, impareranno a modificare qualche loro pensiero, ad accettare qualche loro emozione, a non farsi travolgere da comportamenti che poi li faranno stare male e a vivere la scuola con meno ansia, meno rabbia, meno tristezza, un po' più di felicità.

“Le parole si sciolgono al sole”

Ho iniziato questo articolo con un ricordo e con un ricordo vorrei concluderlo. Molti anni fa abbiamo fatto un'esperienza di Educazione Razionale Emotiva in una scuola primaria per un anno scolastico (Celi *et al.*, 2003). I dati di ricerca hanno mostrato che i bambini, in seguito a questo lavoro, hanno migliorato il loro stato emotivo sia riguardo all'ansia che all'umore, il loro controllo comportamentale e persino il loro rendimento scolastico.

Ma quello che ricordo adesso non sono i numeri della sperimentazione, ma le parole di una bambina di classe 3^a alla fine di questa esperienza:

“... poi ho capito che se uno è preso dalla rabbia deve cercare di calmarsi perché sono i pensieri e non le situazioni a creare le emozioni. E per ultimo abbiamo imparato che le parole si sciolgono al sole, cioè che se non le prendiamo troppo sul serio non ci feriscono dentro”.

Educando alle emozioni, i bambini migliorano il loro stato emotivo, il controllo comportamentale e persino il rendimento scolastico

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- **Bombi, A.S. (2019).** Emozioni e apprendimento attraverso gli occhi degli insegnanti. *Psicologia e scuola*, 41, 34-39.
- **Celi, F., Conti, M., & Monasta, A. (2003).** L'effetto dell'educazione razionale emotiva sui comportamenti, le emozioni e le abilità cognitive di bambini di scuola elementare. In F. Celi F., D. Fontana, *Fare ricerca sperimentale a scuola. Una guida per insegnanti e giovani ricercatori*. Trento: Erickson.
- **Celi, F., Dalmani, M., Macellari, M.T., Ozzola, L., & Tidone, L. (2017).** Esperienze di teacher training: alla ricerca di indizi per la scoperta delle emozioni. *Psicologia e scuola*, 49, 50-56.
- **Celi, F. (2020).** *Le emozioni dei nostri figli*. Novara: de Agostini.
- **Di Fabio, A. (2010).** *Potenziare l'intelligenza emotiva in classe. Linee guida per il training*. Firenze: Giunti Psychometrics.
- **Di Nuovo, S., & Belluardo, G. (2021).** Il tempo delle emozioni. *Psicologia e Scuola*, 41, 14-19.
- **Di Pietro, M. (2016).** *L'educazione razionale-emotiva. Per la prevenzione e il disagio psicologico dei bambini*. Trento: Erickson.
- **Nova, A., & Celi, F. (2005).** Insegnare le emozioni in classe. Gli effetti di un corso di educazione razionale-emotiva sul comportamento, l'autostima, l'ansia e la depressione in bambini di scuola elementare. HDi2000. *Rivista Italiana di psicologia, pedagogia e riabilitazione*, VI(27), 11-20.
- **Scarso, S. (2017).** Sulle ali delle emozioni. *Psicologia e Scuola*, 54, 58-61.
- **Vettori, G. (2021).** Emozioni in classe. *Psicologia e scuola*, 39, 18-23.

Forse ti interessa anche...

[Le emozioni del bambino alla scuola dell'infanzia: come riconoscerle e gestirle in modo efficace](#)

[Le emozioni del bambino alla scuola primaria: come riconoscerle e gestirle in relazione ai comportamenti dentro e fuori la classe e agli apprendimenti scolastici](#)