



L'alfabetizzazione emotiva

Imparare a gestire le proprie emozioni serve a costruire la relazione con gli altri

 di **Matteo Bianchini**  3 minuti di lettura 17 gennaio 2021

La nostra scuola è ancora organizzata sull'educazione al pensiero, si concentra sulla mente, sul cervello, sulla costruzione del sapere. Alla scuola dell'infanzia e in alcune scuole primarie si riesce a sviluppare anche **l'educazione della mano, del saper fare**. Ma è molto difficile trovare scuole, di qualsiasi ordine e grado, in cui si concentrano gli obiettivi formativi anche **sull'educazione del cuore, sul saper essere**.

L'idea culturale dominante rimane quindi quella per cui la scuola si debba occupare di alfabetizzare i giovani a scrivere, leggere, far di conto e, quando va bene, a imparare a usare le mani. **E l'alfabetizzazione emotiva?** Quella non si prende in considerazione perché il suo sviluppo è compito dell'agenzia educativa familiare e delle esperienze di vita che ognuno farà.

E se queste fossero purtroppo negative? E se i modelli di riferimento fossero controproducenti? In un sistema come quello attuale, ipercomplesso e flessibile, le competenze sociali e relazionali acquisiscono un valore fondamentale e sono sempre più importanti e la scuola non può fare a meno di occuparsene.

Imparare a comprendere e gestire le proprie emozioni è il passaporto per costruire relazioni con gli altri e, nella convinzione che l'apprendimento a scuola sia una costruzione sociale, **chi ha buone relazioni vuol dire che impara bene!**

Cominciamo dunque a fare un viaggio alla scoperta delle nostre emozioni. Innanzitutto cerchiamo di capire dove si trovano: facciamo disegnare agli studenti la propria sagoma in scala 1:1, se abbiamo fogli sufficientemente grandi, altrimenti chiediamo una riduzione.

Una volta che tutti avranno la propria sagoma chiediamo di disegnare dove percepiscono una determinata emozione, per esempio, se stiamo esplorando il paese della rabbia, gli chiediamo in quali parti del loro corpo "percepiscono" questa emozione, cosa gli succede da un punto di vista fisico.

Proseguiamo il viaggio cercando di capire quali sono le situazioni in cui, ognuno di loro, prova l'emozione della rabbia, le elenchiamo e le condividiamo. Infine chiediamo quali possono essere gli "antidoti" alla rabbia: quando sei arrabbiato cosa ti calma? Di cosa/di chi hai bisogno per stare meglio?

Nella condivisione gli studenti imparano a conoscere gli altri e se stessi, imparano che non sono soli, che spesso li accomunano gli stessi motivi di essere arrabbiati, impauriti, felici, di altri loro

compagni e sono rassicurati. Imparano dagli altri modalità diverse per affrontare le emozioni e recuperare serenità e sicurezza.

Imparano a parlare del loro mondo, prendono consapevolezza delle proprie emozioni e provano a gestirle attraverso il confronto con gli altri, avendo anche la possibilità di mettersi alla prova senza essere giudicati.

L'obiettivo è disegnare la mappa delle proprie emozioni, la carta d'identità di ognuna di esse. In ogni gruppo classe la richiesta di visitare i vari paesi delle emozioni varia a seconda delle loro esperienze. E anche chi accompagna i propri ragazzi ogni volta scopre sempre altri aspetti della propria geografia emotiva.

PER SAPERNE DI PIÙ

- Goleman D. (1996). L'intelligenza emotiva. Milano: RCS.
- Sclavi M. (2014). La scuola e l'arte di ascoltare: gli ingredienti delle scuole felici. Milano: Feltrinelli.