



Viaggio nel paese delle emozioni

Rabbia, paura, felicità sono luoghi da esplorare con i bambini e le bambine

 di **Matteo Bianchini**  3 minuti di lettura 28 dicembre 2020

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 illuminate si riesce a sviluppare anche l'educazione della mano, del **saper fare**. È molto difficile, sicuramente rarissimo, trovare scuole, di qualsiasi ordine e grado, in cui si concentrano gli obiettivi formativi anche sull'educazione del cuore, sul **saper essere**.

Un passaporto per le relazioni

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 pericolosamente controproducenti? Le competenze sociali e relazionali 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 impara bene!

Un disegno e un viaggio

Cominciamo dunque a fare un viaggio alla scoperta delle nostre emozioni, a pensarle come se ognuna di esse fosse **un luogo da scoprire**:

- facciamo disegnare a tutti i nostri studenti la propria sagoma in scala 1:1, se abbiamo fogli sufficientemente grandi, altrimenti dovremo chiedere di fare una riduzione.
- chiediamo loro di disegnare dove sentono una determinata emozione; per esempio, se stiamo esplorando il paese della rabbia, gli chiediamo in quali parti del loro corpo la "percepiscono", cosa gli succede da un punto di vista fisico;
- seguiamo il viaggio e cerchiamo di capire quali sono le situazioni in cui, ognuno di loro, prova l'emozione della rabbia, le elenchiamo e le condividiamo;
- infine chiediamo ai nostri studenti quali possono essere gli "antidoti" alla rabbia: quando sei arrabbiato cosa ti calma? Di cosa/di chi hai bisogno per stare meglio quando sei arrabbiato?

Condividere ci rassicura

Nella condivisione di questi viaggi interiori gli studenti imparano a **conoscere gli altri e sé 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 da questa comunanza di emozioni. Imparano dagli altri modalità diverse per affrontare la rabbia o la paura, la tristezza o la vergogna e per 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 su un terreno così delicato e di sbagliare senza essere giudicati.

L'obiettivo del viaggio è quello di disegnare la mappa delle proprie emozioni, essere in possesso della carta d'identità di ognuna di esse, di ogni "paese"...

E anche chi accompagna i propri ragazzi ogni volta scopre 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