

Articolo tratto dal numero n.57 novembre 2015 de <http://www.lascuolapossibile.it>

Creare il benessere del bambino in classe oggi vuol dire...

...ridurre le possibilità di malessere e di disagio esistenziale nel ragazzo di domani!

Organizzazione Scolastica - di Melchiorre Antonia



Educa i bambini e non sarà necessario poi punire gli uomini.
(Pitagora)

Nel weekend del 13-14-15 novembre ho partecipato al 10° Convegno Internazionale organizzato dall'Erickson su "La Qualità dell'integrazione scolastica e sociale" tenutosi a Rimini. Tre giorni intensi tra gli interventi in plenaria della mattina e i due workshop nel pomeriggio, da scegliere tra i 42 proposti al giorno! Molti sono stati gli interessanti stimoli che hanno caratterizzato questa esperienza, tanto che devo ancora "assimilarli"! Intense anche le emozioni, soprattutto dopo l'attentato a Parigi del venerdì sera, che ha cambiato completamente lo stato d'animo con il quale il convegno è proseguito. A proposito di emozioni, ho sempre saputo, sia come discente sia come insegnante, quanto queste siano importanti nella relazione insegnamento/apprendimento, ma non avevo mai riflettuto su quanto la mancanza o la poca alfabetizzazione emotiva, potesse così fortemente incidere sul futuro di alcuni ragazzi, soprattutto quelli più deboli.

Uno dei quattro workshop ai quali ho partecipato, parlava proprio di questo argomento: **"La Didattica delle emozioni come fattore di prevenzione e di promozione del benessere a scuola"**.

I due psicologi e psicoterapeuti, Ulisse Mariani e Rosanna Schiralli, durante le due ore di incontro hanno presentato un **"nuovo format di intervento educativo che offre l'opportunità ai docenti di implementare negli alunni, dalla scuola dell'infanzia fino alla scuola secondaria di secondo grado, i più efficaci fattori di protezione, riducendo al contempo i fattori di rischio, il disagio e il disadattamento e in particolare le patologie da dipendenza."**

L'aspetto che più mi ha colpita è stato proprio quello delle dipendenze.

Dalle analisi di studi recenti che i due relatori hanno riportato si evince che l'età delle dipendenze alle droghe è sempre più precoce!

Il dottor Mariani nel suo intervento ha spiegato che una delle cause è riconducibile alla mancanza di desiderio da parte dei ragazzi, dovuta all'eccessivo bisogno dei genitori di soddisfare ogni genere di necessità prima ancora che il figlio ne faccia richiesta. Per assurdo tutto ciò crea insoddisfazione e apatia nei ragazzi, che esprimono questi disagi attraverso atti di violenza, dipendenze e depressione.

Il progetto cerca di creare un "vaccino" che possa aiutare i bambini a sentire, capire e gestire le proprie emozioni oggi, in modo da potersi sentire più forti quando diventeranno ragazzi.

I due relatori hanno spiegato l'importanza del progetto della Didattica delle Emozioni attraverso una metafora: dobbiamo immaginare una bellissima e potente Ferrari ma senza freni, i pezzi per costruirli ci sono tutti, ma sono a parte! Purtroppo sono molti gli adolescenti che girano come delle potenti Ferrari ma senza freni!

Chi dovrebbe costruire i freni ai ragazzi sono i genitori e avrebbero tutto l'occorrente per farlo attraverso la relazione educativa.

Quando un bambino molto piccolo piange perché ha fame, non smette fino a che la sua pulsione, il suo bisogno, non viene soddisfatto, ossia è senza freni. Crescendo i bambini dovrebbero imparare a gestire meglio le loro pulsioni trasformandole in qualcosa di più gestibile: le emozioni. Ma questo va insegnato, costruendo i "freni" insieme a lui.

Come si crea questo ponte tra pulsioni ed emozioni? Due sono gli "ingredienti" fondamentali **l'accoglienza e le regole**.

Studi hanno dimostrato che attraverso la risonanza magnetica si è potuto vedere quali parti del cervello si attivano in presenza di regole unite all'empatia. In questo caso sono aree del cervello preposte alla produzione di sostanze come l'ossitocina, la serotonina, la dopamina, ossia **sostanze che migliorano l'umore, la concentrazione, l'attenzione e l'apprendimento**.

I due relatori ci hanno spiegato che il progetto è stato **"testato sperimentalmente su un vasto campione di soggetti attraverso una rigorosa metodologia scientifica"**. Inoltre studi di neurofisiologia hanno scoperto che alla base dell'empatia ci sono i **neuroni specchio** (Gallese *"Simulazione incarnata"*) neuroni che si attivano non solo **quando facciamo** un movimento, ma anche **quando vediamo fare** un movimento. Le emozioni si manifestano attraverso la mimica facciale, la voce, il corpo, quindi guardando questi movimenti si attivano i neuroni specchio che ci permettono di entrare in empatia con gli altri, sentendo ciò che provano.

La Didattica delle emozioni che ha come riferimento **"L'intelligenza emotiva"** di Goleman, si attua attraverso **"una serie di procedure, tecniche e strategie, validate e testate scientificamente, finalizzate ad aiutare gli alunni a individuare, gestire e modulare nel modo più opportuno le emozioni e il proprio mondo interno."**

Durante il percorso che viene attivato nelle scuole si consiglia agli insegnanti di mettere in pratica nella loro classe almeno 3 o 4 tecniche durante tutto l'anno scolastico.

Riporto qui di seguito le strategie che ci sono state brevemente presentate durante il workshop.

APPELLO DELLE EMOZIONI: si da un numero da 1 a 10 al proprio stato d'animo al momento dell'appello, dove 1 vuol dire che si sta malissimo e 10 benissimo. Questo è un allenamento importante per ascoltare le proprie sensazioni.

CARTELLINO DELLE EMOZIONI: costruire con i bambini alcuni cartellini secondo le emozioni che loro individuano, anche partendo da 3 o 4, come la felicità, la tristezza, la rabbia, la paura: dopo un anno i bambini ne avevano trovate 17! Ogni alunno deve avere i suoi cartellini, ogni mattina ne sceglie uno e lo mette al collo, a volte chiedono che anche la maestra lo metta. Questo lavoro aiuta loro ad individuare le emozioni che provano ma anche a vedere come si sentono gli altri in quel momento.

CARTELLONE "OGGI MI SENTO COSÌ": sul quale i bambini riportano le emozioni del giorno. In questo modo si ha la mappatura degli stati d'animo di tutti gli alunni della classe e vedere se questi cambiano nel tempo.

CASSETTA DELLE EMOZIONI: i bambini possono scrivere dei biglietti con le loro emozioni e spiegare perché si sentono così, questi vengono messi nella cassetta fino a quando non arriva il momento di leggerli alla classe.

"INDOVINA COME SI SENTE": si sceglie una bambina che magari è presa in giro dai compagni. All'inizio del gioco lei deve scrivere su un foglietto l'emozione che prova, poi tutti gli altri cercano di immaginare come si sente la loro compagna e lo scrivono. Alla fine si leggono i biglietti per vedere se hanno indovinato il suo stato d'animo.

Al termine dell'incontro i relatori ci hanno letto alcune frasi scritte dai bambini che hanno seguito il progetto e sono state molto commoventi! Ne riporto solo alcune, le altre possono essere lette cliccando sul link riportato accanto.

"Lasciare questo progetto mi rattrista perché per me è stato molto utile. Senza questo progetto ho paura di sentirmi di nuovo sola"

"Questo gioco è una bella cosa perché permette di sapere come si sente un bambino e se sta male si può aiutarlo"

"Io spaccavo sempre la faccia a tutti. Poi un giorno la maestra ci ha fatto giocare con le emozioni e mi è sembrato utile perché i miei amici hanno capito che sono mite. Così sono diventato buono e non ho picchiato più nessuno"

Quindi possiamo dire che se i neuroni specchio si attivano per empatia, vuol dire che un insegnante serena, sorridente e accogliente probabilmente susciterà nei bambini questo tipo di stati d'animo, viceversa un insegnante tesa, probabilmente creerà tensione. Questo non vuol dire che non devono esserci regole e fermezza anzi, questa è indispensabile unita all'accoglienza, come dicevamo sopra, per stimolare quelle parti del cervello che producono sostanze chimiche che ci fanno stare bene e ci permettono maggiore concentrazione e quindi facilitano l'apprendimento. Se pensiamo ad un abbraccio esso racchiude tutti e due gli aspetti: affetto, perché stringi una





Registrata presso il Tribunale di Roma n. 63/2010 del 24/02/2010

Direttore responsabile: Manuela Rosci



© Can Stock Photo - csp10140053

persona, ma anche confine perché l'abbraccio è bello quando le braccia si chiudono e accolgono. **L'abbraccio quindi è accoglienza e contenimento, insieme!**

A conclusione penso si possa sostenere che lavorare sulle emozioni non può essere assolutamente considerato una perdita di tempo ma un investimento, non solo a breve termine, con ricadute positive sui bambini e la classe, ma può essere visto come un **investimento a livello sociale.**

Dovremmo cercare di ridurre al minimo il rischio di far uscire dalla scuola alunni arrabbiati o anestetizzati, prede di cellulari e giochi elettronici violenti dove tutto è possibile, senza più nessuno che sia in grado di delineare confini, limiti fondamentali per la sua crescita, ancora per rimanere in contatto con ciò che è reale e ciò che non lo è, con ciò che davvero prova e ciò di cui ha davvero bisogno: **incontrare gli altri per incontrare se stesso!**

di Melchiorre Antonia
insegnante di sostegno dell'I.C. "Maria Montessori", Roma