

## L'ora di Educazione Emotiva

### Le emozioni: parte integrante delle progettazioni educative

*Inclusione Scolastica - di Russo Raffaella*



Suona la campanella e ha inizio il nuovo anno scolastico. I docenti sono chiamati a presentare una programmazione curriculare specifica per la materia insegnata, ma c'è qualcosa che accomuna tutte le discipline, che va a braccetto con l'Italiano, la Matematica, le Scienze ma anche la Storia e la Geografia. C'è qualcosa che ci accomuna tutti, bambini e adulti, genitori e insegnanti, eppure troppo spesso viene esclusa dalle aule scolastiche, come se in qualche modo disturbasse, o fosse un di più su cui non si possa sostare.

Stiamo parlando delle emozioni. **Le emozioni avvolgono tutto**, accompagnano ogni momento della vita del bambino e dell'adulto, scorrono nei dialoghi tra l'alunno e il suo insegnante, negli abbracci degli amici che si rincontrano dopo l'estate, ma anche nelle liti, nelle offese e nei pianti.

Considerare la sfera emotiva significa per un docente occuparsi di un alunno nella sua totalità, principio che è alla base di un "fare" inclusivo. E la totalità implica che, oltre alla sfera cognitiva e culturale, un bambino presenta una sfera emotiva e relazionale che si influenzano vicendevolmente.

Da qui scaturisce una riflessione: non sarebbe doveroso inserire nella programmazione scolastica un'ora settimanale di educazione alle emozioni, alfabetizzazione emotiva? È importante che se ne parli, che si dia voce e spazio adeguato ai vissuti interiori di chi apprende, perché chi apprende non lo fa solo usando il cervello, ma tutto il corpo, che entra in relazione

con altri corpi, che può esprimere un disagio (quanti mal di pancia prima di un'interrogazione!) oppure gioia, che insomma è deputato ad emozionarsi ed emozionare.

Se è vero che cognizione (mente) ed emozione (corpo) costituiscono un tutt'uno, sarà impensabile non considerare l'apprendimento come intimamente connesso alle emozioni, che il bambino vive nella sua realtà familiare e che porta con sé; emozioni e relativi pensieri, o anche preoccupazioni, che vive nella realtà scolastica, che vive in relazione ai contenuti dell'apprendimento, alla sua capacità di comprensione e di elaborazione.

Analizziamo punto per punto questi tre aspetti.

In primis non possiamo pensare che, varcata la porta dell'aula, il bambino dimentichi quanto vive in famiglia, ciò che succede nella realtà per lui più importante. Questo significa che ognuno porta con sé una storia, e di questa storia l'insegnante deve tenere conto. **Ogni bambino, concretamente, ha un bisogno educativo speciale**, perché è unico, e la sua storia lo è altrettanto. Ci sono storie che balzano agli occhi subito (pensiamo ad un alunno straniero), ma ce ne sono altre che fanno più fatica ad emergere, che si celano sotto occhi tristi, dovuti ad un momento difficile vissuto in famiglia, come può essere una separazione tra i genitori, ma anche la perdita di un nonno. Sono storie che sfociano tante volte in un atto aggressivo verso un compagno, in una brutta risposta all'insegnante, o anche nel non riuscire a stare fermo al banco. Se il bambino ha delle ansie o dei pensieri che occupano la sua mente in modo massiccio, come potrà dedicarsi ad altro, come potrà aprire la sua mente a ciò che l'insegnante tenta di spiegargli e di fargli apprendere?

Nel secondo caso, abbiamo parlato di emozioni che un bambino prova e vive nella stessa realtà scolastica; stiamo parlando essenzialmente di relazioni che costruisce con i coetanei e con gli insegnanti; se è contento di andare a scuola, molto probabilmente avrà gioia nell'incontrare i compagni di classe, avrà stretto delle amicizie importanti, avrà un rapporto sereno con i docenti; al contrario, se è isolato, con scarse amicizie, non interagisce, durante la ricreazione resta seduto nel banco da solo, vive rispetto al contesto scolastico una sensazione di esclusione ed emarginazione, connotata da emozioni negative, di tristezza e di rabbia che inevitabilmente influenzeranno il suo processo di apprendimento. La situazione ancora più grave e da monitorare costantemente è rappresentata dai fenomeni di bullismo a scuola.

Passiamo alla terza situazione che vede ancora più vicini i processi emotivi con quelli dell'apprendimento. Un bambino che ha delle difficoltà a comprendere, che prova e riprova a concentrarsi ma non ci riesce, che ha bisogno di sbirciare sul diario del compagno, perché è troppo lento nello scrivere i compiti che l'insegnante sta dettando, cosa penserà di se stesso? Probabilmente il livello molto alto di frustrazione lo porterà a crederci un perdente, un incapace, uno stupido; questi vissuti lo porteranno ancora meno ad occuparsi dello studio fino all'attivarsi di un circolo vizioso che lo spingerà sempre più lontano dal mostrare un interesse verso le materie scolastiche.

Per questo motivo diventa fondamentale occuparsi precocemente degli alunni che hanno delle difficoltà nell'apprendimento, e agire con un potenziamento, o qualora emergesse un disturbo specifico dell'apprendimento attivare dei percorsi adeguati.

Abbiamo visto fin qui che emozioni e apprendimento vanno di pari passo. **Ma i bambini di oggi sono pronti a parlare di emozioni?** Probabilmente un bambino che ha mal di pancia prima di andare a scuola non riesce a dire che ha paura. Ma non lo riesce a fare perché non sa individuare la paura, non sa dare un nome a quello che prova, vive delle sensazioni che lo lasciano confuso e che è più "semplice" trasformare in un sintomo corporeo. Ma anche perché, è questo è importante, se ha un sintomo fisico, il mondo degli adulti lo autorizza a stare a casa, se ha paura no. E questo la dice lunga sulla scarsa importanza che noi adulti siamo soliti dare ai bisogni emotivi dei più piccoli. I bambini di oggi non sono abituati a fare i conti con le emozioni, a individuare, ad attribuire un nome ad un vissuto, a relazionarsi ad esse e a gestirle. Tutto questo si può imparare.

Si può imparare che, se strappo il foglio su cui sto facendo un compito di matematica che non mi riesce, è perché sono arrabbiato, frustrato, deluso da me stesso: invece di strappare il foglio posso chiedere aiuto.

Si può imparare che se leggo un brano e non capisco niente, e la mia testa sembra andarsene in giro per altri posti, probabilmente c'è qualcosa che mi preoccupa, che "occupa" la mia testa e altro proprio non ci può entrare dentro. Ma se si può imparare, ci deve essere qualcuno che insegna, in famiglia certamente, ma anche a scuola. Gli insegnanti possono occuparsi di questo, possono dedicare uno spazio al confronto con gli alunni, utilizzando anche le tecniche dell'Educazione Emotiva (vedi allegati del numero 1 di dicembre 2007 della rivista), sapendo che ne trarranno vantaggio per l'apprendimento delle loro materie.

Perché un bambino sereno diventa un alunno disponibile ad apprendere.