

Le emozioni



Come gestire la rabbia e condividere la gioia

CLEMENTE MAZZETTA

A lezione d'emozione nelle scuole ticinesi. Non solo risultati, efficienza, competenza. Non solo matematica. Anche benessere. "Stare bene a scuola per imparare meglio - chiosa Diego Erba direttore della divisione Scuola del dipartimento Cultura-: è risaputo che i bambini danno il meglio di sé quando sono contenti del loro essere in classe, dei rapporti positivi con i compagni e i docenti". Una buona gestione delle emozioni, aspetto molte volte dimenticato dalla scuola, è indispensabile per apprendere e progredire. Così, contro un certa diseducazione emotiva, il Dipartimento formazione pubblica (Dfa) della Supsi ha messo in campo un progetto "Chiamale emozioni", con il sostegno finanziario della Fondazione Jacobs di Zurigo e l'appoggio del Decs. Dal punto di vista pratico, il progetto elaborato da due docenti di scienza dell'educazione - lo psicologo Luca Sciaroni e il pedagogo Davide Antognazza - si articola in una serie di attività in classe che "educa" sia bambini che i maestri. "Si insegna ai bambini come riconoscere le proprie, ma anche le altrui emozioni, a dargli un nome, a capire come queste si esprimono nei gesti, nel viso, ad assaporarla se è un'emozione piacevole, e a gestirla se è negativa come la rabbia o la tristezza..."precisa Antognazza, che aggiunge: "Agli insegnanti spieghiamo alcune tecniche operative, che vanno dal raccontare storie in cui si parla di emozioni, al soffermarsi sui segnali dell'emozione secondo due strategie, ovvero quella del semaforo e della tartaruga". In sintesi la tecnica del semaforo permette di fermarsi, aspettare, riflettere prima di agire (come un

semaforo che passa dal rosso, al giallo, al verde); quella della tartaruga a raccogliersi in se stessi per ritrovare la calma.

"Si tratta di tecniche che i docenti già conoscono e attuano - spiega Antognazza - con noi le sistematizzano, le organizzano meglio, ne parlano in modo aperto e funzionale". La metodologia non è una novità assoluta, esperienze del genere sono state promosse sin dagli anni '30 del secolo scorso. Si ricorda al proposito la scuola serena di Maria Boschetti Alberti. Luca Sciaroni e Davide Antognazza hanno però integrato nel metodo le conoscenze più recenti, giunte negli ultimi anni dagli studi condotti in Paesi come Svezia e Usa con cui collaborano e si scambiano esperienze. Il risultato finale di questo lavoro è un migliore ambiente nelle classi, un aumento di comportamenti pro-sociali ("bambini più gentili, capaci di capire gli altri, di fare complimenti") e diminuire i quelli aggressivi. "Non da ultimo questo tipo di approccio produce un effetto positivo anche sull'apprendimento", sostiene Antognazza.

L'iniziativa che sta coinvolgendo una quarantina di insegnanti e si prolungherà per un paio d'anni, vuole essere una risposta all'emotività mal gestita, che può impedire le facoltà intellettive, come ben sanno quegli studenti che si bloccano davanti ai fogli delle verifiche consegnandoli in bianco e che fanno scena muta in un'interrogazione. Eppure questo aspetto è sempre passato in second'ordine rispetto ai risultati. Scriveva il sociologo francese Edgar Morin ne "I sette saperi necessari all'educazione del futuro": "È sorprendente che l'educazione, che mira a comunicare conoscenze, sia cieca su ciò che è la conoscenza umana, su ciò che sono i suoi dispositivi, le sue menomazioni, le sue difficoltà, le sue propensioni all'errore, e che non si preoccupi affatto di far conoscere che cosa è conoscere".

Educare alle emozioni, dunque, come consapevolezza di sé, autocontrollo, capacità di esprimere emozioni e frustrazioni in modo accettabile.

cmazzetta@caffe.ch