

# Un laboratorio di alfabetizzazione emozionale

In questi ultimi anni si è assistito a un incremento sempre maggiore dell'interesse per la dimensione affettiva del bambino in età scolare. Anche i nuovi programmi di insegnamento danno particolare risalto alle variabili di natura emozionale che entrano in gioco nel processo educativo. Tutto questo rende più probabile che si riesca a fare qualche passo avanti verso una trasformazione del nostro sistema educativo affinché diventi capace di promuovere uno sviluppo integrale del bambino, andando oltre la semplice dimensione intellettuale. Inoltre, il benessere emotivo degli alunni è una delle tematiche maggiormente considerate nell'ambito di progetti finalizzati alla prevenzione del disagio giovanile e della dispersione scolastica. Nella scuola troviamo un numero sempre maggiore di alunni che presentano difficoltà comportamentali ed emotive. Basti pensare a problematiche quali aggressività, incapacità di accettare le regole, bullismo. Le cause di tali problematiche, sarebbero proprio riconducibili a una scarsa alfabetizzazione emotiva, vale a dire a un'incapacità di riconoscere, gestire ed esprimere le emozioni; tale incapacità porterebbe il ragazzino a trasformare tutto ciò che prova in rabbia e aggressività. Al contempo, l'analisi dei motivi sottesi alla depressione in età adolescenziale e al disagio giovanile, fa rilevare, ancora una volta, carenze in alcune aree di competenza sociale ed emozionale. Tali fenomeni trovano riscontro nelle concezioni di Goleman, il quale, nel suo libro "Intelligenza emotiva" (1995) spiega come il comportamento dell'uomo, sia in gran parte determinato dalle emozioni: la carriera scolastica, il successo professionale, la vita relazionale e di coppia sono influenzati e governati non soltanto da un'intelligenza cognitiva solitamente dedotta dai test, ma da una miscela di fattori come l'autocontrollo, la riflessione, la perseveranza, l'empatia e l'attenzione verso l'altro. In altre parole, molte delle nostre performance dipendono dallo stato emozionale con cui le affrontiamo e dire che un alunno è uno studente modello non ci dice nulla circa la sua capacità di reagire alle vicissitudini della vita. Bensì, gli individui che sono capaci di controllare i sentimenti e leggere quelli degli altri saranno avvantaggiati nel cogliere le regole che portano al successo! Lo stesso illustre psicologo Gardner invita il mondo accademico a riconoscere l'esistenza di molti tipi di intelligenza: linguistica, logico-matematica, talento musicale, talento artistico, intelligenza interpersonale e intrapsichica.

Ma come educare i bambini a gestire le proprie emozioni in maniera più funzionale e positiva?

Noi docenti della Scuola dell'Infanzia del Circolo Didattico Statale Ciampino II abbiamo delineato un progetto che ha i seguenti obiettivi.

**OBIETTIVO A LUNGO TERMINE:** promuovere lo sviluppo di competenze emotive e relazionali fondamentali.

**OBIETTIVI A BREVE TERMINE:** 1) Conoscenza e discriminazione delle emozioni fondamentali; 2) Autoconsapevolezza ed espressione del proprio stato emotivo;

3) Controllo e gestione delle proprie emozioni; 4) Riconoscimento delle emozioni altrui: empatia; 5) Gestione armonica delle relazioni interpersonali.

Il progetto è stato realizzato sotto forma di laboratori didattici e ha visto l'utilizzo di tutti gli strumenti, i metodi e i sussidi presenti nella scuola dell'infanzia quali: esercizi di role-play, di circle-time, di dialogo ed ascolto; interviste; racconti; favole; musiche; schede operative; visione di filmati; attività motorie, manipolative, creative, pittoriche. Sorprendente è stata la rapidità con la quale i bambini hanno appreso a discriminare le emozioni e le mimiche facciali a loro corrispondenti, a dare un nome alle varie emozioni, a saper leggere lo stato d'animo dei propri compagni e a saper empatizzare con essi. Soprattutto i bambini hanno appreso la sana abitudine di "tirar fuori" le proprie emozioni e di saperle raccontare: ogni giorno attraverso l'utilizzo di un apposito cartellone, i bambini disegnano il proprio stato d'animo e ne raccontano alla classe il motivo; ogni giorno i bambini girano le lancette "dell'orologio delle emozioni" per comunicare se le loro emozioni sono cambiate e perché. Ormai anche nel disegno libero i bambini riproducono faccine tristi o allegre o arrabbiate... Interessante è stato anche il lavoro sulle paure. Attraverso il racconto di favole, sono emerse le paure più comuni dell'infanzia (paura del buio, dei mostri, dei fantasmi, paura di restare da soli) e soprattutto la condivisione delle stesse, il riscoprirsi tutti con le stesse paure per poterle poi sdrammatizzare e affrontare insieme.

Il progetto è partito a ottobre del corrente a.s. e proseguirà nei prossimi due anni. Si raccolgono i primi frutti: i bambini hanno appreso buone abilità di discriminazione e riconoscimento delle emozioni, ma, soprattutto, hanno mostrato enormi abilità di empatia dello stato d'animo dei propri amichetti affinché crescano in una cultura in cui accanto all'espressione delle proprie emozioni c'è soprattutto l'ascolto e il rispetto delle emozioni altrui. C'è ancora un grosso lavoro da fare in merito alle abilità di gestione e di controllo delle proprie emozioni affinché i bambini imparino non solo a riconoscere e a esternare il proprio stato d'animo, ma soprattutto ad averne un controllo. Questo lavoro riguarderà gli anni scolastici successivi. Intanto, a tal fine, stiamo insegnando ai bambini il training di rilassamento muscolare progressivo di Jacobson. Si tratta di una tecnica di rilassamento basata sull'abilità di discriminazione dei muscoli del corpo contratti e rilassati. È il training maggiormente utilizzato per la gestione delle emozioni e, in ambito scolastico, nei casi di condotte aggressive o di ansia da prestazione.

Noi insegnanti della scuola dell'infanzia siamo molto soddisfatte ed entusiaste del lavoro svolto anche se c'è ancora molto da fare. Siamo sempre più consapevoli che nella fascia di età (3-5 anni) in cui lavoriamo, si possa fare ancora molto in termini di educazione e di prevenzione del disagio giovanile. L'augurio è che questo lavoro sebbene faticoso e impegnativo, possa contribuire anche solo in piccolissima parte al benessere psichico ed emotivo dei nostri piccoli!



[Scarica la presentazione in Power Point relativa a questo contributo.](#)

Filomena Patetta