

ISTITUTO COMPRENSIVO COROPOLI COLONNELLA CONTROGUERRA
Anno scolastico 2020/2021



EDUCARE ALLE EMOZIONI



EDUCARE ALL'EMPATIA

**SPUNTI PER LA DIDATTICA
CONSIGLI PER LE FAMIGLIE**

Che cos'è l'empatia?

L'empatia è la capacità di comprendere le emozioni di un'altra persona anche senza parlarne, tramite un percorso di approssimazione, lento e graduale, che consente di decifrare qualcosa del significato che ha, per quella persona, l'esperienza che sta vivendo. È interesse, disponibilità, motivazione a vedere e comprendere la sofferenza, il dolore – ma anche la gioia degli altri, a parteciparvi con la propria risonanza emotiva. Si tratta di una capacità che, in astratto, possiamo sviluppare tutti poiché i “neuroni specchio” che abitano i nostri cervelli indicano una predisposizione, valgono come prerequisiti di una capacità che, però, resta tutta da individuare, da scegliere, da costruire giorno per giorno. L'educazione emotiva e l'Intelligenza emotiva servono oggi più che mai anche perché il mondo contemporaneo e le tecnologie digitali espongono i giovani ad alcuni rischi: dietro allo schermo è difficile esercitare l'empatia, l'autocontrollo e la compassione (proprio le abilità che mancano a chi soffre di analfabetismo emotivo). TV e videogiochi impediscono di imparare sul campo a gestire le emozioni riducendo il tempo che i bambini e gli adolescenti passano tra di loro. Purtroppo quindi al giorno d'oggi cresce la tendenza ad anestetizzare le nostre capacità di empatia nei confronti degli altri. I bambini fin dall'infanzia, si rapportano con disinvoltura con i grandi, ma mostrano molta difficoltà a rapportarsi con i loro coetanei e a condividere. Diventa quindi necessario insegnare l'educazione emotiva a scuola e in famiglia.



Identikit della persona empatica

Sulla base della definizione di Choi-Kain e Gunderson, le persone empatiche hanno tre caratteristiche, riscontrabili nelle diverse teorie in materia:

- sono capaci di una reazione emotiva di condivisione dello stato d'animo altrui;
- riescono, attraverso le loro capacità cognitive, ad immaginare la prospettiva altrui;
- mantengono stabilmente la distinzione sé-altra.

<https://youtu.be/nJEprqH66P4>

Educare all'empatia: spunti per la didattica

• Essere un insegnante affettivo

Questa qualità è legata all'importanza di mantenere in classe un clima positivo, che costituisce terreno fertile per l'apprendimento. Uno dei modi per instaurare un clima di serenità è l'uso dei nostri neuroni specchio – ovvero quelli responsabili del processo empatico (quel che accade dentro di noi quando riusciamo a immedesimarci nell'altro e quasi a sentire quel che prova). L'ascolto empatico (dato dalla volontà di comprendere sia le parole che i sentimenti dell'interlocutore) è una delle caratteristiche che devono caratterizzare l'insegnante moderno. L'insegnante affettivo è colui/colei che, nell'azione educativa, sceglie di percorrere la via del dialogo, della reciprocità e dell'integrazione comunicativa. Sceglie questo atteggiamento per sviluppare nel discente le abilità emozionali: autoconsapevolezza, capacità di esprimere e di controllare i sentimenti, gli impulsi, la tensione e l'ansia. Un apprendimento efficace ha



infatti bisogno di una componente relazionale, nonché di fiducia nel rapporto tra alunno e docente: quest'ultimo si pone distante da autoritarismo ma anche permissivismo, proponendosi come guida autorevole ma non autoritaria. Per far ciò, tuttavia, l'insegnante ha bisogno di mettere in atto un ascolto attivo dei ragazzi, che permetta di comprendere anche le dinamiche di gruppo che nascono in classe e quelle individuali, introspettive. Infine, è importante prestare maggiore attenzione agli allievi più emotivi o con difficoltà di apprendimento, che possono più facilmente essere soggetti a frustrazione e disagio.

- **Favorire lo sviluppo della competenza emotiva**, una componente fondamentale dell'intelligenza emotiva) che costituisce anche un'abilità sociale.

Le attività di educazione emotiva si possono dividere in due macro-gruppi: quelle specifiche, il cui obiettivo principale è proprio il lavoro sulle emozioni, che avranno uno spazio riservato e quelle che si "agganciano" ad altre attività didattiche, introducendo l'emotività tra gli altri obiettivi.

Per proporle in modo efficace è meglio avere ben chiaro a mente il concetto di intelligenza emotiva, oltre che la capacità di comprendere e guidare gli stati d'animo.

- **Adottare la metodologia della *Philosophy for Children*.**

Si tratta di un approccio educativo-didattico che favorisce la crescita di bambini e ragazzi con più umanità, con maggiore apertura mentale e disponibilità emotiva. Empatia significa sentire l'altro ma, per farlo, è necessario prima sentire noi stessi, nella nostra complessità. Avere occhi più grandi e cuore più aperto, per vedere quel tutto che spesso riduciamo volontariamente ad una parte, ad un pilastro dell'edificio. L'empatia permette di avere una panoramica sull'intero edificio e sul paesaggio che lo circonda.

La metodologia della PHILOSOPHY FOR CHILDREN è in grado di predisporre il pensiero a investigare il senso delle idées reçues (idee preconcepite) e delle assunzioni date per scontate, dialogare con gli altri, imparando a collocarsi nell'altrui punto di vista e a cooperare alla ricerca comune del significato dell'esperienza, esplorare le problematiche emergenti in un'ottica trasversale e interdisciplinare. E' un approccio che consente l'acquisizione e lo sviluppo di abilità sociali e socio-emozionali, prevenendo e facendo emergere eventuali difficoltà di socializzazione, comportamenti violenti e fenomeni di bullismo.

Percorsi consigliati per lo sviluppo della competenza emotiva

1) Il gioco e il laboratorio didattico

Queste attività aiutano il bambino e il ragazzo ad ampliare il loro punto di vista e ad ascoltare altre opinioni. Quando si interagisce mediante il gioco o un'attività cooperativa con altre persone, occorre agire con gli altri per essere in grado di sviluppare correttamente l'attività. In questo modo, si pratica l'empatia attraverso qualcosa di gratificante e molto spesso divertente.

È stato dimostrato che il gioco simbolico, sia svolto in maniera solitaria, sia praticato con un partner sociale, aumenta le capacità di comprensione sociale ed empatia nei bambini. Queste capacità, inoltre, vengono stimolate in maniera maggiore quando i bambini praticano gioco simbolico /di finzione piuttosto che quando sono impegnati in attività di gioco che coinvolgono l'uso degli apparecchi elettronici, come il tablet (anche quando il gioco è condiviso).



2) Drammatizzazione: scoprire le emozioni attraverso i personaggi del teatro (role playing)

In classe viene dato poco spazio alla recitazione, che invece è uno strumento privilegiato per poter sperimentare le emozioni a tuttotondo. Recitare vuol dire fingere, fingere significa immedesimarsi, ci si può immedesimare solo se si è empatici. L'analfabeta emotivo spesso recita in modo piatto, non è in grado di appassionarsi. Un'introduzione al teatro, soprattutto per i bambini più timidi, è l'uso dei burattini: in questo modo l'attore non deve mostrarsi in volto e può proiettarsi in modo più semplice, evitando i blocchi emotivi. Ciascuno può realizzare la propria marionetta e poi, all'interno di uno spazio condiviso, si realizza una breve rappresentazione. La drammatizzazione aiuta a socializzare, a lavorare in gruppo, ad aiutarsi: sono tutti pezzetti di grande importanza per l'educazione emotiva. L'unico svantaggio è che questa attività richiede uno spazio e un tempo appositamente progettati: l'ideale è integrarla nelle attività didattiche curricolari.



3) Il Diario delle Emozioni

Si chiede ai bambini di annotare su un diario (oppure a margine del proprio diario/quaderno) le emozioni che provano nel corso della giornata. Periodicamente si può creare una vera e propria cartellina delle emozioni, in cui ciascuno descrive le emozioni che prova, le cause che le scatenano, le loro conseguenze; si può lavorare sul concetto di autocontrollo. Questo diario aiuta a sviluppare la consapevolezza e il controllo di sé; spesso i bambini non sanno gestire le emozioni perché non le riconoscono, perché non sono più abituati a fare i conti con il loro lato emotivo.



Esempio pratico di consegna: sul diario si annotano, a fine giornata, le emozioni più intense che abbiamo provato, divise in due colonne: positive e negative.

L'annotazione prosegue per un mese, poi, bisogna fare il punto della situazione: quale emozione ho provato più spesso? Cosa succede quando sono felice/arrabbiato/triste? Quali situazioni mi fanno provare questa emozione?

4) Storie e racconti

La fiaba è uno dei momenti più importanti per sviluppare la competenza emotiva del bambino. I bambini sono stimolati a fare e a farsi domande. Dietro l'apparente ingenuità si rivela un bisogno profondo: quello di scoprire il mondo delle emozioni, affinare l'empatia e trovare rimedio alle emozioni negative. Nessun bambino ama essere in preda alla rabbia, semplicemente gli capita, se non sono sufficientemente forti da controllarla. E' importante dare spazio alla narrazione, senza esagerare con la complessità e tenendo presente che il divertimento aiuta ad imparare. Essenziale è lasciare che i bambini esplorino in libertà i loro personaggi preferiti, invitiamoli a farsi domande; questa tendenza è innata nei più piccini ma si va perdendo man mano che sperimentano l'indifferenza degli adulti. Un esercizio utile può essere quello di abbinare le storie al diario delle emozioni: a fine mese, quando si fa il riepilogo delle emozioni, si inventa un personaggio che rispecchia il bambino, ovvero, che prova le stesse emozioni e si inventa un semplice racconto che le ripercorra.



5) La poesia

Il testo poetico è il luogo di messa in scena del mondo emotivo per eccellenza, permette di riflettere su numerose competenze emotive, come l'empatia, la verbalizzazione delle emozioni, la loro gestione, la relazione tra pensieri, comportamenti ed emotività. In particolare, il linguaggio metaforico, spesso presente nei testi poetici, rappresenta soprattutto per gli adolescenti, uno stimolo per elaborare i vissuti emotivi e prendere da essi un'adeguata distanza.

MIA VITA

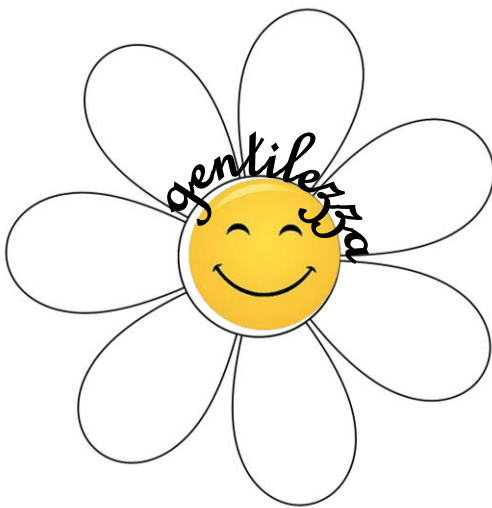
*Mia vita, a te non chiedo lineamenti
fissi, volti plausibili o possessi.
Nel tuo giro inquieto ormai lo stesso
sapore han miele e assenzio.*

*Il cuore che ogni moto tiene a vile
raro è squassato da trasalimenti.
Così suona talvolta nel silenzio
della campagna un colpo di fucile.*

(Eugenio Montale)
(Da "Ossi di Seppia")

MINI KIT DI ALLENAMENTO PER L'EMPATIA

- Scendiamo dal piedistallo: non sono solo i nostri problemi ad essere importanti.
- Pesiamo le parole: feriscono a volte più di una spada ... Mai scordarsi il "grazie".
- Non dimentichiamo di sorridere alla vita.



EMPATIA IN FAMIGLIA

L'empatia è un membro della famiglia, facciamola entrare nelle nostre case. Come? Con piccoli gesti quotidiani:

Sorriso: siamo ciò che le nostre azioni dicono di noi, le intenzioni sono solo decorazioni. Per cui affrontiamo la vita pensando positivo e con un bel sorriso per i nostri figli

Comunicazione: parlare e comunicare sono due concetti completamente differenti, bisogna imparare il linguaggio del cuore

Ascolto: per ascoltare ci vuole innanzitutto disponibilità verso l'altro, chiunque egli sia e di qualunque problema voglia parlarci

Gratitudine: le parole sono importanti, anche da piccoli. E' fondamentale insegnare le norme di cortesia: educare al rispetto significa educare all'amore

Sitografia e bibliografia di riferimento e supporto:

<https://www.erickson.it>

<https://portalebambini.it/educazione-emotiva-scuola/>

<https://www.orizzontescuola.it/il-ruolo-delle-emozioni-a-scuola-empatia-e-didattica-affettiva/>

<https://portalebambini.it/educare-il-pensiero-con-la-philosophy-for-children/>

<https://www.filosofare.org/crif-p4c/p4children/>

<https://didatticapersuasiva.com/didattica/gestione-delle-emozioni-in-classe>

<https://wordwall.net/it-it/community/giochi-emozioni>

<https://www.istitutobeck.com/beck-news/empatia-attraverso-simbolico>

<https://youtu.be/oGokRy9RPFA> Gioco "Oggi mi sento"

<https://wordwall.net/it-it/community/infanzia/indovina-l-emozione>

<https://www.fabulinis.com/filastrocche-per-bambini/filastrocche-sulle-emozioni/>

<https://www.milkbook.it/tag/fiabe-per-bambini/>

D. Goleman, **Intelligenza Emotiva**, saggi Bur, 2011

Umberto Galimberti, **I miti del nostro tempo**, Feltrinelli 2013

Umberto Galimberti, **Il libro delle emozioni**, Feltrinelli, 2021

Monica Colli, Rossana Colli, Sonia Teso, Saviem Mari, **Il mio diario delle emozioni Comprendere ed esprimere rabbia, paura, tristezza e gioia**, Erikson

Veronica Arlati, **Emozioni in fiaba: Aiutare i bambini ad accogliere e gestire la propria sfera emotiva**, Red! 2016

Il referente del progetto di prevenzione e contrasto dei fenomeni di bullismo e cyberbullismo

Prof.ssa Paola Natali