

BRICKS | TEMA

Didattica emotiva: educare con il cuore per costruire benessere e apprendimento duraturo

a cura di:

Claudia Fisanotti



DidatticaEmotiva, ApprendimentoSocioEmotivo, CervelloEmozioneApprendimento
MindfulnessInClasse, TeatroEducativo, ScuolaInclusiva, SELperDocenti, DigitaleEdEmozioni

Introduzione: L'educazione come relazione

C'è una verità profonda che ogni insegnante avverte, prima ancora di qualsiasi programmazione, registro elettronico o valutazione: **l'educazione è relazione**. Una relazione fatta di sguardi, di parole scelte con cura, di silenzi rispettosi e di ascolto autentico. Una relazione che si costruisce nel tempo, ma che può nascere anche da un solo gesto empatico, da una domanda sincera: *"Come stai oggi?"*

Nella mia esperienza di insegnante, formatrice e coordinatrice di progetti didattici digitali, ho sempre cercato di non dimenticare che **prima del contenuto, viene la persona**. Non è sempre facile, soprattutto quando il ritmo scolastico accelera, le richieste aumentano e la fatica si accumula. Ma ogni volta che ho scelto di mettere al centro le emozioni dei miei studenti — e le mie — ho visto accadere qualcosa di significativo: **l'apprendimento diventava più profondo, la partecipazione più autentica, il gruppo classe più unito**.

È in questa convinzione che affonda le sue radici la **didattica emotiva**: un approccio che riconosce il ruolo centrale delle emozioni nei processi cognitivi e relazionali. Un approccio che non si limita ad "aggiungere" attività di educazione socio-affettiva, ma che trasforma il modo stesso di fare scuola. Non è una metodologia da usare *una tantum*, ma una vera **filosofia educativa**.

Ho cominciato ad approfondire il tema diversi anni fa, leggendo articoli, partecipando a formazioni internazionali, osservando i bisogni reali in aula. Poi, ho iniziato a **sperimentare con coraggio**, integrando la didattica emotiva con strumenti digitali, linguaggi espressivi e strategie partecipative. I risultati mi hanno sorpresa: **studenti più consapevoli, docenti più motivati, classi più coese**.

Ecco perché ho deciso di scrivere questo articolo: per condividere non solo idee e riflessioni, ma **pratiche reali, testate sul campo**, che possano ispirare altri colleghi e colleghe. Credo profondamente che oggi, più che mai, serva una scuola che aiuti i ragazzi a **nominare ciò che provano, a leggere le proprie emozioni** e a **costruire un senso di benessere interiore**.

Viviamo in un'epoca in cui i giovani sono esposti a stimoli continui, pressioni sociali, modelli spesso irraggiungibili. E se la scuola continua a limitarsi ai contenuti, rischia di diventare irrilevante nella vita delle nuove generazioni. Al contrario, **una scuola che si prende cura delle emozioni diventa un luogo sicuro**, dove si impara con autenticità, dove ci si può esprimere senza paura, dove il sapere diventa uno strumento per comprendersi e trasformare il mondo.

In queste pagine parleremo della didattica emotiva: partiremo dalla sua definizione, esploreremo il legame tra emozioni e apprendimento, analizzeremo il ruolo dell'insegnante, vedremo esempi concreti di attività, rifletteremo sul benessere dei docenti e sui modi per integrare questo approccio nei curricula e nella progettazione digitale. Il tutto arricchito da **esperienze reali** tratte dalla mia pratica quotidiana.

Non prometto una ricetta magica, ogni parola nasce da ciò che ho visto, ascoltato, sentito, sperimentato.

Perché **insegnare, in fondo, è un atto d'amore. E ogni atto d'amore è, per sua natura, emotivo**.

Perché la didattica emotiva è urgente oggi

La scuola contemporanea si trova ad affrontare una sfida cruciale: educare in un mondo sempre più complesso, rapido, digitale e, spesso, emotivamente disorientante. Mai come oggi si assiste a una **crescente richiesta di benessere**, di ascolto e di presenza autentica. Bambini e adolescenti vivono immersi in una realtà fatta di iperstimolazione, aspettative elevate, connessioni costanti ma relazioni autentiche sempre più fragili.

In questo contesto, l'urgenza della didattica emotiva diventa evidente. Non si tratta più soltanto di un'opzione pedagogica tra tante, ma di un'esigenza educativa fondamentale per formare persone capaci di abitare il mondo in modo equilibrato, consapevole e costruttivo.

Le più recenti indagini internazionali mettono in luce dati allarmanti: l'aumento del disagio psicologico tra i giovani, il senso di inadeguatezza, la difficoltà nel gestire le emozioni, l'incapacità di affrontare l'errore come parte del processo di crescita. Le aule scolastiche rispecchiano questo disagio. Molti studenti non riescono a concentrarsi, altri reagiscono in modo impulsivo, altri ancora si chiudono in un silenzio che diventa assenza.

Sappiamo da molto tempo ormai, che l'insegnamento tradizionale, basato esclusivamente sulla trasmissione di contenuti, non è più sufficiente. La scuola non può essere solo un luogo di istruzione: deve diventare uno spazio sicuro di crescita emotiva, sociale e personale.

È proprio nel clima educativo quotidiano che si gioca gran parte del benessere degli studenti. Un clima basato sull'empatia, sulla fiducia, sulla possibilità di esprimersi senza essere giudicati. La didattica emotiva risponde a questa esigenza, offrendo un quadro metodologico e valoriale capace di integrare le dimensioni cognitive ed emotive dell'apprendimento.

Durante gli incontri di formazione con i docenti e nel lavoro in classe, è emersa con chiarezza la necessità di porre al centro dell'agire educativo non solo ciò che si insegna, ma anche come lo si insegna e come fa sentire chi apprende. Gli studenti non ricordano sempre le nozioni, ma ricordano molto bene come si sono sentiti. Sentirsi visti, riconosciuti, ascoltati: è da qui che si costruisce la motivazione ad apprendere.

Non si tratta di "psicologizzare" la scuola, né di trasformare gli insegnanti in terapeuti. Si tratta piuttosto di educare all'alfabetizzazione emotiva, cioè alla capacità di riconoscere, nominare, comprendere e gestire le proprie emozioni, e di leggere quelle degli altri. Questa competenza, oggi più che mai, è necessaria quanto la competenza linguistica, logico-matematica o digitale.

In molte delle attività svolte in aula o nei corsi di formazione, si è potuto osservare come l'introduzione consapevole della dimensione emotiva porti benefici immediati: un miglioramento nel clima di classe, un calo dei conflitti, una maggiore disponibilità alla collaborazione. Gli studenti, quando imparano a riconoscere ciò che provano, sono più capaci di affrontare situazioni difficili, gestire la frustrazione, superare il blocco della *performance*.

La pandemia ha reso ancora più evidente tutto ciò. Il ritorno in presenza, dopo mesi di isolamento e didattica a distanza, ha mostrato quanto i ragazzi abbiano bisogno di essere accolti prima di essere

istruiti. L'aspetto relazionale è diventato il primo passo per qualsiasi apprendimento. Ignorarlo significa costruire su fondamenta fragili.

Per questo, oggi più che mai, la didattica emotiva rappresenta una risposta educativa efficace e necessaria. Essa permette non solo di ridurre lo stress scolastico, ma anche di promuovere l'autonomia emotiva, la resilienza, la capacità di affrontare le sfide personali e collettive.

Integrare la dimensione emotiva nella didattica quotidiana è un atto di cura verso le persone che si educano, ma anche un atto di responsabilità verso il futuro. Una scuola che si prende cura delle emozioni è una scuola che prepara cittadini più empatici, più consapevoli, più capaci di costruire relazioni significative. E tutto questo non è un'aggiunta, ma parte integrante di ciò che significa educare davvero.

Che cos'è la didattica emotiva

La didattica emotiva può essere definita come un approccio educativo che integra intenzionalmente la dimensione emotiva nei processi di insegnamento e apprendimento, con l'obiettivo di favorire il benessere personale, relazionale e cognitivo degli studenti. Essa non rappresenta una disciplina a sé stante, né un'attività isolata all'interno della giornata scolastica: si tratta piuttosto di una **cornice pedagogica trasversale che attraversa tutte le discipline e tutti gli ordini di scuola**.

La didattica emotiva si fonda sull'idea che **emozione e apprendimento siano strettamente interconnessi**.¹ Diversi studi nel campo delle neuroscienze hanno dimostrato come le emozioni influenzino l'attenzione, la memoria, la motivazione e la capacità di risolvere problemi complessi. In un ambiente sicuro, in cui le emozioni possono essere espresse, accolte e comprese, gli studenti imparano meglio, con maggiore profondità e in modo più duraturo.

L'approccio emotivo alla didattica include diverse componenti:

- **Riconoscere le emozioni:** aiutare gli studenti a sviluppare un vocabolario emotivo ampio e a dare un nome a ciò che provano.
- **Gestire le emozioni:** fornire strategie per affrontare l'ansia, la rabbia, la frustrazione, la tristezza o la gioia euforica.
- **Sviluppare empatia:** incoraggiare la capacità di mettersi nei panni degli altri e comprendere le emozioni altrui.
- **Promuovere la consapevolezza di sé e dell'altro:** valorizzare l'identità personale e il rispetto delle diversità.

¹ Come sottolineato da Mary Helen Immordino-Yang (2015), le emozioni non sono un'aggiunta all'apprendimento, ma ne costituiscono le fondamenta: "*We feel, therefore we learn*." La frase "**La didattica emotiva si fonda sull'idea che emozione e apprendimento siano strettamente interconnessi**" riflette una convinzione ampiamente condivisa nel campo delle scienze dell'educazione, della psicologia cognitiva e delle neuroscienze.

- **Coltivare relazioni positive:** costruire un clima di fiducia e collaborazione, riducendo conflitti e promuovendo l'ascolto attivo.

Una scuola che adotta la didattica emotiva è una scuola che accoglie ogni studente nella sua interezza, considerando non solo i suoi risultati, ma anche i suoi stati d'animo, le sue paure, i suoi talenti ancora inespressi. Questo significa progettare attività che non siano solo orientate al prodotto, ma anche - e soprattutto! - al processo, all'interazione, alla riflessione interiore.

Nel corso della mia esperienza, sia in aula sia nella formazione dei docenti, è emerso con forza quanto la didattica emotiva sia trasversale: non esiste materia che non possa diventare spazio per l'educazione emozionale. L'insegnamento dell'inglese, ad esempio, si è rivelato un contesto ideale per avviare conversazioni autentiche, lavorare sulle emozioni attraverso la narrazione, creare connessioni tra parole e vissuti interiori.

Attraverso le attività di scrittura creativa, l'uso di storie, video, canzoni o brevi giochi teatrali, si è potuto esplorare un ampio spettro di emozioni in modo naturale. Non si è trattato mai di un "insegnamento teorico delle emozioni", bensì di esperienze vissute che hanno permesso agli studenti di riconoscersi e confrontarsi.

Uno degli elementi chiave della didattica emotiva è l'approccio non giudicante: nessuna emozione è "giusta" o "sbagliata", "buona" o "cattiva". Ogni emozione ha un messaggio da portare e va accolta con attenzione. Questo approccio ha trasformato radicalmente anche il mio modo di dare *feedback*: invece di correggere, si è iniziato a conversare; invece di sottolineare l'errore, si è valorizzato il processo, il reale contributo, i punti positivi e quelli da migliorare.

Il ruolo del docente, in questo scenario, cambia profondamente: non è più solo trasmettitore di contenuti, ma facilitatore di consapevolezza, accompagnatore nel viaggio emotivo dell'apprendimento. Questo richiede un livello maggiore di presenza, empatia e preparazione. Ecco perché è fondamentale che anche i docenti siano formati su questi temi, non in modo astratto, ma attraverso percorsi concreti e condivisi.

La didattica emotiva, dunque, è un ponte tra il sapere e l'essere. Rappresenta un modo per rendere l'apprendimento più autentico e significativo, mettendo al centro ciò che rende ogni studente unico: il proprio mondo interiore.

Il legame tra emozioni e apprendimento

L'apprendimento non è un processo esclusivamente cognitivo. È un'esperienza complessa, nella quale emozione, motivazione, relazione e contenuto si intrecciano continuamente. Le neuroscienze hanno dimostrato che le emozioni giocano un ruolo fondamentale nell'attivazione delle reti neurali coinvolte

nella memoria e nella comprensione. In altre parole, ciò che tocca emotivamente lascia una traccia più profonda nella mente e nel cuore degli studenti.²

Da questa consapevolezza nasce l'urgenza di promuovere, all'interno della scuola, percorsi di *Social Emotional Learning* (SEL), che non siano calati dall'alto, ma inseriti in modo naturale e creativo nella progettazione educativa.

Nel mio percorso, ho cercato di dare concretezza a questo principio, proponendo esperienze emotivamente significative attraverso linguaggi accessibili, visivi, simbolici, capaci di accendere la partecipazione autentica.

🎭 Esempio 1: Il teatro delle ombre e la storia della piccola stella

Uno degli strumenti più potenti che si sono rivelati utili, soprattutto con i più piccoli, è stato il teatro delle ombre creato con app come Canva. In particolare, una storia ha avuto un impatto forte: *La piccola stella che voleva conoscere il mondo*.



Figura 1 - [Il viaggio della piccola stella](#)

La protagonista è una stella curiosa, che si sente diversa dalle altre perché desidera scendere sulla Terra per incontrare altre forme di vita. Durante il suo viaggio, attraversa cieli sconosciuti e approda in un villaggio dove incontra personaggi insoliti, ciascuno con le proprie paure e diffidenze. All'inizio, viene guardata con sospetto. Ma pian piano, grazie alla sua gentilezza, ascolto e voglia di conoscere gli altri, inizia a creare legami. Gli abitanti della montagna che visita e del villaggio imparano a volere bene alla stella nonostante la sua diversità che diventa valore aggiunto e la valorizza.

Attraverso questa storia — rappresentata con semplici sagome e giochi di luce — gli studenti hanno potuto lavorare sul tema dell'inclusione, dell'accoglienza, della fiducia reciproca. Al termine della

² Immordino-Yang (2015), *Emotions, Learning, and the Brain: Exploring the Educational Implications of Affective Neuroscience*: "Emotions are not separate from cognition. They drive attention, meaning, and memory."

rappresentazione, si è avviata una riflessione collettiva, in cui ciascun bambino ha identificato un proprio "pezzo di stella": qualcosa che lo rende unico, ma che a volte fatica a mostrare per paura di essere giudicato.

È stata una delle esperienze più toccanti, perché ha dato voce a pensieri profondi attraverso un linguaggio evocativo e protetto. L'emozione era palpabile. In quel buio illuminato da ombre e luci, si è creata una vera connessione educativa.

Esempio 2: *The Power of Listening* – Una storia di empatia nella foresta

Un'esperienza significativa realizzata con gli studenti della scuola secondaria di primo grado è stata la creazione e l'utilizzo di un percorso interattivo intitolato **"The Power of Listening"**, un'attività nata dall'*appsmashing* tra Canva e Edpuzzle in lingua inglese. Il risultato finale è un video interattivo con lo scopo di far riflettere gli studenti e crescere in ambiente *SEL*.

La storia ha come protagonisti **Theo e Luna**, due animali della foresta che intraprendono un viaggio simbolico. Durante il loro cammino, incontrano diversi altri animali in difficoltà: uno scoiattolo che non trova più la sua scorta, un porcospino che piange. Ogni incontro diventa un'occasione per esercitare **l'ascolto attivo, il coraggio e la solidarietà**.

Attraverso le loro azioni, Theo e Luna non si limitano a "risolvere" problemi, ma **si fermano, ascoltano, comprendono**. Questo atteggiamento li rende capaci di generare fiducia attorno a sé, trasformando la foresta in un luogo più sicuro per tutti.

La narrazione è costruita con immagini animate su Canva e resa interattiva su Edpuzzle, dove i passaggi chiave della storia sono accompagnati da **pause riflessive** e domande aperte. Gli studenti vengono invitati a commentare, a mettersi nei panni dei personaggi, a riflettere sulle proprie azioni nella vita reale:

"Come si può aiutare qualcuno che non ha il coraggio di chiedere aiuto?"

"Quando è stata l'ultima volta in cui ci si è sentiti ascoltati davvero?"

Luna the Fox and Theo the Turtle
Claudia Fisanotti

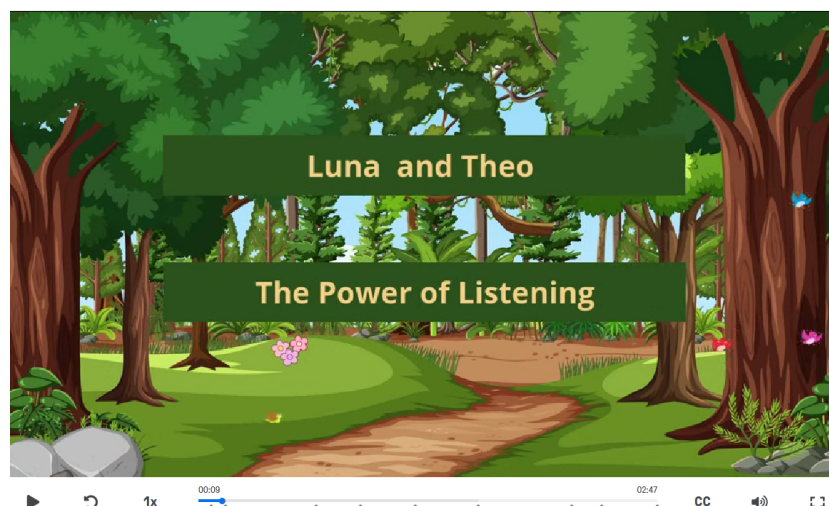


Figura 2 - [Luna and Theo: the Power of Listening](#)

Alla fine della storia, Theo e Luna incontrano **un gufo, il saggio mago della foresta**, che li osserva da lontano e decide di premiarli. Il loro premio non è materiale: è un **potere speciale**, quello di essere capaci di sentire il dolore altrui senza esserne sopraffatti, e di trasformare l'ascolto in azioni concrete di cura.

Questa narrazione ha permesso agli studenti di **esplorare concetti chiave come empatia, compassione, responsabilità, giustizia**. Il fatto che i protagonisti siano animali ha favorito l'identificazione affettiva, abbattendo difese e giudizi. Inoltre, il formato digitale e interattivo ha reso l'esperienza coinvolgente e vicina al loro linguaggio quotidiano.

Molti studenti, alla fine del percorso, hanno espresso un sincero desiderio di "essere come Theo o come Luna", riconoscendo quanto il semplice gesto di ascoltare possa fare la differenza nella vita degli altri — e nella propria.

Emozioni e cervello: neuroscienze e scuola

Negli ultimi decenni, le neuroscienze hanno compiuto passi decisivi nel comprendere come funzionano i processi cognitivi e affettivi. Le scoperte in questo campo hanno confermato ciò che molti insegnanti intuivano da sempre: **non esiste apprendimento efficace senza coinvolgimento emotivo**. Le emozioni non sono elementi accessori o ostacoli alla razionalità, ma sono **parte integrante e necessaria dei processi mentali**, inclusi quelli legati all'apprendimento scolastico.

Uno dei pionieri della riflessione sul ruolo delle emozioni nei contesti educativi è **Daniel Goleman**, autore del celebre saggio *Intelligenza emotiva* (1995). Secondo Goleman, sviluppare la consapevolezza di sé (*self-awareness*), la capacità di regolare le emozioni (*self-regulation*) e l'empatia è essenziale non solo per la vita personale, ma anche per il successo scolastico. Queste competenze si apprendono, si allenano e si coltivano — e la scuola rappresenta il contesto ideale per farlo.

Nel quotidiano scolastico, ogni insegnante si trova a dover gestire reazioni emotive — proprie e altrui — che influenzano profondamente la qualità dell'insegnamento e dell'apprendimento. **La rabbia di uno studente, l'ansia prima di un'interrogazione, la gioia per un risultato raggiunto o la frustrazione per un compito non riuscito sono tutte esperienze che modellano il modo in cui il cervello lavora.**

Le ricerche di **Antonio Damasio**³, in particolare, hanno messo in luce una verità fondamentale: *"non si può prendere una decisione senza coinvolgere le emozioni"*. In opere come *L'errore di Cartesio*, Damasio dimostra che le emozioni non sono opposte alla ragione, ma al contrario **la rendono possibile**. Nei suoi studi sui pazienti con lesioni cerebrali nelle aree emotive, ha osservato che l'incapacità di provare emozioni compromette anche la capacità di scegliere, di pianificare, di valutare. Questo ha importanti ricadute pedagogiche: un ambiente emotivamente povero o disorganizzato riduce le capacità di attenzione, di memorizzazione e di pensiero critico.

³ *L'errore di Cartesio* (1994), Emozione, ragione e cervello umano, Biblioteca Scientifica 22, Adelphi

A scuola, tutto ciò si traduce in una necessità concreta: **creare ambienti regolati, sicuri, accoglienti**, in cui ogni studente possa sviluppare la propria *emotional literacy*, ovvero la capacità di leggere, comprendere e utilizzare in modo efficace le emozioni.

Un ulteriore contributo fondamentale proviene dal neuropsichiatra americano **Daniel Siegel**, autore del concetto di *finestra di tolleranza*. Secondo Siegel, ogni persona ha una soglia entro la quale riesce a gestire in modo efficace stimoli emotivi e cognitivi. Quando si è all'interno di questa finestra, si può apprendere, riflettere, comunicare. Quando si è fuori (per eccessiva attivazione o totale chiusura), il cervello entra in modalità difensiva: *lotta, fuga o congelamento*. In quei momenti, l'insegnamento diventa inefficace, e **la priorità educativa deve diventare la regolazione emotionale**.

La buona notizia è che il cervello umano è plastico. Secondo Siegel, **le esperienze relazionali positive, soprattutto nei primi anni di vita ma anche in adolescenza, modificano la struttura stessa del cervello**. Ciò significa che ogni volta che in classe si crea un clima rispettoso, ogni volta che un insegnante accoglie un'emozione senza giudicarla, ogni volta che si favorisce l'ascolto reciproco, si sta contribuendo letteralmente alla crescita neuronale degli studenti.

Queste teorie non sono solo affascinanti: sono strumenti preziosi per la pratica educativa quotidiana. Aiutano a leggere ciò che accade in aula con occhi nuovi e a capire, ad esempio, perché uno studente disattento non ha bisogno solo di "più disciplina", ma di essere accompagnato a rientrare nella sua finestra di tolleranza. Oppure perché un gruppo-classe conflittuale ha bisogno di attività che aiutino a costruire un senso di sicurezza emotiva prima ancora di affrontare contenuti disciplinari complessi.

Nel mio lavoro quotidiano, ho osservato più volte come **l'attivazione emotiva positiva — attraverso una storia coinvolgente, un gesto di incoraggiamento, un'attività teatrale, un gioco cooperativo — possa sbloccare situazioni di disagio, riattivare studenti spenti, rimettere in moto dinamiche di gruppo**. Le emozioni agiscono in profondità e, quando sono riconosciute e accolte, diventano la base su cui costruire apprendimenti duraturi.

Questa consapevolezza ha guidato anche l'impostazione dei miei percorsi formativi rivolti ai docenti. Non basta sapere *che* le emozioni contano: è fondamentale imparare *come* lavorare con esse in modo pedagogicamente efficace. E questo richiede **una nuova alfabetizzazione anche per chi insegna**, basata sulla conoscenza dei meccanismi cerebrali e sulla capacità di leggere il contesto relazionale in cui si opera.

Il ruolo dell'insegnante come facilitatore emotivo

In una scuola che pone al centro il benessere emotivo e relazionale degli studenti, **il ruolo dell'insegnante si trasforma profondamente**. Non è più soltanto trasmettitore di contenuti, né semplice mediatore di saperi: diventa **facilitatore di consapevolezza emotiva, costruttore di clima e guida nel processo di crescita personale**.

Essere facilitatori emotivi significa prima di tutto **prendere consapevolezza del proprio impatto** sulla vita degli studenti. Ogni parola, ogni espressione del volto, ogni tono di voce può generare emozioni positive o negative. Questo non implica un perfezionismo impossibile, ma un alto livello di presenza e intenzionalità. Significa entrare in classe sapendo che **prima della lezione, c'è la relazione**.

Una delle chiavi più importanti per favorire l'apprendimento emotivo è **l'ascolto autentico**. Non si tratta semplicemente di "sentire" le parole degli studenti, ma di coglierne i significati nascosti, le sfumature emotive, i bisogni non espressi. L'ascolto vero è attivo, empatico, non giudicante. È quello sguardo che dice: *"Sei importante per me, anche oggi"*.

Nel mio percorso professionale, ho visto come anche solo pochi minuti di ascolto individuale possano **cambiare radicalmente la giornata di un alunno o alunna**. Durante i momenti di accoglienza, ad esempio, è stato sufficiente uno spazio di parola strutturato — un breve "come mi sento oggi" con un semaforo delle emozioni o un cartellino illustrato — per aprire canali di comunicazione spesso bloccati.

Essere facilitatori emotivi significa anche **essere modelli di autoregolazione**. Gli studenti imparano osservando. Se un insegnante mostra calma nei momenti di tensione, capacità di affrontare l'errore senza perdere l'equilibrio, capacità di riconoscere i propri limiti, allora offre un esempio concreto di gestione emotiva. Questo è particolarmente vero nelle situazioni conflittuali: rispondere alla rabbia con un atteggiamento fermo ma rispettoso, senza amplificare l'emotività del momento, è un'abilità educativa potentissima.

Non mancano, naturalmente, le difficoltà. A volte si arriva in classe carichi di stanchezza, oppure si portano con sé preoccupazioni personali. In questi casi, è importante ricordare che **prendersi cura degli altri richiede anche di prendersi cura di sé**. Per questo motivo, all'interno delle diverse formazioni che coordino, dedico ampio spazio al tema del benessere del docente: dalle pratiche di auto-riflessione alla gestione dello stress, dal lavoro cooperativo tra colleghi alla creazione di micro-rituali per ricaricarsi. Ogni contesto è a sé, così come ogni insegnante ha a che fare con un micromondo diverso, a seconda delle situazioni e degli allievi che ha davanti. E' quindi essenziale alfabetizzare il docente a coltivare l'intelligenza emotiva personale, e in seguito a fare emergere - e a educare - quella degli alunni.

In molte delle attività proposte ai colleghi, ho fatto esempi concreti di **strumenti digitali per supportare la dimensione emotiva**. Ad esempio:

- l'uso di **moduli di check-in emotivo** su Google Forms all'inizio della settimana;
- i **padlet dell'umore**, dove ciascun alunno può condividere come si sente;
- le **presentazioni "Mi racconto" con Canva**, che permettono di far emergere identità, passioni, paure.

Tutti questi strumenti, se usati con intenzione pedagogica, permettono di **valorizzare la soggettività**, di dare voce anche a chi fatica a parlare in contesti frontali, di creare connessioni più profonde tra studenti e docenti.

Essere un facilitatore emotivo, infine, significa **creare un clima di fiducia**. Nessuno può apprendere se si sente giudicato, umiliato o escluso. La classe deve diventare un contesto dove è possibile sbagliare senza paura, chiedere aiuto senza vergogna, sentirsi accolti anche nei giorni difficili. Questo tipo di clima non nasce da solo: si costruisce ogni giorno, con costanza, coerenza e cura.

In una scuola così concepita, **l'insegnante è anche un costruttore di futuro**. Le competenze emotive che si aiutano a sviluppare oggi saranno le basi per relazioni sane, per *leadership* inclusive, per cittadini capaci di empatia e responsabilità. Non è un compito secondario: è il cuore stesso dell'educazione.

La mia esperienza con la didattica emotiva

Il mio percorso nella didattica emotiva non è nato da una teoria, ma da una necessità. In classe, giorno dopo giorno, ho osservato segnali che parlavano più forte di qualsiasi competenza disciplinare: silenzi prolungati, occhi bassi, esplosioni improvvise, apatia travestita da disinteresse, entusiasmo che si spegneva troppo in fretta. C'era qualcosa che non si poteva ignorare: gli studenti avevano bisogno di **essere riconosciuti prima che istruiti**.

È proprio da queste osservazioni che ho cominciato a domandarmi come si potesse rendere la scuola uno spazio in cui ogni emozione avesse cittadinanza, senza essere corretta o nascosta. Così è nato un cammino che mi ha portata, negli anni, a integrare il *Social Emotional Learning* nella mia pratica quotidiana e nei percorsi di formazione per docenti che ho coordinato in diverse realtà italiane, tra cui la Valle d'Aosta.

Nel mio lavoro di insegnante di inglese alla scuola secondaria di secondo grado, ho sperimentato quanto la lingua straniera possa essere uno strumento potentissimo per esplorare il mondo interiore. Attraverso storie, cortometraggi, giochi teatrali e attività collaborative, ho guidato gli studenti nella scoperta del proprio vocabolario emotivo — in inglese e in italiano — e ho osservato come questo abbia favorito l'apprendimento linguistico stesso. Quando un contenuto "risuona" emotivamente, lo si ricorda meglio, lo si comprende di più, lo si vive con maggiore intensità.

Un progetto significativo, realizzato in collaborazione con l'*International Coach Stephanie Howell*, è stato il video *Social Emotional Learning: The Emoji Timeline – Change of Perspective*. In questo lavoro, abbiamo mostrato come un evento storico possa essere interpretato anche attraverso una lente emotiva e culturale, dando voce ai diversi punti di vista dei protagonisti. Attraverso l'uso delle emoji, gli studenti sono stati invitati a descrivere come si sarebbero sentiti nei panni dei personaggi storici, sviluppando così **consapevolezza interculturale, empatia storica e capacità di immedesimazione**. Questo approccio ha generato riflessioni profonde su giustizia, conflitto e riconciliazione, aprendo un dialogo autentico tra presente e passato.

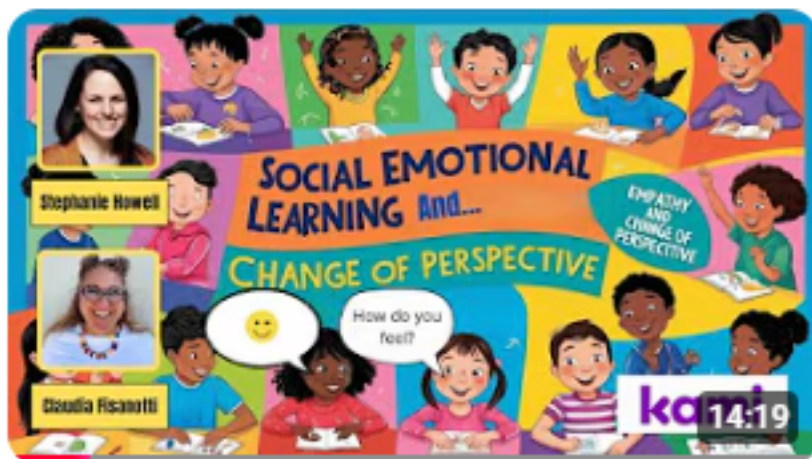


Figura 3 - [Social Emotional Learning and...Change of Perspective](#)

Nel contesto della formazione docenti, ho inoltre cercato di portare queste esperienze anche ai colleghi e alle colleghe, offrendo non solo contenuti teorici ma attività replicabili, strumenti digitali, percorsi guidati.

Ad esempio, durante un corso di formazione per gli insegnanti della scuola secondaria di primo grado, ho creato una storia a bivi *SEL* di *Imezia e Ubaldo*, un racconto ambientato in un regno fantastico in cui due amici devono affrontare delle scelte che rafforzeranno ancora di più la loro amicizia. Gli studenti, posti di fronte a scelte narrative, si trovano a riflettere su fiducia, lealtà, e sostegno reciproco. Il gioco delle alternative ha permesso loro di **sperimentare l'effetto delle decisioni relazionali**, concludendo il percorso con un confronto collettivo sui significati profondi dell'amicizia autentica da portare in classe come riflessione formativa.

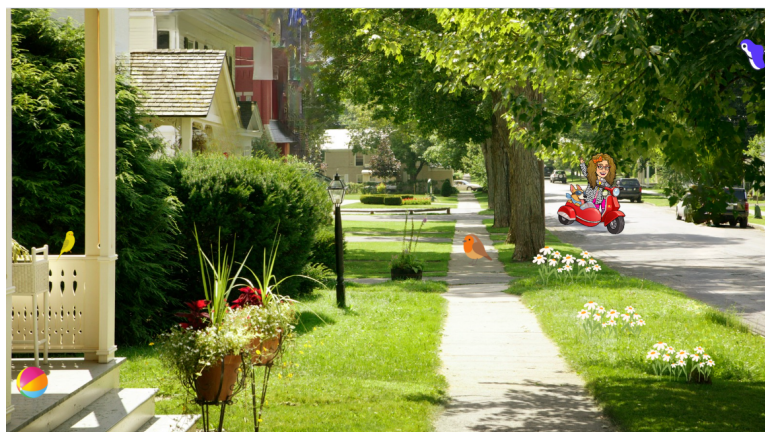


Figura 4 - [Imezia e Ubaldo](#)

Nel contesto della formazione docenti, ho inoltre cercato di portare queste esperienze anche ai colleghi e alle colleghe, offrendo non solo contenuti teorici ma attività replicabili, strumenti digitali, percorsi guidati. Ho curato webinar e workshop tematici sull'uso di Edpuzzle, BookWidgets, Canva e ThingLink per costruire attività per ogni ordine e grado che fanno dialogare competenze digitali e competenze emotive. In particolare:

- con **BookWidgets** ho sviluppato giochi emotivi e quiz riflessivi da completare con emozioni vissute;
- con **Canva** ho creato infografiche e poster di classe con frasi positive, mappe emotive, schede narrative visuali, carte da gioco speciale *SEL* da replicare ;
- con **ThingLink**, nel progetto *Animal Farm e l'empatia narrativa*, ho costruito ambienti virtuali interattivi dove ogni personaggio rivela emozioni e dilemmi morali, stimolando l'analisi critica attraverso l'identificazione empatica. Ancora una volta, la letteratura si presta bene a un approccio diverso rispetto a quello a cui siamo abituati.



Figura 5 - [Social Emotional Learning e letteratura](#)

Anche nel mio ruolo di coordinatrice regionale per la didattica digitale integrata e nell'organizzazione del Curricolo Digitale Verticale della Valle d'Aosta, ho promosso l'integrazione del *SEL* nei documenti programmatici, affinché non fosse più visto come "extra", ma come cuore trasversale dell'educazione.

Nella mia visione, digitale e emotivo non sono mondi separati. Possono, anzi, potenziarsi a vicenda se l'intenzionalità educativa è chiara. Un'app ben usata può diventare veicolo di ascolto, di connessione, di creatività espressiva. Serve però un docente consapevole, capace di progettare esperienze in cui lo schermo non sia una barriera, ma una finestra di confronto che porta a mondi da esplorare.

Recentemente, un'estensione significativa di questo approccio si è concretizzata nel progetto che ho sviluppato in occasione della **Google AI + EDU Fellowship**. In questo percorso ho voluto approfondire la sinergia tra **didattica storica, educazione emotiva, intelligenza artificiale e mindfulness**, in un progetto intitolato **"Cracking the Code – Trailblazing Women in STEM & the Power of Mindfulness"**.

Attraverso una sequenza didattica in chiave CLIL, gli studenti dell'ultimo anno della scuola superiore sono stati guidati alla scoperta delle **vite e delle sfide affrontate da donne pioniere nel mondo della scienza e della tecnologia**, come Ada Lovelace o Rosalind Franklin. Il lavoro non si è fermato alla semplice ricerca storica: gli alunni hanno esplorato questi personaggi anche **attraverso il corpo, la voce e**

l'immaginazione, scrivendo e interpretando **monologhi e dialoghi drammatici**, con l'aiuto dell'intelligenza artificiale e di strumenti digitali come **Google Docs, Vids e Gemini**.

La vera chiave trasformativa è stata l'introduzione della **mindfulness teatrale**: esercizi di respirazione, visualizzazione e consapevolezza corporea hanno permesso agli studenti di **non subire la storia, ma di viverla**. Non si sono limitati a studiare le protagoniste, ma si sono *messi nei loro panni*, imparando a sentire le emozioni legate a pregiudizi, isolamento, coraggio e resilienza.

Questo tipo di esperienza ha dimostrato quanto il teatro, unito alla riflessione interiore e supportato da tecnologie accessibili, **possa favorire un apprendimento profondo, empatico e duraturo**. Non solo: ha permesso agli studenti di sviluppare **una coscienza sociale e storica**, rafforzando al contempo le competenze linguistiche e digitali.

I dati raccolti durante il progetto — tramite rubriche, osservazioni e auto-valutazioni — evidenziano una crescita nelle competenze espressive, nella collaborazione, nella consapevolezza di genere e nella capacità di affrontare temi emotivamente densi in modo maturo.

Con questo progetto, si è voluto dimostrare che **l'unione tra teatro, mindfulness e AI educativa non è solo possibile, ma necessaria**, se si desidera formare giovani capaci di leggere criticamente il passato e agire consapevolmente nel presente.

Quello che ho imparato da tutto questo è che la didattica emotiva non è perfetta, ma è potente. Non risolve ogni problema, ma cambia lo sguardo. Richiede tempo, cura, formazione continua. Ma è l'unico modo che conosco per fare scuola **non solo con la mente, ma anche con il cuore**.

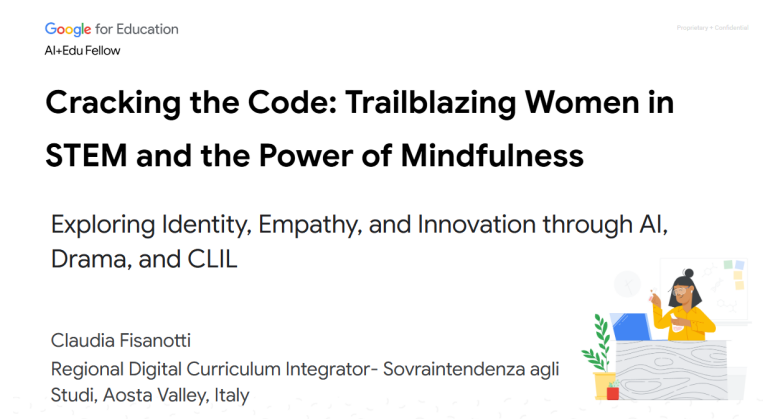


Figura 6 - Cracking the Code: Trailblazing Women in STEM and the Power of Mindfulness

Attività pratiche per lo sviluppo dell'alfabetizzazione emotiva

L'alfabetizzazione emotiva, intesa come la capacità di riconoscere, comprendere, esprimere e regolare le emozioni proprie e altrui, può essere allenata quotidianamente attraverso **attività semplici, intenzionali e coerenti con l'età e il contesto**. Di seguito viene proposta una selezione di strategie e pratiche,

suddivise per ordine scolastico e area tematica, che hanno dimostrato particolare efficacia nei contesti educativi.

Scuola dell'infanzia e primaria (primo ciclo)

Attività 1 – Il semaforo delle emozioni

Obiettivo: riconoscere e nominare le emozioni

Materiali: cartellone con tre colori (verde, giallo, rosso), immagini illustrate delle emozioni

Procedura: ogni mattina, gli alunni posizionano il proprio nome (o simbolo) nella sezione del semaforo che meglio rappresenta come si sentono. Verde = sereno, giallo = incerto, rosso = agitato o triste. Segue breve circle time guidato dall'insegnante per dare voce ai vissuti.

Versione digitale: realizzabile anche con lavagne digitali (Canva, Wakelet, Padlet...) o con la stampante 3D.

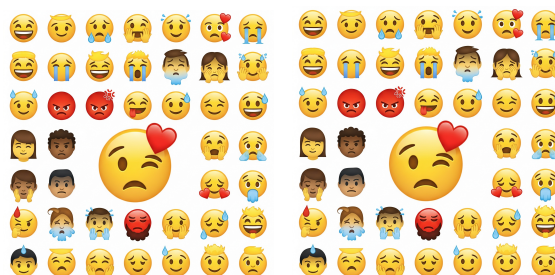


Figura 7 - Stampante 3D esempio emoji [link al video](#)

Attività 2 – Kamishibai digitale delle emozioni

Obiettivo: esplorare le emozioni attraverso la narrazione visiva

Procedura: gli alunni creano una breve storia emotiva utilizzando un Kamishibai digitale, ad esempio con Book Creator o Canva. Ogni pagina rappresenta una scena in cui i personaggi vivono un'emozione diversa (gioia, rabbia, paura, tristezza, sorpresa). L'insegnante guida la costruzione collettiva del racconto e ogni bambino contribuisce con immagini, parole o suoni.

Esempio: Un bambino in una libreria che esplora i vari libri. Ogni libro gli fa provare un'emozione nuova.

Versione estesa: gli studenti possono registrare la propria voce e animare la storia con effetti visivi e sonori per potenziare l'espressività.

Scuola primaria e secondaria di primo grado

Attività 3 – Diario delle emozioni "a colori"

Obiettivo: sviluppare consapevolezza emotiva e capacità riflessiva

Procedura: ogni studente tiene un piccolo diario settimanale in cui scrive (o disegna) un episodio significativo vissuto a scuola, colorando il foglio in base all'emozione prevalente (blu = tristezza, giallo = gioia, grigio = paura, verde = calma, rosso = rabbia).

Condivisione facoltativa: gli studenti che lo desiderano possono leggere ad alta voce una parte.

Versione digitale: realizzabile con Google Slides, Canva o Book Creator.

Attività 4 – Caccia alle emozioni nei testi narrativi

Obiettivo: allenare empatia e comprensione emotiva nei personaggi letterari

Procedura: gli studenti leggono un racconto o un capitolo assegnato e individuano le emozioni provate dai personaggi in ogni scena. Successivamente, costruiscono una "mappa emotiva" dell'evoluzione del personaggio.

Possibile integrazione: utilizzare ThingLink per inserire etichette interattive sui volti dei personaggi o scene chiave.

Scuola secondaria di secondo grado

Attività 5 – Cortometraggi e cambio di prospettiva: *From Judgment to Understanding*

Obiettivo: promuovere l'empatia cognitiva ed emotiva, decostruire stereotipi e pregiudizi

Descrizione: si propone la visione di uno o più cortometraggi (es. *The Present*, *Snack Attack* o *The Other Pair*) che raccontano storie di malintesi, emarginazione o giudizi affrettati. Prima della visione, gli studenti sono invitati a immaginare chi è il "buono" e il "cattivo" della storia in base ai primi 30 secondi. Dopo la visione integrale, si confrontano le percezioni iniziali con quelle finali.

Follow-up: in piccoli gruppi, gli studenti analizzano il "punto di svolta emotivo" della storia, cioè il momento in cui cambia la percezione del personaggio. Scrivono una breve riflessione su come un cambio di prospettiva possa influire nella vita reale, a scuola, online, nella società.

Estensione: gli studenti creano una breve **Emoji Timeline** con Canva o Google Slides, in cui rappresentano l'evoluzione emotiva del protagonista e la propria. In alternativa, possono **scrivere un diario dal punto di vista del personaggio più frainteso**, sperimentando l'empatia narrativa.

Attività 6 – *Stress Map*: percorsi interattivi per affrontare l'ansia scolastica

Obiettivo: sviluppare consapevolezza emotiva, autocontrollo e strategie per la gestione dello stress

Descrizione: si parte con una breve attività di brainstorming su cosa genera stress nella vita scolastica (interrogazioni, giudizi, conflitti con i pari, aspettative familiari). Ogni studente costruisce la propria mappa dello stress settimanale usando colori o icone.

Percorso digitale: attraverso un **modulo interattivo in Edpuzzle, Thinglink o Google Slides**, gli studenti esplorano situazioni scolastiche problematiche attraverso storie animate e domande a risposta multipla o aperta. Ogni scelta li porta verso un possibile esito: escalation dello stress o gestione consapevole.

Follow-up: in classe si raccolgono le strategie emerse: respirazione, organizzazione, richiesta di aiuto, "pensiero alternativo". I gruppi elaborano un'infografica con Canva dal titolo **"Come ti aiuti quando ti senti sopraffatto?"**, da appendere in aula o nel corridoio.

Estensione: si introduce una pratica settimanale di **mini-check di autogestione emotiva**: una scheda di autovalutazione su come ci si è sentiti, cosa ha aiutato e cosa si può migliorare.

Attività trasversali per ogni ordine di scuola

Attività 7 – Emozioni in cerchio

Obiettivo: creare connessione tra studenti e migliorare il clima di classe

Procedura: in cerchio, ogni partecipante condivide una parola o frase che esprime come si sente (con o senza spiegazione). Il docente può usare oggetti-passepartout (una palla morbida, un cartoncino, un pupazzo).

Regola d'oro: chi parla non viene interrotto. Chi ascolta non commenta. Lo spazio è sicuro.

Versione digitale: realizzabile anche in spazi digitali (lavagna di Canva, Padlet, Wakelet...)

Attività 8 – La ruota delle emozioni di Plutchi

Obiettivo: ampliare il vocabolario emotivo

Procedura: si presenta la ruota delle emozioni (anche semplificata) e si chiede agli studenti di scegliere un'emozione a settimana da approfondire. Si lavora su definizione, situazione in cui si manifesta, strategie per gestirla.

Strumento utile: Canva per creare "schede emozione", collage illustrativi o Kamishibai tematici.

Attività 9 – Diario delle emozioni digitali

Obiettivo: sviluppare consapevolezza di sé e delle proprie emozioni

Strumento: Google Slides, libro digitale, Thinglink o *whiteboard* condivisa, una pagina per ogni studente

Descrizione:

Gli studenti tengono un diario settimanale delle emozioni, scegliendo tra emoji, colori e brevi frasi per descrivere come si sentono. Ogni settimana, possono scegliere se condividere con il docente una pagina del diario. L'obiettivo non è il giudizio ma l'auto-esplorazione.

Variante creativa: si può integrare con una canzone della settimana o una citazione che rappresenta il proprio stato d'animo.

Attività 10 – Videostory con Canva + Edpuzzle: Le emozioni invisibili

Obiettivo: riconoscere e dare voce alle emozioni nascoste

Strumento: Canva per creare una breve animazione, Edpuzzle per inserire domande riflessive

Descrizione:

Gli studenti, in piccoli gruppi, realizzano un breve video animato (1-2 minuti) che racconti una situazione di vita scolastica in cui un personaggio prova un'emozione invisibile agli occhi degli altri (ad esempio vergogna, senso di inadeguatezza, ansia). Dopo la visione, il video viene trasformato in un'attività su Edpuzzle, con domande a risposta aperta per stimolare il confronto.

Follow-up:

I video possono essere raccolti in una bacheca digitale (Wakelet, Padlet) e commentati anonimamente dai compagni, per creare un archivio condiviso delle emozioni comuni.

Tutte queste attività possono essere **personalizzate**, adattate ai bisogni del gruppo classe e integrate con le app già in uso nella scuola. La cosa più importante, tuttavia, **non è lo strumento, ma l'intenzione educativa**. Una classe in cui si impara a nominare ciò che si prova, a rispettare le emozioni altrui e ad agire con consapevolezza è una classe che costruisce competenze per la vita, non solo per il voto.

L'intreccio tra narrazione e identità

La narrazione svolge un ruolo cruciale nella costruzione dell'identità emotiva. Raccontare storie, come nel caso di Theo e Luna o della stella del teatro delle ombre, aiuta gli studenti a **dare senso alle proprie esperienze interiori**. Attraverso la metafora, la proiezione e il simbolismo, i ragazzi riescono spesso a esprimere vissuti che non saprebbero verbalizzare in altro modo.

È fondamentale offrire loro la possibilità di **diventare autori** delle proprie storie emotive. Le tecnologie educative possono facilitare questa narrazione personale, offrendo formati multimediali vicini al loro linguaggio: fumetti (Pixton), podcast (Anchor), storie animate (Toontastic, Canva), libri interattivi (Book Creator).

Competenze trasversali sviluppate

Le attività proposte nel progetto integrano diverse dimensioni delle competenze chiave europee e del **framework DigCompEdu⁴**, in particolare:

- **Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare** (Key Competence 5): attraverso il riconoscimento delle emozioni, la regolazione del comportamento e l'empatia.
- **Competenza digitale** (Key Competence 4): grazie all'uso creativo e consapevole degli strumenti digitali per esprimersi e comunicare.

⁴ https://digcompedu.cnr.it/DigCompEdu_ITA_FINAL_CNR-ITD.pdf

- **Competenza in materia di cittadinanza** (Key Competence 6): nel momento in cui si riflette sulle emozioni in relazione alla convivenza scolastica, al rispetto e alla prevenzione del bullismo.

La voce dei docenti: uno spazio anche per noi

Non si può parlare di educazione emotiva senza includere **il benessere degli insegnanti**. L'implementazione di strategie SEL ha senso solo se anche i docenti si sentono ascoltati, sostenuti, parte di una comunità professionale che valorizza la cura e il tempo relazionale.

Ecco alcune micro-strategie possibili a livello collegiale:

- **Check-in emotivo all'inizio dei dipartimenti**: 2 minuti a testa per condividere come ci si sente.
- **Gruppi di confronto docenti** guidati da un facilitatore esterno o interno.
- **Spazi fisici o digitali per la condivisione di buone pratiche** SEL tra colleghi.
- **Laboratori di autoformazione emotiva**, anche brevi, ma regolari.

Conclusione: verso una scuola "emozionata"

Una scuola che si emoziona è una scuola viva, in ascolto, capace di crescere insieme ai propri studenti. La didattica emotiva non è solo un approccio, ma una **scelta politica ed etica**, che pone al centro la persona nella sua interezza. Investire nel SEL significa costruire non solo cittadini più consapevoli, ma anche comunità più giuste, relazioni più autentiche, apprendimento più profondo.

Nel percorso proposto, il **teatro delle ombre**, lo **storytelling digitale**, i **diari delle emozioni** e le attività **cooperative e riflessive** diventano strumenti di cura, di esplorazione e di trasformazione. E i docenti, come registi silenziosi ma presenti, accompagnano i ragazzi in un viaggio che va ben oltre i contenuti scolastici: un viaggio verso di sé e verso gli altri.

Didattica emotiva e benessere scolastico: impatto e ricadute

L'introduzione intenzionale della didattica emotiva nei contesti scolastici non è solo una scelta pedagogica, ma una **strategia di prevenzione, inclusione e successo formativo**. Le esperienze condotte negli ultimi anni, unite alle ricerche internazionali, dimostrano che il *Social Emotional Learning* ha un impatto concreto e misurabile sul benessere degli studenti, sul clima scolastico e sul rendimento accademico.

Uno degli effetti più evidenti riscontrati nelle classi in cui si lavora in modo sistematico sull'alfabetizzazione emotiva è **la riduzione dei comportamenti disfunzionali**: meno episodi di aggressività, meno isolamento, maggiore capacità di autoregolarsi nei momenti di conflitto. Gli studenti

che imparano a nominare ciò che provano, a riconoscere i segnali del corpo e a comunicare i propri bisogni, diventano progressivamente più responsabili delle proprie azioni.

Ma il beneficio non è solo individuale. Quando l'attenzione alle emozioni diventa prassi condivisa, **l'intero gruppo classe cambia**. Si crea un contesto in cui è più facile fidarsi, esprimersi, cooperare. Il senso di appartenenza cresce. Lo "stare bene insieme" non è più affidato al caso, ma diventa un obiettivo educativo concreto, misurabile e condiviso. Il **clima scolastico si rafforza**, e con esso la motivazione ad apprendere.

In diverse occasioni, anche in contesti scolastici complessi, ho osservato come **la cura della dimensione emotiva possa cambiare dinamiche cristallizzate da tempo**. In una classe con frequenti episodi di esclusione e tensione relazionale, l'introduzione di brevi check-in emotivi quotidiani, unita a lavori cooperativi legati allo storytelling empatico, ha gradualmente sciolto ostilità e silenzi. Gli studenti, abituati a ruoli rigidi, hanno trovato nuovi spazi per esprimersi. E i docenti, guidati in un percorso di formazione e accompagnamento, hanno sviluppato una maggiore sensibilità nel cogliere i segnali relazionali.

Le ricadute sul piano didattico sono altrettanto significative. **Uno studente emotivamente regolato è più disponibile all'apprendimento**. Ha maggiori probabilità di partecipare, di chiedere aiuto, di tollerare la frustrazione, di persistere nello sforzo. Le emozioni positive, in particolare, sono strettamente correlate all'**apertura cognitiva**, alla creatività, alla flessibilità mentale. In un ambiente sereno, si apprende meglio e più in profondità.

Non si può trascurare, poi, l'impatto sul corpo docente. In un tempo segnato da stress e demotivazione, **investire sulla dimensione emotiva in classe può diventare anche una forma di prevenzione del burnout**. I docenti che si sentono autorizzati a prendersi cura del clima, che ricevono strumenti per gestire l'aspetto relazionale e che vedono risultati positivi nei loro studenti, vivono con maggiore senso di efficacia e soddisfazione.

L'effetto più prezioso, tuttavia, riguarda **la costruzione di comunità educanti**. Una scuola che lavora sulle emozioni non è una scuola che si limita a "insegnare bene", ma è una scuola che **forma persone intere**, in grado di affrontare la complessità del mondo con equilibrio, empatia e consapevolezza. Le competenze sviluppate grazie al SEL non si esauriscono in classe: diventano **risorse trasversali per la vita sociale, affettiva e lavorativa**.

Nel contesto italiano, questo approccio è oggi più che mai necessario. I dati relativi al disagio giovanile, all'abbandono scolastico e all'ansia legata alla performance segnalano l'urgenza di ripensare l'educazione in chiave più umana. La didattica emotiva non è una moda, ma una risposta seria e fondata. È una strada di futuro.

Perché formare studenti empatici, capaci di ascoltare, collaborare e scegliere con consapevolezza, **significa contribuire a una società più giusta, più inclusiva, più coesa**.

La scuola come comunità emotiva: uno spazio sicuro per crescere

Per promuovere realmente una didattica emotiva efficace, è fondamentale considerare la scuola non solo come luogo di apprendimento cognitivo, ma come **comunità emotiva**, capace di accogliere, contenere e accompagnare gli studenti nel loro percorso di crescita personale. Il benessere degli studenti passa infatti anche attraverso l'**espressione delle emozioni**, la possibilità di **essere ascoltati senza giudizio** e di costruire relazioni significative con gli altri.

Molti ragazzi e ragazze della scuola secondaria vivono un periodo complesso, in bilico tra identità in costruzione, pressioni sociali e performance scolastiche. Una scuola che investe sul **Social Emotional Learning** offre uno spazio in cui queste sfide possono essere riconosciute e trasformate in opportunità educative.

Un curriculum emotivo trasversale

Uno dei nodi cruciali per rendere sistemica la didattica emotiva è l'integrazione del SEL nel **curricolo di tutte le discipline**, non come aggiunta esterna, ma come **filo conduttore** delle attività didattiche. Ecco alcuni esempi di come ciò può avvenire:

- **Lingue straniere:** attraverso attività di storytelling, visione di cortometraggi o role-play basati su situazioni emotive reali, gli studenti possono esercitare la lingua target e allo stesso tempo riflettere su empatia, rabbia, paura, gentilezza.
- **Educazione civica:** un'ottima occasione per introdurre il concetto di cittadinanza emotiva, parlando di diritti legati all'ascolto, al rispetto, alla diversità emotiva.
- **Scienze:** è possibile parlare di neuroplasticità, ormoni dello stress e dell'empatia, coinvolgendo gli studenti in un percorso di consapevolezza del proprio corpo e della mente.
- **Arte e musica:** potenti strumenti per esplorare e rappresentare emozioni, anche attraverso l'elaborazione di esperienze personali in modo creativo e simbolico.

Conclusione – Una scuola che sente, che accoglie, che trasforma

In un tempo in cui l'educazione è chiamata a rispondere a sfide sempre più complesse — disorientamento emotivo, frammentazione sociale, solitudine relazionale — **la didattica non può più limitarsi alla trasmissione di contenuti**. È chiamata a diventare un luogo di ascolto, di fiducia, di costruzione di senso. Una scuola che forma persone, non solo studenti.

La didattica emotiva, in questo scenario, **non è un'aggiunta accessoria**. È una prospettiva integrata, un modo di guardare alla relazione educativa come a un'opportunità trasformativa. Quando si lavora sulle emozioni, si lavora sulla radice dell'apprendimento, della motivazione, della cittadinanza. Non esiste vera competenza senza consapevolezza. Non esiste successo formativo senza benessere.

Ogni attività descritta in questo articolo — dal teatro delle ombre alla storia a bivi, dalle carte antibullo alle narrazioni su Edpuzzle — dimostra che è possibile **coniugare emozioni e contenuti, digitale e**

presenza, linguaggio scolastico e linguaggio del cuore. Ciò che serve è uno sguardo pedagogico intenzionale, capace di vedere nel “fare scuola” quotidiano un terreno fertile per coltivare empatia, rispetto, responsabilità.

Essere insegnanti oggi significa molto più che spiegare bene o valutare con precisione. Significa **abitare una relazione**, essere punti di riferimento affettivi, sapere stare nel dubbio e nella fragilità. Significa anche **accettare di non avere sempre la risposta giusta, ma di poter offrire uno spazio sicuro in cui cercarla insieme.**

In questo senso, la didattica emotiva è anche **un atto di cura verso sé stessi.** Perché nessun insegnante può prendersi cura degli altri senza, prima, aver riconosciuto il proprio sentire. La scuola che accoglie le emozioni degli alunni è anche quella che riconosce il valore del benessere professionale, della collaborazione tra colleghi, del diritto al riposo e alla rigenerazione.

L'esperienza maturata in questi anni — in classe, nei percorsi formativi, nei progetti regionali e nazionali — ha reso sempre più evidente che **la vera innovazione educativa non nasce dalla tecnologia in sé, ma dal modo in cui si sceglie di usarla per costruire legami.** Le piattaforme possono aprire spazi, ma è lo sguardo del docente a renderli significativi. Le narrazioni digitali possono coinvolgere, ma è l'intenzione relazionale a trasformarle in occasioni di crescita.

La sfida che si apre davanti al mondo della scuola è quella di **immaginare e praticare una cultura dell'educazione più compassionevole, più lenta, più centrata sulla persona.** Una scuola dove l'errore non è punito ma accolto, dove il silenzio non è interpretato come disinteresse, dove la diversità non è solo inclusa ma valorizzata. Una scuola che non ha paura di parlare di emozioni, perché ha compreso che è proprio lì — nella zona più fragile, più autentica, più umana — che si gioca la possibilità del cambiamento.

È possibile, ed è già realtà in tante aule. Si tratta di **sostenere queste pratiche, diffonderle, riconoscerle**, affinché ogni studente possa crescere in un ambiente che lo vede, lo sente, lo rispetta. E affinché ogni docente possa sentirsi parte di una comunità educante capace di trasformare, passo dopo passo, non solo l'apprendimento, ma la vita.

Perché **una scuola che sente è una scuola che educa davvero.**



Claudia Fisanotti

fisanotticlaudia@gmail.com

Claudia Fisanotti è un'insegnante di inglese, Google Trainer, Coach e co-leader della community GEG Italia. Referente per la didattica digitale integrata in Valle d'Aosta, si occupa di formazione docenti e innovazione metodologica. Appassionata di storytelling, gamification e apprendimento socio-emotivo, progetta percorsi creativi e inclusivi che integrano tecnologie digitali e intelligenza artificiale. Coordina progetti sperimentali e percorsi formativi per promuovere una didattica attiva e personalizzata. La sua visione è quella di una scuola empatica e partecipativa, in cui il digitale diventa strumento per valorizzare creatività, collaborazione e benessere, sia per gli studenti che per i docenti.