

BRICKS | TEMA

Didattica emotiva e incarnata: esperienze e strategie per rendere significativa la relazione educativa

a cura di:

Anna Circosta e Kim Commisso



Didattica emotiva, Tecnologie per l'apprendimento, Relazione educativa

Emozioni e apprendimento: perché oggi è indispensabile educare alle competenze emotive

La didattica emotiva nasce dall'esigenza di educare all'intelligenza emotiva fin dall'infanzia, accompagnando lo sviluppo umano nelle relazioni con sé e con gli altri. È un approccio che mette al centro la cura, la consapevolezza e la riflessione emotiva nel contesto educativo. L'accostamento alla didattica, quindi, ai contesti educativi, scolastici e sociali deriva dalla necessità di accompagnare l'essere umano nelle relazioni, riuscendo a riconoscere le proprie emozioni e quelle dell'altro, traendone elementi utili per raggiungere i propri obiettivi e tappe di crescita. Sicuramente la scelta del contesto scolastico non è una scelta casuale, ma consapevole, poiché la scuola è considerato il secondo luogo di socializzazione per eccellenza.

L'evoluzione antropologica, linguistica e culturale ci ha portato verso questa strada per educare l'individuo all'universalità delle emozioni, a sua volta accompagnato dalla psicologia e dalla pedagogia per sviluppare attività che potessero nidificare tali punti.

Oggi, uno dei problemi più discussi rispetto a tale tematica è quello degli studenti ed il loro vissuto emotivo, si parla spesso di stress pre-compito, di stress per i compiti a casa e di ribellione, non sottovalutando le vulnerabilità che girano all'interno di questi aspetti e che, se non tradotte ed affrontate nel modo corretto, possono trasformarsi in veri e propri traumi. Non possiamo omettere il cambiamento storico - culturale che stiamo vivendo, quello caratterizzato da forti flussi migratori e generazioni non più solo autoctone ma miste e multiculturali. I giovani nascono sotto barriere linguistiche e culturali che vengono annientate dal lavoro che la scuola e le cooperative sociali mettono in atto per creare inclusione ed integrazione. Le neuroscienze e la neurodidattica ci offrono degli spunti preziosi per capire l'importanza delle emozioni nei processi di apprendimento. "Non siamo macchine pensanti che si emozionano, ma macchine emotive che pensano" scrive Antonio Damasio nel suo testo "L'Errore di Cartesio" (1994) ribaltando il modo di studiare il processo decisionale e la scelta ad agire e dando un ruolo fondamentale alle emozioni, come sosterrà Goleman nel 1995.

Le emozioni sono all'interno del processo anche di apprendimento, fungendo da leva cognitiva fondamentale, capace di orientare attenzione, memoria, motivazione e senso.

Nel contesto scolastico questo è importante perché non c'è apprendimento autentico senza una buona relazione educativa. In questa prospettiva si inserisce anche il contributo di Gallese e Morelli ("Cosa significa essere umani?", 2024) che denunciano il rischio di una didattica ancora troppo cognitiva, per dirla come la dicono loro "disincarnata", in cui il corpo e le emozioni restano sullo sfondo.

Gallese e Morelli evidenziano che l'apprendimento avviene attraverso la relazione educativa, un processo dinamico in cui emozioni, corpo e mente si intrecciano. La relazione tra docente e studente è fatta di interdipendenza e reciproca influenza.

Strategie per educare alle emozioni: esperienze dalla scuola dell'infanzia alla secondaria

Nell'ambiente classe, ciò implica che anche il modo in cui un docente guarda, parla o si muove, influenza i vissuti emotivi degli studenti e la loro disponibilità all'apprendimento. La relazione educativa diventa allora una risonanza tra corpi, in cui la qualità dell'interazione incide sulla memoria, sull'attenzione e sulla motivazione all'apprendere.

Passiamo, quindi, al suggerimento di alcune attività che potrebbero essere propedeutiche per il benessere emotivo degli studenti e la riduzione dello stress.

- **Infanzia:** è un periodo di particolare sviluppo motorio e sensoriale. Nell'infanzia, il tatto e l'udito sono i sensi più importanti per trasmettere sicurezza e affetto; attività musicali e motorie, infatti, facilitano il benessere emotivo. Nel momento di primitiva emotività, si possono strutturare delle attività piuttosto limitate ai suoni ed alle possibilità del caregiver fino allo sviluppo della motricità completa, dove è possibile sperimentare e creare momenti che riguardano la sfera musicale e prassico-motoria, come il pilates leggero in coppia, suonare in coppia i cilindri musicali Montessori o attività come la pittura ed il disegno realistico-immaginario.
- **Primaria** i bambini della fascia 6-11 iniziano il loro percorso di esplorazione attraverso modalità non solo fisiologiche ma anche psicologiche importanti. La costruzione delle relazioni con i pari e l'egocentrismo mette in discussione i bambini ogni giorno. Questo conflitto viene risolto attraverso la figura dell'adulto che deve essere un ponte e deve creare attività atte alla costruzione della sfera emotiva individuale e sociale. Tra le strategie che si possono utilizzare vi sono quelle dei giochi di gruppo, del circle time e della didattica sensoriale. L'esplorazione del mondo rende i bambini più sicuri e capaci di comprendere tutto ciò che succede. Tra le varie attività da proporre vi sono:
 - Costruire percorsi ludico-ricreativi per intensificare il gioco di squadra, guidando i bambini al rispetto delle regole ed al rispetto verso l'altro.



Figura 1 - Esempio di percorso guidato

- Lavori manuali che possano sviluppare l'approccio pratico e sensoriale: costruire oggetti tridimensionali, cucinare, dipingere (learning by doing).



Figura 2 - Esempio di costruzione degli atomi

- **Secondaria:** le attività che possiamo proporre agli adolescenti per lavorare sulla sfera emotiva si lega alla didattica. Il focus di queste attività è quello di rendere sempre meno vulnerabili i giovani di fronte alle sfide quotidiane delle tecnologie nel quale spesso si rifugiano. Sviluppare empatia, attraverso consegne che implicino il lavoro di gruppo; creare lezioni interattive efficaci, coinvolgere i ragazzi nello svolgimento di attività utili alla società di oggi attraverso laboratori che offrono contenuti digitali e di orientamento verso il mondo adulto e che rispecchiano gli obiettivi chiave di cittadinanza europea.

Alcuni approcci particolarmente efficaci includono:

- **Attività cooperative con focus sull'empatia:** progettazione di campagne di sensibilizzazione, podcast o video su temi sociali, in piccoli gruppi.
- **Lezioni interattive che includono spazi di condivisione emotiva,** come l'uso di Padlet o Canva per "fotografare" lo stato d'animo della classe, o la creazione di mappe emotive legate a testi letterari, eventi storici o fenomeni attuali.
- **Laboratori interdisciplinari orientati alla cittadinanza attiva:** in cui gli studenti sviluppano progetti utili alla società (come guide per un uso consapevole dei social, blog sulla salute mentale o sull'uso critico dell'AI), con strumenti digitali e attenzione alle competenze trasversali (problem solving, comunicazione, pensiero critico).
- **Spazi di orientamento connessi all'educazione emotiva:** che aiutino i ragazzi a riflettere su chi sono, cosa li motiva e dove vogliono andare, anche attraverso strumenti digitali narrativi come Wakelet, Canva, journaling guidato o simulazioni di colloqui e scelte future.



Figura 3 - Esempio di progettazione di campagne di sensibilizzazione con Canva



Figura 4 - Esempio di mappa emotiva

Tecnologie e narrazione per una didattica emotiva integrata

Se il bimbo fallisce si scatena un meccanismo di deresponsabilizzazione che suscita vergogna, questo dice al ragazzo «Non sei all'altezza» e «Colui che è significativo per te non ti stima» per cui si sente di aver dato una delusione. Seppur la colpa e la paura sono emozioni ancora alla base del nostro sistema educativo, quello che veramente fa sì che i nostri ragazzi "scappino" dalla scuola è il senso di fallimento che tendono a evitare, mentre ricercano esperienze positive che infondono loro fiducia in un ambiente sereno¹.

Raccontare la propria storia aiuta gli studenti a costruire un'immagine del sé consapevole personale e sociale che può avvenire solo grazie al rapporto con gli altri e in un ambiente di sostegno.

Come già accennato, anche Gallese e Morelli rafforzano questa visione mostrando che la relazione educativa è fondata su un processo di simulazione incarnata, per cui emozioni, gesti e stati d'animo dell'altro vengono vissuti nel nostro corpo prima ancora di essere compresi razionalmente. Il gruppo

¹ Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere. Daniela Lucangeli, Edizioni Centro Studi Erickson, 2019

classe, quindi, non è solo contenitore, ma anche cassa di risonanza delle emozioni individuali. Per sviluppare competenze emotive autentiche, è necessario accompagnare i ragazzi anche nel loro spazio digitale.

A rendere ancora più complesso il percorso di costruzione dell'identità interviene oggi la dimensione digitale, in cui i ragazzi trascorrono gran parte del loro tempo, spesso senza una guida educativa consapevole. Le piattaforme social, infatti, offrono loro spazi per esprimersi, raccontarsi, confrontarsi. Ma al tempo stesso, possono diventare luoghi in cui l'identità si modella attraverso logiche esterne di approvazione, visibilità e performance, portando con sé il rischio di una narrazione di sé fragile, discontinua o iper-curata o iper-competitiva indebolendo le relazioni emotive profonde.

Da questo punto di vista, la scuola è chiamata non solo a integrare strumenti digitali nella didattica, ma a educare gli studenti a una presenza digitale consapevole, relazionale, incarnata.

In un contesto educativo in cui il benessere emotivo degli studenti è sempre più centrale, il digitale può offrire strumenti preziosi per accompagnare i ragazzi nel riconoscimento e nella gestione delle emozioni attraverso strumenti come Padlet e Wakelet che favoriscono l'espressione emotiva, mentre app di mindfulness e gamification possono supportare il benessere in classe.

Infatti, le tecnologie possono aprire spazi nuovi per narrare sé stessi, riflettere, condividere con un approccio che tiene insieme cura e competenze, relazioni e contenuti, presente e futuro.

Si sa, senza relazione e attenzione alle emozioni non c'è apprendimento autentico. La didattica emotiva, unita a un uso consapevole delle tecnologie, crea spazi dove studenti e insegnanti possono crescere insieme ed è anche un invito, per chi insegna, a non dimenticare mai che il sapere passa prima di tutto da un'esperienza umana, e che a scuola, prima di imparare, bisogna potersi sentire bene.



Anna Circosta

anna.circosta115@gmail.com

La mia esperienza lavorativa e professionale inizia come educatrice di comunità per minori non accompagnati e continua successivamente come docente nelle scuole pubbliche e private. Dopo aver conseguito una specializzazione presso l'Opera Nazionale Montessori, ho sperimentato e creato diversi materiali appartenenti al filone montessoriano, che potessero aiutare i bambini con difficoltà ad apprendere e gestire le loro emozioni. Ho lavorato a contatto con tutte le fasce d'età, osservando e adattando metodologie che potessero essere di aiuto allo sviluppo della persona. Sono profondamente convinta che l'intreccio positivo tra educazione e tecnologia, possa creare nuove opportunità di crescita per la nuova



Kim Commisso

kim.commisso@gmail.com

Formatrice, docente e pedagoga ho un'esperienza diversificata in azienda e scuola, sia nel settore pubblico che privato, lavorando con adulti e adolescenti. Mi dedico alla progettazione e gestione di contenuti formativi ed educativi, creando soluzioni formative che siano al passo con le nuove tecnologie e le esigenze della società moderna.

Le esperienze maturate, tra cui la progettazione di contenuti, la gestione di progetti educativi e la formazione, mi hanno preparato ad affrontare le sfide future con competenza e passione. Il percorso trasversale tra azienda e scuola mi ha insegnato l'importanza di un approccio integrato e flessibile, capace di adattarsi a diversi contesti e pubblici.

Attualmente sono docente in un istituto professionale di Milano.