

BRICKS | TEMA

Educare persone non solo studenti

a cura di:

Maria Francesca Bonetti



Educazione emotiva, Corpoeitàedemozioni

È un dato di fatto: molti bambini, soprattutto nei primi anni della scuola primaria, faticano a capire e dare un nome a quello che provano. È del tutto normale che i nostri alunni non abbiano ancora piena padronanza del proprio mondo emotivo. Imparare a riconoscere le emozioni, dare loro un nome e capirne il significato è un processo che richiede tempo, esperienza e un accompagnamento adeguato. Non si tratta di un semplice percorso accessorio, ma di un aspetto fondamentale del loro sviluppo: se un'emozione non viene riconosciuta e compresa, rischia di diventare troppo grande da gestire, creando disagio e tensione che possono riflettersi anche nei comportamenti quotidiani.

Ecco perché il ruolo degli insegnanti è così importante: guidare i bambini in questo percorso significa aiutarli a costruire una base solida per il loro benessere emotivo e relazionale. In un ambiente sereno, dove ci si sente di poter esprimere ciò che si prova senza timore di essere giudicati, ogni bambino può imparare a conoscersi meglio, a gestire ciò che prova e a relazionarsi con gli altri in modo più empatico e rispettoso, trovando la giusta distanza e il giusto spazio per esprimere liberamente ciò che sente. Educare alle emozioni è, dunque, fondamentale per ridurre lo stress e favorire il benessere all'interno della classe, perché permette agli studenti di sviluppare consapevolezza di sé, regolare le proprie reazioni e costruire relazioni più serene e collaborative. Quando un bambino è in grado di riconoscere ciò che sente, di nominarlo e di comunicarlo, si sente meno sopraffatto e più sicuro: questo riduce l'ansia e previene comportamenti impulsivi o aggressivi, che spesso nascono proprio da emozioni non comprese.

Il laboratorio: un'esperienza sul campo

Ho deciso di intraprendere un'esperienza di alfabetizzazione emotiva in una classe terza primaria: le attività sono state svolte in aula durante le ore di educazione motoria nel corso dell'anno scolastico. Quando ripenso ai motivi che mi hanno spinto ad implementare con tanta convinzione questo approccio, la mia mente torna immediatamente alla classe che avevo avuto l'anno precedente, la seconda, da cui ho tratto molte osservazioni. Non era un gruppo particolarmente problematico in termini di rendimento scolastico, ma percepivo una sottile, quasi invisibile, difficoltà nel contatto e nella gestione delle emozioni che, se non affrontata, avrebbe potuto compromettere il benessere in aula. Queste mie osservazioni erano condivise con le altre insegnanti facenti parte del team.

Inizialmente, ho notato una certa rigidità nelle interazioni: i bambini facevano fatica a toccarsi, anche in giochi innocui o durante attività che prevedevano il contatto fisico spontaneo. C'era chi si ritraeva con evidente disagio, chi spingeva troppo forte senza rendersene conto, e chi, semplicemente, non sapeva come avvicinare l'altro senza invadere lo spazio personale o generare una reazione di chiusura. Questa difficoltà nel contatto fisico si traduceva spesso in una mancanza di fluidità anche nel contatto emotivo: le piccole discussioni quotidiane si trasformavano facilmente in litigi irrisolti, per una evidente incapacità di esprimere frustrazione o disaccordo in modo costruttivo, o di comprendere le reazioni altrui.

Un altro segnale era la tendenza all'isolamento di alcuni bambini e la formazione di gruppi piuttosto rigidi all'interno della classe; chi faticava a farsi capire o a entrare in relazione spesso si chiudeva in sé,

diventando poco parte del contesto classe o, al contrario, manifestando emozioni che sembravano sproporzionate rispetto all'evento scatenante.

In questo contesto, la predominanza del linguaggio verbale come unico canale espressivo poteva risultare insufficiente; avevo bisogno di offrire loro nuovi canali per comunicare e sfogare l'energia, soprattutto quella che, se inespressa o mal gestita, si trasformava in aggressività. Era chiaro che i metodi tradizionali non bastavano: dovevo trovare un modo per aiutarli a sperimentare il contatto in un ambiente sicuro e controllato, e a riconoscere le proprie sensazioni attraverso il movimento e l'interazione diretta nonché a parlare di emozioni e di come si sentivano.

La struttura del laboratorio: obiettivi e fasi operative

L'intervento è stato guidato da obiettivi chiari e strutturato in fasi precise.

Obiettivi del laboratorio:

- favorire il senso di sicurezza e contenimento nei bambini.
- sviluppare la capacità di regolare il livello di controllo corporeo ed emotivo.
- rafforzare l'autostima e il bisogno di essere riconosciuti.
- canalizzare l'energia e l'aggressività in forme positive e relazionali.
- potenziare il contatto fisico positivo e la cooperazione tra pari.
- favorire l'assertività: imparare a dire no senza generare conflitto o nell'aggressività..

Definizione del setting e delle routine:

Fin dal primo incontro, ho posto grande enfasi sulla creazione di un ambiente di apprendimento che fosse al tempo stesso stimolante e rassicurante. Questo è stato possibile grazie alla definizione di setting e attività di routine ben strutturati, pensati per favorire la prevedibilità. Per i bambini, sapere cosa aspettarsi è fondamentale: ogni fase delle nostre attività aveva dei comportamenti attesi e adeguati, stabiliti sin dal primo giorno e richiamati all'inizio di ogni lezione. Questa prevedibilità ha contribuito a creare un contesto contenitivo, in cui i bambini potessero sentirsi a loro agio nell'esplorare e nell'esprimersi.

Un aspetto cruciale di questo processo è che le regole non sono state calate dall'alto dall'adulto di riferimento, ma sono state costruite in condivisione con i bambini. Questo approccio partecipativo ha rafforzato il loro senso di responsabilità e appartenenza, rendendo le norme interne un riflesso delle loro stesse esigenze e del loro desiderio di armonia nel gruppo.

Le nostre attività erano tipicamente suddivise in tre fasi principali: un saluto iniziale in cerchio, due giochi di attivazione motoria e, infine, un'ultima attività più focalizzata sul benessere e sul rilassamento.

Esempi di attività: come mettere in pratica l'educazione emotiva

Ecco alcune delle attività chiave che ho utilizzato nelle diverse fasi:

Fase 1: accoglienza, riconoscimento e fiducia (15-20 minuti) Questa fase è destinata a far sentire ogni bambino riconosciuto, valorizzato e accolto, sviluppando sia l'autopercezione che la fiducia nel gruppo.

- Io sono e ci sono: in cerchio, ogni bambino dice il proprio nome inventando un gesto (es. "Mi chiamo Luca e faccio così!") che il gruppo ripete all'unisono. Una variante efficace è aggiungere un'emozione: "Oggi mi sento come..." (es. "un razzo" per l'energia, "una lumaca" per la calma, "un fiore" per la bellezza).
- Cerchio delle emozioni: ogni bambino sceglie una carta (come le "flashcard: emozioni e azioni" di Montessori-Headu, Figura 1) o un'immagine che rappresenta il suo stato emotivo del momento, la mostra al gruppo e la descrive con parole semplici.
- Attività di riconoscimento reciproco: giochi come "trova chi..." (es. "trova chi indossa qualcosa di blu", "trova chi ha un fratello") incoraggiano i bambini a interagire tra loro, scoprendo somiglianze e differenze in un contesto giocoso e non giudicante. Questo facilita la conoscenza reciproca e rafforza i legami.



Figura 1: carte Headu

Fase 2: autoregolazione, cooperazione e contatto positivo (20-25 minuti) Questa fase è destinata a far lavorare sull'autoregolazione tra controllo e libertà, stimolare la cooperazione e il contatto positivo, offrendo anche canali espressivi per l'aggressività affettuosa.

- La moto a più velocità: i bambini si muovono come motociclette che cambiano velocità da 0 (fermi) a 8 (molto veloci), a seconda delle indicazioni dell'insegnante. Si inseriscono anche varianti come l'inserimento di semafori, "pit-stop" con "carica-batterie" a due a due, o l'utilizzo di musiche ritmate con pause. L'obiettivo è aiutare i bambini a riconoscere e modulare i diversi livelli

di attivazione corporea ed emotiva, ma allo stesso tempo sapersi fermare quando si arriva al proprio limite oppure quando il limite viene posto dall'esterno.

- Rete del pescatore: un bambino è il pescatore e si muove su una linea per catturare altri bambini. I catturati si uniscono formando una catena. Ogni nuovo pesce aiuta nella cattura dei successivi. L'obiettivo è favorire il contatto giocoso, la cooperazione e l'inclusione.
- Il gioco del sì e del no: i bambini si dispongono faccia a faccia a coppie. A turno, una persona avrà il ruolo di dire "No" e l'altra di rispondere "Sì". L'obiettivo è che chi dice "Sì" cerchi di sostenere e accogliere il "No" dell'altro con un tono rassicurante. Dopo un breve match, i ruoli si invertono. Alla fine, i bambini condividono le sensazioni provate: "Come ti sei sentito quando dicevi sempre no?"; "E quando rispondevi sempre sì?"; "In quale ruolo ti sei sentito più a tuo agio?" ecc.
- Il vulcano che esplode: I bambini si accovacciano come piccoli vulcani addormentati. A un segnale dell'insegnante (voce crescente o musica), iniziano a tremare, poi esplodono con un salto in alto, un urlo liberatorio e un movimento libero nello spazio (saltelli, corse leggere, movimenti con le braccia). Si torna poi lentamente alla posizione iniziale. L'attività permette di canalizzare l'energia e l'aggressività in modo controllato e liberatorio.
- I colori delle emozioni in movimento: l'insegnante assegna a ogni colore (o a strumenti musicali per evitare stereotipi) un'emozione e un tipo di movimento (es. Rosso = rabbia → movimento energico; Giallo = gioia → saltelli; Blu = tristezza → movimenti lenti; Verde = calma → oscillazioni morbide). A ogni cambio di colore, i bambini cambiano movimento.
- La muraglia umana; entrare o uscire nel cerchio: un gruppo di bambini forma un cerchio molto stretto e compatto, chiuso su se stesso. A turno, un altro bambino cerca di entrare nel cerchio facendosi strada con strategie diverse. La muraglia oppone una resistenza morbida e contenitiva, attenzione alle possibili degenerazioni con calci e spintoni perché l'enfasi va proprio sul controllo della forza e sulla capacità di contenimento senza scaturire nell'aggressione all'altro (né di chi entra nel cerchio né di chi resiste). Una variante prevede invece che si possano scambiare i ruoli e far sì che un bambino sia al centro e debba uscire dal cerchio.
- Il trasporto del tesoro: i bambini, divisi in piccoli gruppi, devono trasportare un oggetto da un punto all'altro usando solo il corpo (spalle, schiena, piedi). Questo richiede coordinazione, comunicazione e fiducia reciproca.
- Il nodo umano: i bambini si prendono per mano in cerchio, poi si annodano passando sopra o sotto le braccia degli altri, cercando di sciogliere il nodo senza mai lasciare la presa. È un eccellente esercizio di problem-solving cooperativo e contatto fisico positivo.
- Scoppia il palloncino: i bambini vengono divisi a coppie ed a ciascuno vengono legati due palloncini, uno per caviglia. L'obiettivo è riuscire a far scoppiare, entro un tempo stabilito, i palloncini dell'avversario proteggendo al tempo stesso i propri. È utile avere una clessidra o un timer ben visibile, così che i bambini possano percepire lo scorrere del tempo. L'attività permette di sperimentare una forma di aggressività in un contesto ludico e controllato, ponendo

attenzione al rispetto delle regole: non è consentito bloccare fisicamente l'avversario o utilizzare spinte, ma solo agire con movimenti rapidi e strategici per colpire il palloncino.

Fase 3: rilascio delle tensioni e contenimento finale (15-20 minuti). Questa fase è destinata a facilitare il rilascio delle tensioni, promuovere il contenimento corporeo ed emotivo e concludere con calma e dolcezza.

- Galleggio in un'amaca: Un bambino si sdraia all'interno di una coperta e viene cullato delicatamente da due compagni o adulti.
- Il gatto che si stiracchia: i bambini sono invitati a immaginarsi gatti pigri che si risvegliano da un sonnellino al sole. Dopo aver "stirato" braccia, gambe e schiena in movimenti ampi e lenti, si rannicchiano nuovamente, respirando in modo calmo e profondo. Questo esercizio permette di percepire il passaggio dal movimento alla quiete, rinforzando la consapevolezza corporea.
- La bolla di calma: il lavoro si sposta maggiormente sulla sfera emotiva. Sistemandosi nella posizione che sentono più comoda i bambini immaginano di costruire intorno a sé una bolla magica e protettiva, disegnandola con gesti lenti e ampi. All'interno di questa bolla, respirano profondamente e lasciano andare eventuali preoccupazioni, concludendo con un gesto di saluto silenzioso e rispettoso verso il gruppo.
- Cerchio di chiusura: I bambini condividono una parola o un gesto per dire come si sentono ora. Si conclude con un rituale comune: un battito ritmico, una pioggia di carezze leggera, un abbraccio collettivo o un saluto magico con le mani.

Riflessioni conclusive ed evidenze di un cambiamento

Dopo un anno scolastico di lavoro mirato sul contatto, sull'autoregolazione e sul riconoscimento emotivo, la trasformazione della classe era diventata evidente. Le difficoltà iniziali, che mi avevano spinto a intervenire, avevano gradualmente lasciato spazio a dinamiche più sane e costruttive.

Il miglioramento nella gestione dei conflitti era stato netto; le piccole liti, pur non scomparendo del tutto, erano diventate più gestibili: i bambini avevano iniziato a usare le parole con maggiore consapevolezza, esprimendo frustrazione o disaccordo senza ricorrere immediatamente a comportamenti aggressivi. Ho assistito a tentativi, a volte impacciati ma autentici, di negoziare e di mettersi nei panni dell'altro, segno di una crescente empatia. Il linguaggio delle emozioni era entrato nel loro vocabolario quotidiano, e talvolta le conversazioni in classe riprendevano direttamente esperienze fatte in palestra.

Particolarmente significativo era stato il calo delle richieste di intervento nelle dispute se prima eravamo costantemente chiamati a fare da arbitri, col tempo i bambini avevano imparato a trovare da soli soluzioni o compromessi, oppure a esprimere il proprio disagio in modo comprensibile agli altri. Questa autonomia aveva influito positivamente sul benessere del gruppo e sul clima nel team docente: la

gestione quotidiana risultava meno stressante e io non ero più l'unica regolatrice delle dinamiche, ma una guida in un processo partecipato. Anche i colleghi avevano notato un'atmosfera più distesa e una maggiore serenità generale.

Il cambiamento più profondo riguardava però la consapevolezza emotiva; i bambini erano diventati capaci di riconoscere e nominare le proprie emozioni: frasi come "Sono arrabbiato perché...", "Mi sento triste quando..." o "Credo che tu stia esagerando perché..." erano diventate frequenti. Questa competenza li aiutava a comprendere meglio se stessi e ci permetteva di offrire un supporto più mirato ed efficace.

L'esperienza aveva dimostrato che investire nello sviluppo delle competenze emotive non era un extra, ma un pilastro della crescita integrale. Un clima emotivo sereno e rispettoso faceva sentire i bambini sicuri, ascoltati e liberi di esprimersi, riducendo ansia e frustrazione e aumentando motivazione e concentrazione. Di conseguenza, anche l'apprendimento migliorava sensibilmente, potendo poggiare su una base solida di benessere e fiducia reciproca.



Bonetti Maria Francesca

studiopedagogicooltreilbanco@gmail.com

La mia formazione unisce competenze pedagogiche, educative e di counseling. Dopo il diploma di Tecnico dei servizi sociali (2004), ho conseguito la Laurea in Scienze dell'Educazione (2009) e, successivamente, la Laurea in Scienze della Formazione Primaria (2020). Nel 2013 ho ottenuto il titolo di counselor professionista e nel 2025 la Laurea Magistrale in Scienze Pedagogiche con lode. Dal 2020 insegno nella scuola primaria statale. In precedenza, dal 2004 al 2019, ho lavorato come educatrice professionale occupandomi di assistenza scolastica, servizi assistenziali per disabilità adulta, progetti educativi territoriali e coordinamento di servizi.