

BRICKS | TEMA

Come ti senti, oggi?

a cura di:
Moira Stefini



Emozioni, SEL, Check-in emotivo, Student leadership

Quando l'estate volge al termine e si avvicina settembre, ogni insegnante comincia a pensare alle attività di accoglienza per i primi giorni di scuola. Già a fine agosto, arrivano pian piano a popolare la mente di noi docenti i volti di alunne e alunni salutati a giugno, che ritroveremo cambiati: nei tratti somatici, nella statura, nella voce o anche solo nel taglio dei capelli. Ce li immaginiamo, uno per uno, una per una, che varcano la soglia della scuola, non tutti pronti a ricominciare, pieni di emozioni contrastanti. Emozioni che, in diversa misura, abbiamo provato anche noi docenti, quando eravamo bambine e bambini, nei vari cicli scolastici che abbiamo attraversato. Emozioni che dovremmo essere pronti ad accogliere, ogni giorno.

Accogliere le emozioni

Ricordo, a ogni apertura dell'anno scolastico, la domanda generica di molti dei miei insegnanti: "Come state? Come avete passato l'estate?", domande alle quali rispondevano in genere le persone più estroverse o quelle che avevano qualcosa da raccontare, avendo trascorso l'estate in viaggio. C'era sempre, però, tra le compagne e i compagni, qualcuno che non apriva mai bocca. I motivi potevano essere tanti, tra cui la mancanza di esperienze da condividere o il carattere introverso, ma anche stati d'animo o emozioni che frenavano la possibilità di esprimersi: ansia, imbarazzo, tristezza, invidia, vergogna, paura, disgusto, rabbia.



Figura 1 - Disgusto e rabbia, piazza ragazzabile (Torino, 2024)

Sono, queste, emozioni costantemente presenti nelle nostre classi eterogenee, in particolare tra gli undici e i tredici anni, l'età dei miei studenti e studentesse, caratterizzata da frequenti sbalzi d'umore, stati d'animo altalenanti, emozioni contrastanti.

"Davvero volete sapere come stiamo?" penseranno alcuni di loro, così come mi chiedevo io alla loro età.

Rivolgere un generico "Come state?" a tutta la classe non prevede una reale predisposizione all'ascolto di tutte le risposte; spesso manca il tempo per farlo. Eppure, ciascuno avrebbe bisogno di un "Come stai?" personalizzato e di un micro spazio dedicato, nel tempo della lezione, per accogliere davvero la risposta.

E' possibile inserire, nella pratica didattica quotidiana, attività che fungano da "termometro" dello stato d'animo di studenti e studentesse, attività che li aiutino a prendere confidenza con le emozioni e a condividerle, che li facciano sentire accolti in un ambiente sicuro e favorevole all'apprendimento.

Accendere scintille

Daniel Goleman è stato uno dei primi studiosi a introdurre il concetto di "intelligenza emotiva", intesa come *la capacità di motivare sé stessi, di perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo, evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, di essere empatici e di sperare.*¹

Tutti abbiamo sperimentato, direttamente o indirettamente, la paura a scuola: su tutte, la paura di sbagliare, che può rendere molto difficoltoso l'apprendimento o addirittura bloccarlo.



Figura 2 - Paura, piazza ragazzabile (Torino, 2024)

La professoressa Daniela Lucangeli, psicologa e ricercatrice che opera nell'ambito delle strategie di supporto all'apprendimento e ai disturbi del neurosviluppo, si prende cura dei bambini a cui le difficoltà di apprendimento "fanno male". Attraverso le pagine dei suoi libri, gli incontri dal vivo, le interviste reperibili in rete, Lucangeli ci ha insegnato che il nostro cervello, mentre pensa, "sente".

¹ Goleman, Daniel "Intelligenza emotiva" (Rizzoli, 1996)

Nessun atto della nostra vita cognitiva è slegato dalle emozioni che proviamo: a ogni attività cognitiva corrisponde un tracciato emozionale e le nozioni si fissano nel cervello insieme alle emozioni.²

Questo significa, in pratica, che se un bambino apprende con gioia, ciò che ha appreso si incide nella sua memoria insieme alla gioia. Viceversa, se il bambino apprende con ansia, memorizza la conoscenza ma anche l'ansia correlata e tenderà a rifiutare di ripetere l'esperienza. Sarà quindi necessaria una nuova scintilla emozionale per riattivare il sistema che si è inceppato.



Figura 3 - Gioia e tristezza, piazza ragazzabile (Torino, 2024)

Il bambino che ha paura di sbagliare, continuerà a sbagliare. Se invece il bambino ha accanto a sé qualcuno che lo incoraggia e lo aiuta, imparerà a chiedere aiuto.

Il bambino il cui apprendimento è accompagnato da emozioni positive associa queste emozioni alle nozioni che trattiene, conservando in memoria anche la traccia di questo benessere².

Questo è insegnare: aiutare l'intelligenza, anche quella emotiva.

² Lucangeli, Daniela "Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere" (Erickson, 2019)

Allenare competenze socio-emotive

La metodologia del Social and Emotional Learning prevede la progettazione di attività che includono un'attenzione particolare agli aspetti socio-emotivi dell'apprendimento. Si tratta di adottare, nella pratica didattica quotidiana, strategie innovative finalizzate a mettere studenti e studentesse nella condizione di poter apprendere con serenità, non solo contenuti e abilità disciplinari, ma anche competenze socio-emotive quali:

- **gestione di sé:** autoconsapevolezza delle proprie emozioni (self awareness) e autogestione (self management)
- **relazioni interpersonali:** consapevolezza sociale (social awareness) e abilità relazionali (relationship skills)
- **processi decisionali:** capacità di prendere decisioni responsabili (responsible decision making).

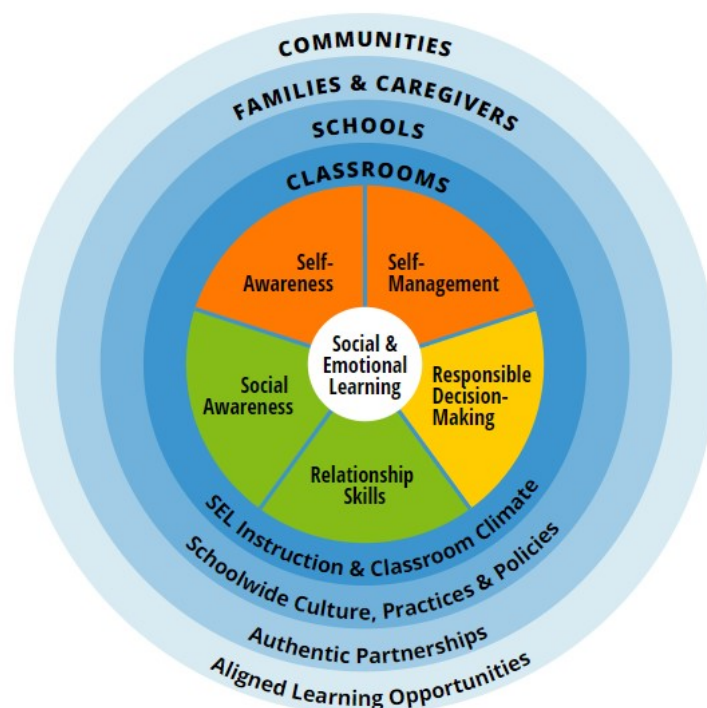


Figura 4 - The CASEL Wheel³

Come si può vedere nella ruota di CASEL (l'Istituto di ricerca fondato da Daniel Goleman), allenare competenze socio-emotive contribuisce a creare un buon clima di classe: questo è il nucleo centrale della metodologia e il primo passo, fondamentale, per costruire un ambiente favorevole all'apprendimento nel quale ogni bambino, ogni bambina si sente accolto e coinvolto e impara a conoscere sè e gli altri.

³ The CASEL framework <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>

Un bambino che oggi si sente accolto, che impara a riconoscere, a definire e a gestire le sue emozioni e a interagire con i pari e gli adulti diventerà, un domani, un cittadino attento, empatico, che sta bene con sé e con gli altri e sarà capace di vivere e lavorare in modo soddisfacente in mezzo alla comunità.

Quando studenti e studentesse stanno bene, i benefici ricadono anche sui docenti e sulle famiglie, quindi sull'intera comunità educante.

Check-in emotivi

Una piccola strategia quotidiana per far sentire accolti studenti e studentesse all'inizio di ogni lezione è la pratica del check-in emotivo, che ho appreso e sperimentato in una scuola della periferia torinese durante la summer school di Teach For Italy, ente del terzo settore di cui sono entrata a far parte nel 2024.

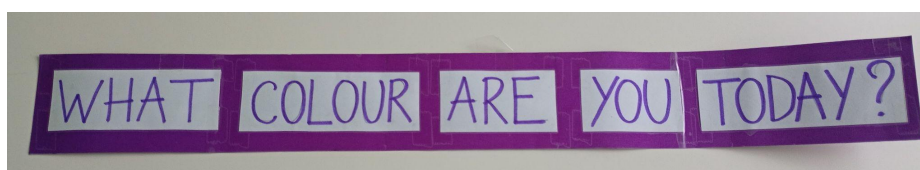
La convinzione che muove l'organizzazione è che investire nell'istruzione sia la chiave per permettere ad ogni ragazza e ragazzo di avere accesso alle stesse opportunità e sviluppare il proprio potenziale umano, indipendentemente dal luogo e dalle condizioni sociali in cui nasce e cresce.⁴

Nel percorso di formazione biennale, volto a sviluppare le capacità di impatto in classe e a scuola, abbiamo appreso a livello teorico e sperimentato sul campo la pratica del check-in emotivo secondo diverse declinazioni, tutte basate sulla metodologia del Social and Emotional Learning.

Di che colore sei, oggi?

Rientrata a scuola a settembre, ho sperimentato nelle classi prime di Scuola Secondaria di Primo Grado dove insegno Tecnologia in inglese secondo la metodologia CLIL (Content and Language Integrated Learning) l'attività di check-in emotivo che sto per descrivere; il fatto che sia stata svolta in lingua inglese non preclude la possibilità di poterla svolgere anche in lingua italiana.

Ho appeso in classe, sulla lavagna, la domanda: "What colour are you today?" a caratteri molto grandi. Sotto la domanda, ho predisposto cinque colonne con faccine colorate e a ciascuna ho associato degli stati d'animo. Una volta chiarito alla classe il significato di tutte le parole che non conoscevano, ho incollato il biglietto con scritto il mio nome accanto alla parola che meglio rappresentava la mia condizione del momento; ho chiesto quindi a studenti e studentesse di fare lo stesso.



⁴ Teach For Italy - Insegnare per l'Italia <https://www.teachforitaly.org/>



Figura 5 - Cartelloni appesi alla lavagna

Per permettere a ciascuno di loro di fare una scelta da condividere con i compagni, ho predisposto una scatola contenente bigliettini adesivi con i loro nomi e li ho chiamati, uno per uno, una per una, alla lavagna, ripetendo ogni volta la domanda: "What colour are you today?".

A turno, li ho invitati a rispondere ad alta voce utilizzando l'espressione "I feel" completata da uno dei cinque colori (green, blue, yellow, orange, red), a prendere l'etichetta con il loro nome e a posizionarla vicino alla parola che meglio rappresentava il loro stato d'animo del momento.



Figura 6 - Scatola contenente i nomi

Le classi hanno accolto l'attività con curiosità e un leggero imbarazzo iniziale, che è però scomparso man mano si è consolidata la ritualità del gesto. Hanno ascoltato la risposta dei compagni e delle compagne e atteso con trepidazione il loro turno. Avendo una lezione a settimana con ogni classe, a distanza di sette giorni ho riproposto l'attività che è stata svolta con sempre maggior scioltezza via via che entrava a far parte della routine scolastica. Nelle giornate in cui un'urgenza o un'incombenza burocratica non mi hanno consentito di aprire la lezione con il consueto check in, gli studenti ne hanno subito sentito la mancanza: "Prof., perchè oggi non ci chiede come stiamo?".

Che animale ti senti?

Una seconda strategia di check-in emotivo molto accattivante per i giovani alunni e alunne è quella basata su immagini simil-meme. Consiste nel proiettare un collage di immagini o fotografie di animali o personaggi famosi che esprimono emozioni differenti e chiedere ad alta voce chi si identifica con quell'animale o quel personaggio.

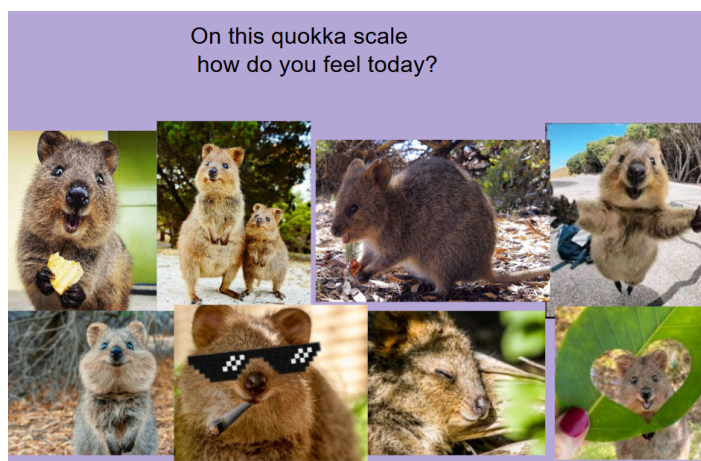


Figura 7 - Un esempio di check in emotivo realizzato da un'alunna

Sperimentando questa attività, che è tanto piaciuta agli studenti e alle studentesse delle classi seconde di Scuola Secondaria di Primo Grado, è sorto in maniera spontanea nei ragazzi il desiderio di preparare loro stessi dei collage originali da proporre a tutta la classe: un ottimo esempio di **student leadership** che ho accolto con entusiasmo.

Ho creato una presentazione condivisa, invitandoli a inserire il loro artefatto digitale; ho predisposto una tabella nella quale alunne e alunni hanno inserito il loro nome in corrispondenza della settimana nella quale avrebbero gestito, in apertura di lezione, il check-in emotivo da loro ideato.

Vederli riprodurre il modello di attività che avevo progettato per loro e interagire con i compagni e le compagne con grande scioltezza mi ha fatto pensare, ancora una volta, che dovremmo lasciare sempre più spazio all'interno delle ore di lezione a studenti e studentesse: sanno sorprenderci.

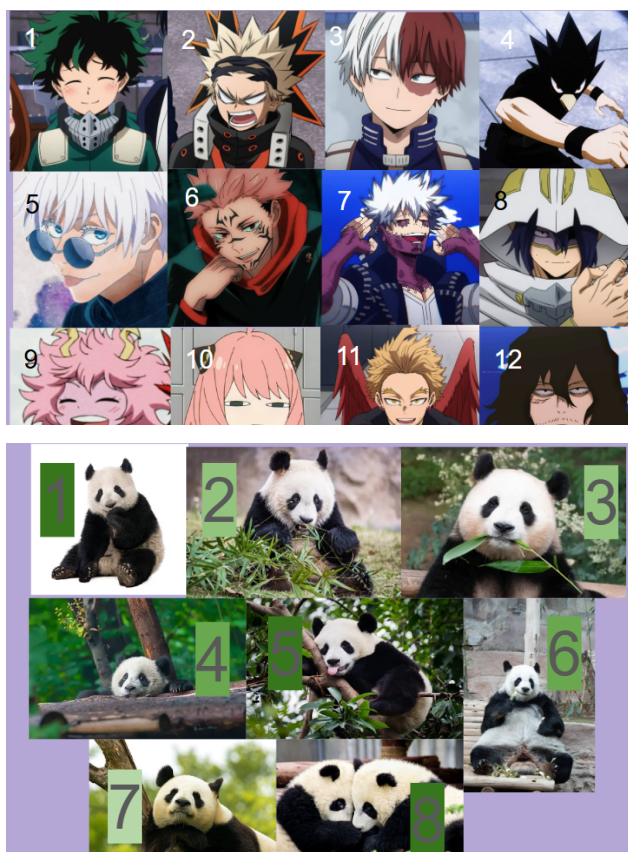


Figura 8 - Esempi di check in emotivi realizzati dagli alunni

Conclusioni

Le attività di check-in emotivo proposte in apertura di lezione sono piccole strategie didattiche per introdurre il Social and Emotional Learning nella pratica didattica quotidiana; tali strategie sono spendibili in tutti gli ordini di scuola, poiché adattabili per età.

Il check-in di inizio lezione rappresenta un momento importante per studenti e studentesse perché consente loro di:

- condividere le emozioni
- imparare ad ascoltarsi reciprocamente
- esercitare l'empatia
- sviluppare competenze socio-emotive
- sperimentare la fiducia
- sentirsi parte di una comunità.⁵

⁵ Aula TFI - Attività di check-in <https://aulatfi.it/risorsa/attivita-di-check-in-condizione-in-classe-per-aprire-la-lezione/>

Adottando questa pratica come una sorta di rituale all'inizio di ogni lezione, si allena l'intelligenza emotiva, si creano connessioni significative e ciascuno studente sviluppa la consapevolezza di non essere solo, ma parte di una comunità inclusiva in cui ciascuno ha voce e sa che sarà ascoltato.

I benefici di queste attività non ricadono solo su studenti e studentesse: grazie ai check-in emotivi il docente può testare le energie della classe, intercettare campanelli d'allarme, individuare un bisogno, prevedere un supporto, monitorare come stanno alunne e alunni in un determinato giorno, ma ha anche l'occasione di imparare, nel tempo, a conoscerli meglio.



Moira Stefini

moira.stefini@scuole.provincia.tn.it

Scuola Secondaria di Primo Grado "A. Manzoni"
- Istituto Comprensivo Trento 6

Insegnante di Tecnologia, vive a Trento. Laureata all'Università degli Studi di Padova, ha un Master in giornalismo, comunicazione scientifica e istituzionale e un Master in Coding e Robotica per le discipline scientifiche.

E' fellow di Teach For Italy - Insegnare per l'Italia, un Ente del Terzo Settore che opera per rafforzare la scuola pubblica italiana, partendo dai contesti dove le sfide legate alla povertà educativa sono maggiori.

Sta seguendo, per il secondo anno consecutivo, il percorso di formazione gratuito di Teach For Italy volto a sviluppare le capacità di impatto in classe, a scuola e nell'ecosistema educativo italiano.

Ama leggere, scrivere, cantare e danzare.