

BRICKS | TEMA

Insegnare sentendo: la forza delle Emozioni per e nell'apprendimento

a cura di:

Chiara Stella Melani



Didattica orientativa, Metacognizione, Interdisciplinarietà

Il valore delle Emozioni nei processi di apprendimento



Figura 1: prodotto digitale a conclusione del progetto tramite il software Prezi

La scuola è l'ambiente in cui si determinano principalmente le scelte del proprio futuro.

Spesso il ricordo di un docente brillante, accattivante, entusiasta del proprio lavoro ha influenzato per tutti noi, non solo le attività didattiche nella pratica quotidiana, ma anche e soprattutto ha contribuito a caratterizzare la qualità dello studio e delle energie investite per le scelte del percorso formativo e professionale futuro.

Solo negli ultimi decenni si è concretamente posta l'attenzione, nell'ambito dei processi di apprendimento, alla centralità dello studente e alla sua specificità come persona, con le sue peculiarità e il suo "universo" emozionale.

L'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere, comprendere, utilizzare e gestire le proprie e altrui emozioni in modo consapevole, ed è correlata all'empatia, alla motivazione e all'autocontrollo.

Molti studiosi ritengono che una buona alfabetizzazione emotiva sia possibile fin dai primi anni dello sviluppo e possa avere un effetto preventivo sui comportamenti dannosi e devianti, correlati alla scarsa autostima e incomunicabilità.

Le emozioni e le attività cognitive sono intrinsecamente correlate, come dimostrano gli studi recenti in ambito neuroscientifico, in particolare sulla "*warm cognition*"¹, letteralmente cognizione calda: la capacità di imprimere nella memoria un ricordo piacevole o meno nei processi di apprendimento.

Daniel Goleman, tra i primi studiosi sulla intelligenza emotiva, definisce l'emotività '*importante come la matematica e la lettura*'². Più recenti, gli studi condotti dalla prof.ssa Daniela Lucangeli, esperta di disturbi dell'apprendimento e docente di Psicologia dello Sviluppo, sottolineano che l'apprendimento non può avvenire a prescindere dai sentimenti dei ragazzi e che '*se un bambino impara con curiosità e gioia, la lezione si incide nella memoria insieme alla curiosità e alla gioia*'³.

¹ Lucangeli D., "*Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere*", Erickson 2019, p. 26.

² Cfr. Goleman D., "*Intelligenza emotiva*", Rizzoli 2011.

³ Lucangeli D., "*Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere*" Erickson 2019, pp. 40, 41.

Spesse volte la scuola è percepita come una "corsa alla sopravvivenza", che desta nello studente e, tante volte, nelle famiglie un'ansia da prestazione con conseguenti delusioni e/o critiche rivolte al Sistema educativo. Tant'è che il 70% degli studenti italiani si dichiara preoccupato per la propria situazione scolastica e il 56% è nervoso riguardo alle verifiche. La paura delle valutazioni può persino scatenare attacchi di panico⁴. La prof.ssa Daniela Lucangeli evidenzia che il 97% del tempo di studio è vissuto con fatica, ansia, tensione, giudizio, paura e noia, emozioni che rendono gli apprendimenti fragili e instabili. Le emozioni positive, invece, come curiosità, interesse, percezione di sé, condivisione e soddisfazione, rafforzano l'apprendimento e imprime nella memoria un ricordo positivo di quella circostanza specifica.

Per affrontare questo disagio crescente, che si manifesta anche con demotivazione, scarsa cooperazione e talvolta episodi di violenza, è essenziale promuovere nelle pratiche quotidiane e nelle progettazioni didattiche, in particolare del primo ciclo di istruzione⁵, attività che stimolino l'alfabetizzazione emotiva. Ovvero la capacità di riconoscere, comprendere, utilizzare e gestire le proprie e altrui emozioni in modo consapevole, con la conseguente riduzione dello stress tra gli studenti, favorendo di riflesso anche la didattica in chiave orientativa (come raccomandano le Nuove Linee guida per l'Orientamento, cfr il d. m. 328/2022).

Attraverso queste attività, gli alunni/studenti sono guidati a sviluppare competenze che li portano a capire e a conoscersi per imparare meglio a ridurre lo stress, avendo una gestione efficace delle proprie emozioni e apprendimenti significativi, quindi contribuendo ad un generale benessere.

La centralità della persona

Elementi salienti per favorire la didattica emozionale è partire dalla consapevolezza che ogni persona sia un insieme di pensieri, emozioni, azioni e relazioni, pertanto è necessario un cambio di prospettiva sulla didattica, integrando l'emozione con la cognizione. Per primi i docenti, partendo dalla riflessione sulla propria professionalità, possono intraprendere un percorso di riflessione sulla loro intelligenza emotiva per acquisire il controllo delle proprie emozioni e porsi come modello e guida⁶. Magari supportati da una formazione specifica, prima di avviare sperimentazioni con gli alunni e con l'inserimento graduale di strategie didattiche adeguate, senza mai dimenticare che l'ambiente di apprendimento è inteso come spazio in senso lato, caratterizzato da un luogo fisico e/o virtuale (*onlife*)⁷, entro cui l'insegnante ha il

⁴ Jennings & Greenberg, 2009 - A.V. F. Valbusa, R. Bombieri, I.Traina, R. Silva, A. Bevilacqua, M. Ubbiali, *Le competenze socio-emotive degli insegnanti: importanza, formazione e sfide educative*, RicercaAzione / Vol. 14, n. 2 / Dicembre 2022

⁵ Cfr. "Indicazioni nazionali per il curriculum" d.m.254/2012

⁶ "L'espressione di entusiasmo emoziona e motiva chi vi assiste. [...] Chi insegna non smetta mai di ricercare ciò che lo appassiona del proprio lavoro, perché l'entusiasmo non si può simulare, ed è indispensabile viverlo per poterlo trasmettere." Lucangeli D., "Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere", Erickson 2019, p. 63

⁷ Il termine onlife è un neologismo coniato dal filosofo italiano Luciano Floridi (2014): giocando con i termini online e life egli vuole intendere che non siamo più noi ad essere online, ma sono i media ad essere onlife. Viviamo quindi in un contesto ibrido.

compito di porsi come regista/mediatore e di aiutare gli alunni a comprendere che non esistono emozioni giuste o sbagliate, ma che è fondamentale esserne consapevoli e interrogarsi sulla loro provenienza.

Emozioni Primarie:

- **Gioia:** Risposta a situazioni positive o gratificanti.
- **Tristezza:** Reazione a perdite, delusioni o situazioni negative.
- **Rabbia:** Risposta a frustrazioni, ingiustizie o minacce.
- **Paura:** Reazione a pericoli percepiti, sia fisici che psicologici.
- **Sorpresa:** Reazione a eventi inaspettati o improvvisi.
- **Disgusto:** Reazione a situazioni sgradevoli o repulsive.

Emozioni Secondarie:

- **Vergogna:** Si manifesta quando si viola una norma sociale o ci si sente inadeguati.
- **Senso di colpa:** Si prova quando si ritiene di aver fatto qualcosa di sbagliato o dannoso.
- **Invidia:** Desiderio di possedere ciò che un'altra persona ha.
- **Gelosia:** Timore di perdere qualcosa di prezioso, spesso una relazione.
- **Ansia:** Stato di preoccupazione e apprensione per eventi futuri.
- **Orgoglio:** Sentimento di soddisfazione per i propri successi o qualità.
- **Nostalgia:** Malinconia per il passato o per luoghi lontani.

Le emozioni secondarie sono più complesse e sfumate delle primarie, e possono essere influenzate da fattori individuali, culturali e contestuali.

La comprensione di entrambe le tipologie di emozioni è fondamentale per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e per una sana gestione delle relazioni interpersonali.

Le attività didattiche laboratoriali suggerite per riconoscere e gestire le emozioni fanno appello *in primis* alla creatività del docente, quindi alla passione e alla voglia di entusiasmare gli alunni e alla volontà di mettersi "in gioco". Il docente deve impostare le attività sulla costruzione di una cultura del riconoscimento e dell'accettazione emotiva, quindi promuovere una comprensione reciproca e creare "spazi emotivi sicuri" dove le emozioni possano essere condivise, creare un ambiente sicuro e accogliente in cui gli alunni si sentano liberi di esprimere le proprie emozioni senza paura di giudizi o punizioni. Questo implica: ascolto attivo, essere presenti e attenti, riflettendo i sentimenti propri e dell'alunno per farlo sentire compreso; evitare di minimizzare le emozioni o punire l'espressione di sentimenti difficili, offrendo invece alternative costruttive per esprimerle. Favorire quindi la co-regolazione emotiva tra gli alunni e con gli alunni: i docenti devono essere modelli di calma e fornire

supporto emotivo e fisico, insegnando strategie pratiche di gestione emotiva (es. trascrivere cosa si prova in talune circostanze).

Progettare attività laboratoriali incentrate sulla persona possono aiutare gli studenti a sviluppare la consapevolezza delle proprie e altrui emozioni, a differenziarle e a utilizzare queste informazioni per guidare il pensiero e le azioni. Sono inoltre utili ai fini didattici per favorire attività interdisciplinari e migliorare la didattica orientativa.

"Un Viaggio sonoro nel Cuore: parole in musica, musica in parole"

Questa attività laboratoriale è stata proposta ad una classe seconda di scuola secondaria di primo grado, progettata per favorire interdisciplinarietà: Italiano, Educazione civica, Storia, Geografia, Inglese o altra lingua straniera, Arte e immagine e Scienze. E' stata utile per conoscerci meglio, più in profondità, favorire l'alfabetizzazione emotiva e la riduzione dello stress, migliorando significativamente il clima della classe e i conseguenti processi di apprendimento.

Destinatari: Alunni di Scuola Secondaria di Primo Grado (12 anni) classe seconda, promuovere la *'warm cognition'* attraverso l'attivazione di processi cognitivi ed emotivi interconnessi.

I principali obiettivi di apprendimento:

- Riconoscere e nominare le emozioni primarie e secondarie.
- Imparare ed esprimere le proprie emozioni in modo creativo e costruttivo.
- Capacità di comprendere le emozioni altrui.
- Analizzare il rapporto tra musica, testi e stati d'animo.
- Collaborare in gruppo per la realizzazione di un prodotto finale



Figura 2: introduzione e articolazione del progetto tramite una presentazione proiettata dalla docente

Fase 1

E' stato chiesto agli alunni di individuare dei brani musicali che ascoltano abitualmente, oppure melodie o canzoni che hanno ascoltato nell'ambiente familiare e che per loro hanno valore rievocativo. Ognuno ha proposto un testo o una melodia che risultava essere collegata ad un momento significativo o che li metteva di buon umore.

Domande stimolo: *"Quali sensazioni ti danno queste musiche? Proviamo a dare un nome alle emozioni e alle sensazioni".*

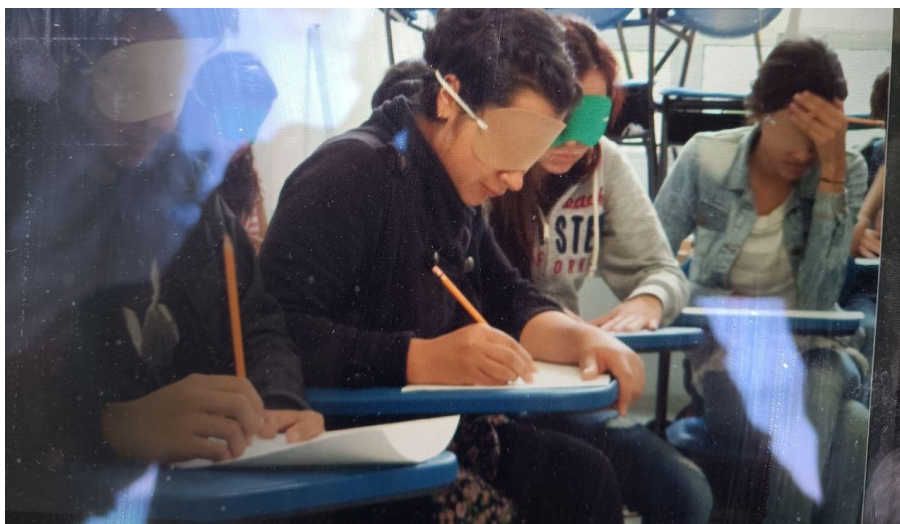


Figura 3: Gli alunni con gli occhi coperti scrivono le sensazioni che provano nell'ascolto della musica o delle canzoni e le trascrivono su un foglio in modo libero e spontaneo

Fase 2

Dopo aver selezionato delle musiche scelte dagli alunni afferenti a stati emozionali vari è stata proposta un'analisi del testo del brano musicale. Individuare quale messaggio vuole esprimere la canzone. La lettura permette agli alunni di identificarsi con gli autori e di riflettere su situazioni emotive senza affrontarle direttamente.

Tale fase è stata molto importante anche per comprendere il messaggio di alcuni brani musicali molto ascoltati dai giovani che, attratti dalla melodia, spesso, non ne conoscono il significato letterale profondo.

Alcuni esempi di musiche ascoltate:

- https://youtu.be/7ZR_nM-42JE?si=mgRAMJVffptS6VBw "W la libertà" di Jovanotti
- <https://youtu.be/y8AWFf7EAc4?si=7g1W4QLHf3XKPBpU> "Halleluja" di Jeff Buckley
- <https://youtu.be/eiDiKwbGfIY?si=dnO-ch9NcGNgUHBg> "Perfect symphony" Ed Sheeran e Andrea Bocelli
- <https://youtu.be/cLJp-YJeuzc?si=tVs4JswVTmN25KBE> "La cura" di Franco Battiato
- "Il filo rosso" di Alfa https://musescore.com/user/90375058/scores/22863727?srsltid=AfmBOooD2LlaXUFs4kJIJOLvvXrQ66Jwfn3ZpChx1vcxHEKIfcAM_Jmj
- "Experience" di Ludovico Einaudi https://youtu.be/_VONMkKkdf4?si=1DTTSmjZHB8yqqgV
- "Nuvole bianche" di Ludovico Einaudi <https://youtu.be/4VR-6AS0-l4?si=VQWQ6iSKa-by5FbT>
- "Skyfull" di Adele. <https://youtu.be/DeumyOzKqgl?si=POCbHzwDuC-de19A>

Fase 3

Collegamento ad una rappresentazione visiva. *"Questo brano quale immagine mi ispira?"* Ognuno ha collegato una fotografia o un disegno e, con l'uso del digitale, abbiamo ricercato delle opere di autori famosi.

Eccone alcune:

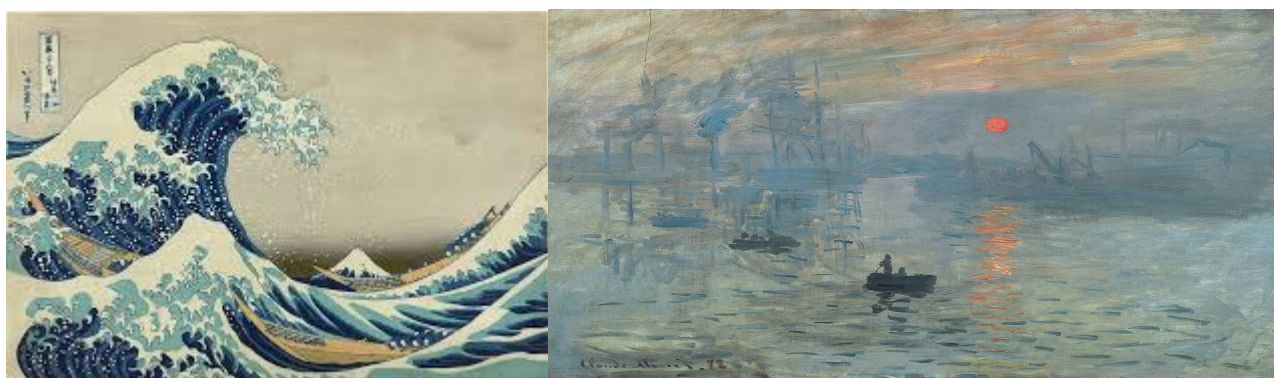


Figura 4: A sinistra "La grande onda" di Hokusai. A destra "La colazione dei canottieri" di Renoir

Fase 4

Ascoltando insieme queste canzoni, abbiamo cercato di catalogare il tipo di emozione che suscitava in ognuno degli alunni, cercando un linguaggio emotivo ricco e strategie da imitare per gestire le emozioni negative. Questa fase ha fortemente stimolato alla metacognizione.

Fase 5: Conclusione

Gli alunni hanno accolto le attività proposte con entusiasmo e hanno partecipato in maniera attiva. Nonostante un primo momento di eccitazione e confusione, l'ascolto della musica ha favorito un clima di benessere generale e ha contribuito a "rallentare i ritmi" per promuovere e incoraggiare la riflessione sul proprio sé e sulle proprie percezioni.

Imparare a dare un nome ad emozioni primarie e secondarie ha consentito a tutti gli alunni di poter dare un "nome" ai propri stati d'animo e a migliorare l'interazione con i loro coetanei e con gli adulti.

Alcuni alunni hanno rievocato un ricordo, molti hanno anche mostrato un particolare interesse per i testi delle canzoni, cosa che prima di questa attività non facevano.

L'attenzione alla parte testuale ha contribuito a riflettere sul lessico e sulla coerenza logico sintattica anche nel parlato.

La ricerca di immagini e di opere in rete li ha appassionati, dando loro spunti per approfondire e ampliare la loro visione anche in chiave critica.

Molto interessante è stata la possibilità di spaziare tra le varie discipline anche con l'uso del digitale, partendo da un'attività che apparentemente era ludica e non era esplicitamente dedicata ad una di esse.

Questo tipo di attività va progettata in *team* e richiede spirito di collaborazione; per quanto i tempi vadano stabiliti prima, bisogna avere una certa flessibilità e adattarli in base alle risposte degli alunni.

Realizzazione e presentazione dei prodotti digitali utilizzando il software Thinglink e Prezi.

Esempi:

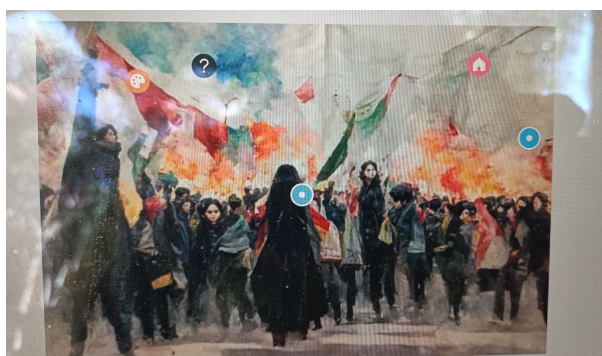


Figura 5: immagine interattiva creata da un gruppo di alunni con il software thinglink (<https://www.thinglink.com/scene/1820037456519496357>) ogni tag presenta un approfondimento tematico utile per favorire i collegamenti tra le discipline e stimolare il pensiero critico



Figura 6: presentazione interattiva realizzata da un gruppo di alunni tramite il software Prezi

<https://prezi.com/view/7VY5w5DEYcHuOcZgBNzy/>



Chiara Stella Melani

prof.ssachiarastella@gmail.com

[https://www.instagram.com/prof.ssachiarastella?
igsh=dDgwb2Z2aGFwMmFv&utm_source=ig_contact_invite](https://www.instagram.com/prof.ssachiarastella?igsh=dDgwb2Z2aGFwMmFv&utm_source=ig_contact_invite)

Docente di Lettere presso la scuola secondaria di primo grado, appassionata di didattica digitale e metodologie didattiche innovative, formatrice per vari enti di formazione e case editrici come Mondadori, Rizzoli, Feltrinelli, formatrice per l'Indire nell'ambito della Formazione esteri e TFA sostegno. Attualmente in servizio presso l'università telematica UniPegaso come tutor coordinatrice per i percorsi abilitanti (classi A022/A012).