

LA SOCIETÀ

Non è mai troppo presto per capire come maneggiare i sentimenti. In nostro aiuto ecco libri, corsi, seminari, conferenze, workshop. E anche un gioco



IL PROGETTO

Studio e sperimentazione
“L’istruzione socio-emotiva è fondamentale per tutti noi”

Studiare e sperimentare in che modo le competenze emotive possono diventare parte del curriculum di studi per gli allievi delle scuole dell’obbligo, ma anche per i loro insegnanti. È l’obiettivo di Davide Antognazza, pedagogo e docente di scienze dell’educazione al Dipartimento della formazione e dell’apprendimento della Supsi. “L’istruzione socio-emotiva è fondamentale per tutti noi. Cerchiamo quindi di promuoverla per migliorare i risultati scolastici, ma anche il benessere emotivo dei bambini o dei ragazzi e delle loro famiglie”, spiega. Il progetto - autore Antognazza e il collega Luca Sciaroni - si chiama “Chiamale emozioni” e mira a far capire che una buona gestione di queste è indispensabile per apprendere e progredire. L’iniziativa, infatti, vuole essere una risposta all’emotività mal gestita che arriva

Rabbia, felicità, curiosità, stupore... a gestire le emozioni s’impara da piccoli

spunto dal quale partire. Non si tratta di un gioco con delle regole ben precise da rispettare. Sono proposte di attività da svolgere con l’aiuto di un adulto. Ma sulle emozioni, come individuarle, conoscerle e gestirle c’è pure un’ampia editoria. Ad esempio, il libro “Le emozioni” di Laura Rigo è un testo per bambini, dove le emozioni sono messe in relazione con fatti tipici della vita dei più piccoli: un litigio con i compagni o la recita scolastica. “Il pesciolino fífone”, invece, parla di paura, della sua importanza e di come affrontarla. “Volpina è felice quando...” si concentra sulla gioia e su tutte le cose che fanno star bene un bimbo. C’è pure un interessante gioco in scatola, “Giochi e attività sulle emozioni”: si basa sui principi dell’educazione razionale-emotiva per aiutare ad acquisire una maggiore competenza nella gestione delle proprie emozioni. Si acquista online ed è adatto ai bambini e ragazzi dai tre ai sedici anni.

ccenni@caffè.ch

L’esperto Il pedagogo sottolinea l’importanza dell’affettività “L’empatia sui banchi di scuola”

Far capire ai bambini come gestire le proprie emozioni e quelle degli altri attraverso il gioco è un’ottima iniziativa didattica - spiega Giorgio Comi, pedagogo e docente all’Istituto universitario federale per la formazione professionale -. I bambini si divertono e nel contempo imparano. Qualche tempo fa, in uno dei miei corsi ho incontrato una mamma che mi raccontava come con sua figlia cercavano di sforzarsi ad aumentare la capacità linguistica delle emozioni. Ho sempre pensato che fosse un’ottima cosa, perché riuscire ad individuare quelle sfumature che stanno tra l’essere triste e l’essere felice non è così ovvio.

E no che non lo è! I bambini fanno naturalmente fatica a capire cosa siano esattamente la delusione, l’amarezza, l’angoscia, l’ansia, la curiosità, la fiducia, l’empatia o l’invidia. Non sono di facile interpretazione per loro. Ed è qui che genitori e scuola devono intervenire per guidare e aiutare nella conoscenza e nell’interpretazione. “Se i genitori sono consapevoli a loro volta possono aiutare i figli - prosegue Comi -. Oggi giorno può essere più difficile o complicato, perché il lavoro spesso assorbe la maggior parte del nostro tempo.

Ma sono convinto che debba essere un compito portato avanti da più forze: genitori, scuola, oratorio, boy scouts, sport e associazioni giovanili. I genitori sono indubbiamente fondamentali, ma non possono essere gli unici ad occuparsi dell’educazione dei bambini”.
Già ci sono le scuole, che giocano un ruolo di fondamentale importanza nel tentativo di gestione

“L’insegnante deve accompagnare il giovane nella crescita per farne in futuro un individuo completo”

delle emozioni. Dall’asilo in su. “Si discute sempre sul fatto che bisogna capire fino a che punto debba spingersi il compito degli insegnanti - sottolinea Comi -. Io sostengo che debbano occuparsi anche di insegnare le emozioni. Perché a loro spetta l’educazione dei ragazzi, che non comporta solo l’insegnamento di questa o quest’altra materia. E la scuola serve proprio anche a questo. Ad accompagnare il giovane nel suo percorso di crescita, sia mentale che sentimentale per farne in futuro un individuo completo”.



ANTOGNAZZA Davide
Antognazza, autore di “Chiamale emozioni” con Luca Sciaroni

a impedire le facoltà intellettive. Qualche esempio? Blocarsi davanti al foglio con il compito di matematica o non riuscire ad aprire bocca in classe quando c’è da presentare un progetto. “Come mi sento dentro influenza il comportamento e l’apprendimento - prosegue Antognazza -. Si cerca di insegnare ai bambini come riconoscere le emozioni proprie e quelle altrui, a dargli un nome, a capire come queste si esprimono nei gesti o nelle espressioni facciali. La cosa che ci capita più spesso o che le maestre ci fanno presente è che nella maggior parte dei casi un bambino prova qualcosa, ma non è in grado di esprimerlo. In questo senso l’acquisizione di un specifico vocabolario è di fondamentale importanza. Da al bambino una maggiore consapevolezza e padronanza di sé”.
Per quanto, invece, riguarda gli insegnanti va detto che una persona che ha scelto di fare questo lavoro ha sicuramente un’attenzione particolare verso i bisogni e gli stati d’animo dei più piccoli, ma può darsi gli serva capire come tirare fuori al meglio questo potenziale: “Agli insegnanti spieghiamo alcune tecniche operative che vanno dal raccontare storie in cui si parla di emozioni, al soffermarsi sui segnali che le emozioni ci danno - continua Antognazza -. Nella maggior parte dei casi si tratta di tecniche che i docenti già conoscono e attuano, con noi le sistematizzano, le organizzano e ne parlano in modo aperto e funzionale”. Il risultato? Un migliore ambiente nelle classi e un aumento di comportamenti a favore della socialità.
Nel blog del progetto “Chiamale emozioni” è possibile scaricare gratuitamente un gioco da tavolo realizzato dall’equipe, così come trovare link utili. Sono infatti tantissimi i blog di mamme che si concentrano su questo argomento e cercano di dare continui spunti sulle attività di educazione socio-emotiva.

le REGOLE

I COLORI
Ad ogni emozione corrisponde un colore. Il rosso? Sono arrabbiato!



IL MEMORY
Sulle carte da gioco sono rappresentati i bambini che mimano dei gesti per giocare



IL CD
Contiene 45 brani da 30 secondi l’uno. C’è quello triste e quello che mette allegria



ORIT
Con la gamma delle espressioni di Orit si interpretano le emozioni del clown



IL DISCO
Il disco delle posture aiuta ad abbinare ad ogni stato d’animo una postura differente



CAROLINA CENNI

Tristezza, rabbia, contentezza, stupore, delusione, curiosità e felicità. Riuscite ad immaginare tutte queste emozioni racchiuse dentro una scatola? Ebbene sì, è possibile. Lo scrigno che le custodisce si chiama non a caso “La scatola delle emozioni”. Un gioco per bambini dai quattro ai dodici anni interamente made in Ticino (118 franchi, devoluti in beneficenza). E gli ultimi tragici fatti di cronaca di Bellinzona hanno sottolineato l’importanza di insegnare ai più piccoli a individuare e a rendere più trasparenti i loro stati d’animo. “Nella mia esperienza di insegnante di scuola per l’infanzia mi sono confrontata più volte con storie di abusi e maltrattamenti, ma ho sempre notato una forte resistenza a parlare di questi argomenti - racconta l’ideatrice del gioco, Marisa Paganetti -. Anni dopo mi sono detta che si poteva

Materiale didattico, da utilizzare per migliorare la consapevolezza di sé e degli altri

parlare di emozioni, ma anche capire come riconoscerle e identificarle per migliorare la consapevolezza di sé e degli altri”.
E che le emozioni rappresentino una parte importante nella nostra vita è evidente anche sfogliando l’elenco di corsi, workshop, seminari che di tanto in tanto vengono organizzati un po’ in tutto il cantone. Non solo. Pure le scuole superiori stanno cavalcando il tema, con tanto di corsi di laurea (vedi articolo nell’ultima colonna). Ma iniziare da piccoli è molto meglio. Marisa Paganetti ha cercato di coinvolgere i suoi piccoli studenti attraverso delle foto. “Sono scatti del clown Orit - continua l’insegnante -. Ogni giorno in classe pescavamo la foto di una faccia felice o triste e sviluppavamo il tema. Nascevano altre idee e a fine anno avevamo raccolto così tanto materiale che ho pensato di metterlo a disposizione di tutti i bimbi”. Materiale didattico, semplice da utilizzare come supporto nell’ambito dell’educazione emotiva. Uno

