Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana
Dipartimento formazione e apprendimento

SUPSI

TESI DI BACHELOR DI

ROBERTO DONINI

BACHELOR IN INSEGNAMENTO PER IL LIVELLO ELEMENTARE

ANNO ACCADEMICO 2015/2016

IN CHE MODO UN PERCORSO SOCIO-EMOTIVO MIGLIORA LE RELAZIONI INTERPERSONALI E IL BENESSERE ALL'INTERNO DELLA CLASSE?

RELATRICE

PAOLA IAMETTI

Sommario

Introduzione **1**

Tema scelto 1

Motivazione 1

Quadro teorico **2**

Le emozioni: un breve excursus 2

Le emozioni dei bambini 3

Lo sviluppo emotivo del bambino 4

Lo sviluppo emotivo del ragazzo in età scolastica (6-11 anni) 5

Competenza emotiva e competenza sociale 6

La competenza emotiva 6

La competenza sociale 7

La competenza socio-emotiva 7

Le emozioni a scuola 8

Ruolo delle emozioni nell'apprendimento 8

Ma perché un allievo vuole conoscere? 9

L'educazione socio-emotiva 10

Comportamento prosociale 11

Il ruolo della scuola 12

La socializzazione nella scuola elementare – il gruppo classe 12

Il clima in classe 14

Benessere in classe 15

Quadro metodologico **18**

Premessa 18

Contesto classe 18

Domanda principale di ricerca 18

Ipotesi principale di ricerca 19

Altri interrogativi della ricerca 20

Obiettivi per gli alunni 20

Metodologia di ricerca 20

Percorso su quattro emozioni: gennaio-aprile 2016 **22**

Raccolta dati **23**

Specifiche della ricerca 23

Strumento per la raccolta dati 23

Analisi dati **24**

Discussione dati **28**

Limiti della ricerca **31**

Conclusioni **33**

Sviluppi futuri possibili 34

Bibliografia **36**

Sitografia 36

Allegati **37**

Introduzione

Tema scelto

Da molto tempo, nella società occidentale, la ragione predomina sull'affettività. Anzi, il più delle volte, l'esprimere un'emozione, un affetto, una passione è considerato un ostacolo per lo sviluppo razionale della persona.

Durante i secoli, la razionalità è stata vieppiù considerata. Ha assunto uno spazio sempre più importante in diverse discipline ed è stata sovente divisa, o addirittura messa in opposizione all'emotività. Il filosofo francese Cartesio (René Descartes) nel 1637 parla di emozioni nel "Discorso sul metodo" affermando che tutta la fonte della conoscenza umana proviene dalla ragione (Razionalismo). "Il corpo è solo una "macchina vivente" che esegue gli ordini della mente" (Anolli, 2002, p. 22).

Solo negli ultimi decenni si è arrivati alla convinzione che la parte affettiva non debba essere trattata separatamente e posta in secondo piano della ragione: le due entità sono complici nello sviluppo della persona. "Damasio propone invece una concezione unitaria dell'organismo (…) Mente e corpo vanno considerati come componenti integrati e interdipendenti di un unico organismo capace d'interagire in modo intelligente e efficace con l'ambiente. Secondo Damasio, le emozioni rappresentano la convergenza sinergica fra la mente e il corpo, poiché sono certamente un processo mentale, ma hanno come teatro il corpo" (Anolli, 2002, p. 22).

Motivazione

L'incontro dell'allievo con il docente è generatore di differenti emozioni: chi lo "ama", chi lo ignora, chi lo respinge. L'educazione socio-emotiva dovrebbe dare a tutti gli alunni la possibilità di apprendere e sperimentare le emozioni in ambito scolastico con le stesse basi di partenza. Grazie all'apprendimento e al riconoscimento delle emozioni proprie e altrui, l'allievo è spinto a sviluppare competenze fondamentali per tessere relazioni le più possibili positive, e di conseguenza a incrementare il proprio benessere all'interno del gruppo classe.

Il tema del mio lavoro mi condurrà a un tentativo di risposta alla domanda: "L'educazione socio-emotiva può migliorare il benessere in classe?". Nei prossimi capitoli e grazie soprattutto ai risultati ottenuti dall'esperienza pratica in classe, cercherò di rispondere al quesito.

Quadro teorico

Le emozioni: un breve excursus

Esistono molti approcci teorici che definiscono la parola “emozione”. Quella letteraria contenuta nell’enciclopedia Treccani è la seguente:

“Processo interiore suscitato da un evento-stimolo rilevante per gli interessi dell’individuo. La presenza di un’emozione si accompagna a esperienze soggettive (sentimenti), cambiamenti fisiologici (risposte periferiche regolate dal sistema nervoso autonomo, reazioni ormonali ed elettrocorticali), comportamenti “espressivi” (postura e movimenti del corpo, emissioni vocali)” (Treccani, n.d.).

Si tratta quindi di un processo, dove un individuo agisce in conformità a impulsi provenienti dall’esterno o dall’interno. Deve quindi interagire con qualcuno o qualcosa che emette questi stimoli. La reazione avviene poi sotto forma di una risposta fisiologica (per esempio arrossamento delle guance) e/o espressiva (rappresentazione dell’emozione attraverso espressioni facciali e/o modulazione della voce).

Siamo quindi di fronte ad un processo complesso che, reagendo a uno stimolo, modifica il nostro organismo. La reazione è determinata dal significato che l’individuo attribuisce all’impulso, ci si trova quindi davanti ad un processo breve, dinamico, con un inizio e una fine.

D’altronde l’etimologia stessa della parola “emozione” deriva dal verbo latino “moveo” che tradotto significa “muovere” e dal prefisso “e” che significa "da".

La natura dell’emozione è complessa “a differenza dei riflessi, che hanno un decorso immediato e involontario, regolato da uno svolgimento fisso e biologicamente determinato, le emozioni umane, pur prevedendo meccanismi automatici di risposta, costituiscono fenomeni strutturali e complessi, in parte controllabili e gestibili, attraverso cui l’individuo si pone in relazione con il proprio ambiente” (Anolli, 2002, p. 39). Le emozioni non sono unicamente una semplice risposta a uno stimolo, ma sono legate alla situazione nella quale sono generate e all’ambiente (inteso come relazione con altre persone). L’individuo valuta inconsapevolmente la situazione contingente e vi reagisce per assicurarsi la sopravvivenza psichica e fisica.

“In sostanza le emozioni “colorano la vita”, come si suole dire, poiché sono il motore del comportamento umano, il termometro del nostro benessere globale e la bussola di come stiamo affrontando l’esistenza” (Anolli, 2002, p. 50).

Le emozioni dei bambini

Ogni bambino è un essere umano dotato di pensieri, di emozioni e con le proprie rappresentazioni mentali. L’esperienza emotiva è il centro della sua esistenza.

“I bambini non sono in grado di dominare le loro emozioni perché il loro cervello è ancora in fase di maturazione” (Filliozat, 2001, p. 29). Il bambino, in genere, non sa ancora appieno come gestire e controllare le emozioni che siano di base (dette anche primarie; rabbia, gioia, tristezza, stupore, paura, disgusto) o complesse poiché spesso non riesce ancora ad attribuire un nome a quello che prova e quindi si trova a disagio. Egli non ha ancora sufficiente “esperienza” per riconoscere le proprie emozioni e quindi regolarsi dal punto di vista emozionale. Per tale motivo è di fondamentale importanza che gli adulti di riferimento che si occupano della sua crescita e della sua educazione, lo aiutino a sviluppare un’intelligenza emotiva attraverso un’educazione affettiva ed emozionale.

In genere, il bambino reagisce a un’emozione in modo diretto e spontaneo. Non riesce ancora a utilizzare il proprio pensiero per esprimere una valutazione oggettiva della situazione in cui si trova. “Il bambino non ragiona secondo la logica degli adulti ma ha una sua logica egocentrica e magica” (Filliozat, 2001, p. 29). Vive quindi l’emozione intensamente e a volte reagisce con modi incomprensibili dagli adulti. “Interpreta ciò che accade a modo suo, sulla base delle informazioni incomplete e talvolta deformate di cui dispone” (Filliozat, 2001, p. 30).

Per il bambino è molto importante convincersi, in base alle esperienze proprie acquisite nel tempo, che le sue emozioni siano comprese. Se l’ambiente che lo circonda (genitori, insegnanti, educatori) non percepisce il messaggio che sta manifestando, si convincerà che ciò che sta tentando di trasmettere non è adeguato alle attese di chi lo ascolta.

Il rischio è quello che il bambino impari inconsapevolmente a mettersi “una maschera” nascondendo le vere emozioni, temendo il giudizio o la reazione degli altri. Potrebbe quindi imparare a reprimerle, con l’impossibilità di esprimere spontaneamente il suo mondo interiore e il conseguente rischio di perdere contatto con se stesso, quindi con il suo vero Sé.

Da qui, come vedremo in seguito, la necessità di educare il bambino alle emozioni.

Lo sviluppo emotivo del bambino

Lo sviluppo emotivo di un bambino nasce, si sviluppa e si svolge all'interno di una relazione affettivamente efficace, in particolare quella con il caregiver.

L'evoluzione è quindi il suo inserimento dinamico e graduale all'interno di sistemi ampi e complessi (famiglia, scuola, società) che a loro volta definiscono il grado della sua integrazione al loro interno.

Inizialmente il neonato interagisce con la madre, in seguito con altri individui attraverso la figura della mamma (o in sua assenza del caregiver). Si tratta di un rapporto che permette al bambino anzitutto di condividere stati emotivi con la madre e in seguito di imparare a conoscere le altre persone del cerchio familiare. L'esperienza relazionale primaria costituisce un fondamentale apprendimento che porterà il bambino a imparare gradualmente a riconoscere le proprie emozioni e quelle altrui e a costruire i propri modelli dell'essere in relazione che saranno poi ripetuti nel suo ciclo di vita.

Se la madre sarà in grado di comprendere e rispondere adeguatamente ai bisogni affettivi ed emotivi del proprio bambino, fungendo da contenitore delle ansie del piccolo, quest'ultimo imparerà regolare in futuro le proprie emozioni. In caso contrario potrà incontrare delle difficoltà più o meno importanti.

Il bambino, sin dalla nascita, interagisce attivamente nei confronti della realtà: cognitivamente, affettivamente, emotivamente e socialmente. Nella prospettiva del ciclo di vita, possiamo affermare che le varie esperienze di sviluppo non possono però essere unicamente circoscritte a precisi istanti temporali: parlando dello sviluppo affettivo ed emotivo, risultano senza dubbio di fondamentale importanza i primi mesi, vedi i primi anni di vita.

In seguito, durante la crescita, ogni individuo si svilupperà in base ad esperienze che nascono nei vari momenti della sua vita. Si tratta d'interazioni biologiche, cognitive ed emotive che gli permetteranno di adattarsi all'ambiente sociale nel quale vive in base alla sua capacità di adattamento. E' un percorso di natura non lineare che tocca varie dimensioni ed è specifico a ogni individuo.

Lo sviluppo emotivo del ragazzo in età scolastica (6 – 11 anni)

Con l'entrata nel mondo scolastico, il bambino continua il suo sviluppo emotivo nel ciclo di vita. Abbiamo visto come questo sviluppo sia legato a una relazione che implica una comunicazione.

"I sei anni rappresentano l'inizio di un lavoro complesso sulle emozioni non solo dal punto di vista delle proprie modalità espressive, ma anche da quello della decifrazione delle emozioni altrui" (Gay, 2002, p. 112). In altri termini il bambino non è più solo egocentrico ma diventa a poco a poco un essere sociale che prova contemporaneamente più emozioni, che possono essere anche in contrasto tra di loro.

Oltre che percepire e cominciare a comprendere le emozioni altrui, inizia pure ad accorgersi dell'esistenza di emozioni simulate o nascoste: sarà difficile a questo punto per un adulto nascondere o dissimulare i propri sentimenti verso un bambino. Egli "si troverebbe così di fronte ad una comunicazione chiamata "incongrua" ovvero incomprensibile perché in essa gli aspetti espliciti, verbali sono in contraddizione con gli aspetti impliciti, emozionali, quelli di gran lunga più importanti perché dicono … la verità" (Gay, 2002, p. 113). Anche in età più precoce il bambino è molto sensibile a messaggi incongrui, ma dai sei anni in poi ne diviene gradualmente sempre più consapevole.

Molto importante in questo momento dello sviluppo emotivo è pure il collegamento che egli compie tra i suoi vissuti emotivi e l'immagine di sé. "Se prima questa immagine viene attribuita ad altri (la maestra dice che sono troppo vivace) in seguito viene assunta in proprio (io sono molto vivace)" (Gay, 2002, p. 113). L'esistenza di questo meccanismo deve portare gli adulti a evitare di umiliare o screditare il bambino, poiché queste affermazioni saranno da lui assunte come delle credenze su se stesso e renderanno un problema lo sviluppo di un'immagine positiva di sé. Anche se durante questo stadio della vita il bambino riesce a difendersi dai giudizi di valore negativi, che generano credenze negative su se stesso e di conseguenza vissuti emotivi di disagio (ad esempio potrà proteggersi attraverso il gioco o attraverso l'attivazione inconscia di meccanismi di difesa), egli porterà sempre traccia dei giudizi negativi ricevuti dagli adulti, se questi sono espressi con regolarità.

Competenza emotiva e competenza sociale

Questo sviluppo emotivo porta il bambino a seguire un percorso di maturazione che lo induce, specialmente dopo la terza elementare, a sviluppare una competenza sociale, emotiva e cognitiva (che non sarà trattata nel presente lavoro ma non meno importante).

La competenza emotiva

"Possiamo dire che la competenza emotiva di un ragazzo scaturisce dall'abilità del ragazzo stesso di riconoscere, comprendere e rispondere in modo coerente alle emozioni degli altri, e di regolare le espressioni delle proprie esperienze emozionali in modo appropriato in funzione del contesto di riferimento" (Anolli, 2002, p. 184). Essa è quindi l'espressione capace delle proprie emozioni e il riconoscimento di quelle degli altri; è il riconoscere il proprio stato emotivo e controllarlo in situazioni difficili.

Il ragazzo si rende conto che le emozioni sono provocate da eventi o motivazioni esterne ma anche da fattori soggettivi. Diventa quindi per lui essenziale poter ragionare sulle proprie emozioni (e qui l'educazione alle emozioni gioca un ruolo chiave) per arrivare, come vedremo in seguito, ad avere un benessere emotivo. Scopo principale di questo benessere è la trasformazione delle emozioni facendolo "diventare il regista, non la vittima" (Gay, 2002, p. 115).

"In questo processo assume una posizione di rilievo l'attività di concettualizzazione e categorizzazione semantica delle esperienze emotive non soltanto per renderle comprensibili e per poterle spiegare, ma anche per comunicarle e per renderle esprimibili a sé e agli altri"…. "L'emozione, che include le modificazioni corporee, lo stato d'animo, certi pensieri, le modalità espressive ecc. è l'esperienza di un soggetto che vive entro una varietà di contesti sociali (famiglia, scuola)" (Anolli, 2002, p. 155).

Anche questo concetto espresso dall'autore è di fondamentale importanza: il bambino, tramite l'alfabetizzazione emotiva, apprende ad attribuire alle emozioni un proprio nome specifico ed esprimerlo tramite un linguaggio appropriato innanzitutto per la comprensione propria e poi per farlo comprendere agli altri. L'ultima parte dell'affermazione si collega a quanto ho già espresso a proposito dell'interazione con la realtà.

La competenza sociale

Possiamo definirla come il livello di conoscenze raggiunto da un individuo composto di abilità relazionali che permettono al soggetto stesso di relazionarsi e interagire con gli altri.

È molto importante nelle relazioni con i pari ma purtroppo non è innata nel bambino, deve apprenderla tramite una specifica educazione.

Ho affermato che la competenza è un insieme di abilità: dunque non s'insegna e si apprende direttamente. Il soggetto accumula indirettamente abilità per interagire (es: la competenza comunicativa è composta dall'abilità di aprirsi all'altro, di saper esprimere emozioni…)

E' logico che il bambino si trovi ancora allo stadio di apprendimento di queste abilità e dunque con il passare del tempo e con il progredire delle esperienze personali queste abilità sociali gli permetteranno di acquisire sempre più sicurezza nelle relazioni.

Specialmente per un allievo delle scuole primarie, la capacità di instaurare relazioni con i propri pari (maschi e femmine) è oltremodo importante per l'acquisizione anche di competenze che non sono propriamente sociali: quelle cognitive e competenze emozionali.

La competenza socio-emotiva

L'unione della competenza sociale e quella emotiva portano alla creazione della competenza socio-emotiva.

Il proseguimento della socializzazione iniziata alla scuola dell'infanzia, comporta per il bambino l'apprendimento di abilità necessarie per la sua evoluzione come l'abilità di osservazione, di espressione, di compensazione e d'interpretazione delle proprie emozioni e di quelle degli altri. Il bambino impara a sviluppare empatia, a intrecciare nuove amicizie e a gestirle efficacemente.

La scuola, oltre allo sviluppo cognitivo-nozionistico, dovrebbe poter dare al bambino la possibilità di sviluppare le competenze socio-emotive per favorirne il suo completo sviluppo. Abbiamo visto come lo sviluppo emotivo sia diverso tra un soggetto e l'altro. Non tutti i bambini sviluppano autonomamente le stesse competenze: bisogna dar loro modo di apprenderle e svilupparle dando a tutti le stesse opportunità e in tal senso la scuola gioca un ruolo chiave.

Il concetto socio-emotivo è stato introdotto negli Stati Uniti d'America nel 1994 per raggruppare sotto una sola denominazione molti programmi d'intervento in quest'ambito, già esistenti, che servivano a promuovere il benessere psicologico dell'alunno e creare e sostenere rapporti relazionali positivi.

La scuola è quindi il luogo ideale per i bambini per apprendere queste competenze poiché dovrebbe consentire ai propri alunni di:

- Identificare e riconoscere le proprie emozioni.
- Sviluppare empatia, rispettare gli altri, apprendere il significato di diversità.
- Identificare i problemi e trovare una soluzione.
- Gestire le proprie emozioni
- Gestire le relazioni sociali anche tramite conflitti.

Secondo l'istituto Collaborative for academic, social and emotional learning (CASEL) l'acquisizione di queste competenze dovrebbe poter:

- Migliorare il rendimento scolastico
- Aumentare il comportamento sociale e pro-sociale (cooperazione con gli altri, risoluzione conflitti)
- Ridurre i problemi di comportamento (condotta, aggressività, distruzione);
- Ridurre ansia e depressione.

Lo sviluppo delle competenze socio-emotive, contribuirebbe alla prevenzione dei disagi psicologici e favorirebbe il benessere emotivo del singolo. L'educazione alle emozioni rappresenta uno dei punti cardine di un fattore di protezione che è orientato al benessere personale dell'allievo, della classe e in ultima analisi della società.

Dopo queste considerazioni, entro ora nel tema principale del mio lavoro.

Le emozioni a scuola

Ruolo delle emozioni nell'apprendimento

Abbiamo visto l'importanza della sfera emotiva e di come esista un legame stretto tra intelligenza razionale, apprendimento (inteso come trasferimento di conoscenza dall'insegnante all'alunno e quindi privo di emozioni) e competenza emotiva.

“La cosa peggiore per gli studenti è associare la scuola a emozioni negative, come odio per lo studio, noia, assenza di significato, enorme distanza dalla vita reale…” (Polito, 2005, p. 19).

Affinché i ragazzi apprendano in modo efficace, bisogna che si crei un clima di classe positivo per lo sviluppo anche di un benessere emotivo.

“Si studia bene e si apprende meglio quando si è motivati” (Polito, 2005, p. 20). Questo perché molte volte gli allievi apprendono una serie di nozioni senza capirne il perché. La sola memorizzazione non è sufficiente poiché nel tempo la nozione stessa appresa andrà persa.

È quindi fondamentale la motivazione che un insegnante trasmette agli allievi. “Don Milani diceva: ai demotivati basta dare uno scopo” (Polito, 2005, p. 21). Parrebbe una soluzione semplice, ma molto difficile da applicare se l’insegnante stesso non è convinto.

Come può un’emozione favorire il processo di apprendimento? Se il bambino apprendesse solo sul piano cognitivo, quanto appreso resterebbe lontano dalla realtà e quindi non a contatto con un’esperienza diretta.

Anche per il bambino, che sta costruendo la propria esperienza emozionale, è molto importante che la persona di riferimento (a scuola l’insegnante) interagisca dialogando con lui.

L’apprendimento si costruisce quotidianamente ascoltandosi reciprocamente e collaborando attivamente. Questo avviene solo se si crea un rapporto di fiducia, anche all’infuori dell’ambiente scolastico: solo così saranno accettati eventuali consigli o rimproveri.

Ma perché un allievo vuole conoscere?

Per il piacere di imparare? Perché imparare è un gioco? Perché vuole trasmettere qualcosa all’insegnante?
Possiamo rispondere con il concetto di relazione affettiva tra docente e allievo. Specialmente a livello di scuola primaria la stessa è caratterizzata da una forte carica emotiva. Questa relazione porta a volte indirettamente a “amare” o “odiare” una materia o la scuola stessa secondo l’empatia o la scontrosità che si crea nel rapporto. La motivazione allo studio può non derivare direttamente dalla materia stessa ma dall’emozione positiva che si crea all’interno della relazione insegnante-allievo-materia. A volte, un allievo sviluppa una “passione” per una materia non per l’interesse diretto alla materia stessa ma per l’emozione che l’insegnante gli trasmette oppure per le emozioni che l’allievo prova verso l’insegnante.

Gli allievi apprendono una disciplina non solo attraverso il canale cognitivo, bensì perché coinvolti positivamente ed emotivamente verso la materia stessa. Questo porta a un miglioramento del proprio benessere e di conseguenza a quello della classe. Possiamo affermare che le emozioni sono positivamente legate al benessere in classe?

L'educazione socio-emotiva

"Per condividere le proprie emozioni bisogna esserne prima consapevoli, differenziarle con cura e trovare un buon lessico per esprimerle in modo autentico ed efficace, evitando frasi generiche, vuote, impersonali" (Polito, 2000, p. 64).

Si deve permettere al bambino di focalizzarsi sulle proprie esperienze emotive imparando a riconoscerle ed esprimerle. Deve quindi apprendere un "alfabeto" per comunicare queste esperienze ai propri simili. La scuola è il luogo adatto a questo insegnamento giacché la vita scolastica è sinonimo di emozione.

Dobbiamo permettere al bambino di eliminare il proprio "analfabetismo emotivo" (Polito, 2005, p. 64) tramite l'insegnamento dell'alfabeto emozionale. L'educazione emotiva dovrebbe permettere all'allievo di creare le risorse necessarie alla crescita personale e/o alla modifica dei suoi comportamenti e atteggiamenti. Essa gli permetterà di utilizzare le emozioni per la sua crescita personale emotiva in modo da vivere la sua vita quotidiana il più positivamente possibile.

L'emozione suscita una reazione il più delle volte giustificata (è lecito arrabbiarsi per una pallonata ricevuta), ma questa reazione non deve portare l'individuo a un comportamento non adatto (non posso distruggere un pallone perché mi ha colpito).

La gestione delle emozioni permetterà al bambino di comunicare i propri stati d'animo, di riconoscere e di rispondere a quelli degli altri. Instaurare relazioni efficaci con i compagni e gli adulti di riferimento è quindi di fondamentale importanza. Di conseguenza esiste un legame tra l'emotività e la socialità.

L'educazione socio-emotiva sviluppa inoltre il senso cooperativo, il senso empatico, il comportamento prosociale, la positività, l'aiuto al prossimo e non da ultimo la comprensione dell'altro creando l'instaurazione e il mantenimento di relazioni positive tra gli allievi stessi.

L’istituto CASEL ha elaborato delle considerazioni sulla SEL (Social and emotional learning) ed ha individuato cinque competenze principali:

- *autoconsapevolezza (self-awareness):* si tratta della capacità di riconoscere le proprie e altrui emozioni, avere fiducia in se stesso e riconoscere i punti di forza e debolezza propri e degli altri;
- *autogestione (self-management):* è la capacità di regolazione delle proprie emozioni in modo efficace in diverse situazioni per raggiungere obiettivi personali e scolastici;
- *consapevolezza sociale (social-awareness):* riconoscere e rispettare gli altri (empatia) anche nelle diversità o provenienza da altre culture. La famiglia, la scuola e la comunità sono considerate delle risorse per creare questa consapevolezza;
- *capacità relazionale (relationship skills):* si tratta di cooperare, comunicare, chiedere e ricevere aiuto e di mantenere relazioni positive con gli altri;
- *capacità decisionale (responsible decision making):* saper prendere decisioni nel rispetto degli altri, saper valutare le conseguenze di queste decisioni che andranno a influire sul benessere personale e degli altri (libero adattamento da Morganti, 2014).

Queste cinque competenze socio-emozionali dovrebbero essere affiancate all’insegnamento cognitivo per permettere all’allievo un apprendimento cooperativo in un ambiente scolastico vieppiù diverso e globalizzato. La collaborazione implica però anche l’introduzione del concetto di comportamento prosociale.

Comportamento prosociale

Possiamo definirlo come la capacità che un bambino applica nell’aiutare un compagno in difficoltà sia materialmente sia moralmente.

E’ però indispensabile che il bambino abbia sviluppato il concetto di empatia (riconoscere e vivere le emozioni dell’altro). Senza questa capacità è difficile che l’alunno possa arrivare a percepire il disagio altrui.

Deve anche poter agire senza alcuna pressione da parte degli altri e deve essere un atto spontaneo. Quest’azione deve portare al miglioramento del benessere della persona alla quale l’atto è indirizzato.

Quest’atto arreca benefici anche all’autore: acquisisce una maggiore stima di sé, una maggior autoconsapevolezza e una soddisfazione per gli altri.

Un metodo per promuovere questo comportamento potrebbe essere l'apprendimento cooperativo, antitesi della competitività, che porterebbe un possibile sviluppo armonioso all'interno della classe.

Per lo sviluppo della prosocialità normalmente il bambino si appoggia a una figura di riferimento: inizialmente si tratta di un adulto della stretta cerchia familiare, che a poco a poco sarà affiancato dalla figura dell'insegnante e più tardi dal gruppo dei pari.

In questo periodo di globalizzazione, è essenziale conoscere la cultura di provenienza. Sarà per esempio oltremodo difficile, se non aiutato, per un bambino definito arbitrariamente europeo (dove anche all'interno dell'Europa esistono differenze fondamentali) comprendere i comportamenti di un bambino cinese, anche solo a livello alimentare. L'educazione sociale ed emozionale del bambino porta a comprendere le diversità esistenti.

Il ruolo della scuola

Come abbiamo già visto, ma voglio ancora sottolinearlo, la scuola primaria è uno degli ambienti, dove i bambini oltre ad apprendere nozioni, devono potersi sviluppare socialmente ed emotivamente. La figura dell'insegnante risulta oltremodo importante in questo tipo di educazione.

Esiste un però: l'insegnante deve essere formato specificatamente per questo tipo d'insegnamento altrimenti è indispensabile l'affiancamento da parte di specialisti per evitare qualsiasi insorgere di problema.

Tutto questo dovrebbe portare a un miglioramento del benessere personale dell'allievo, del benessere della classe e di conseguenza anche del rendimento scolastico. Il bambino può apprendere a creare strategie costruttive per affrontare i problemi che si propongono quotidianamente.

La socializzazione nella scuola elementare – il gruppo classe

La classe scolastica è un gruppo composto d'individui che socializzano tra loro. È un microsistema stabile nel tempo, composto più o meno dagli stessi elementi obbligati ad aderirvi, con una propria organizzazione.

"Il gruppo classe è il luogo di valorizzazione reciproca oppure della svalutazione, il ruolo della crescita dell'identità o del suo disfacimento. Le dinamiche affettive, motivazionali, relazionali, incidono sull'apprendimento, lo facilitano se sono positive e lo ostacolano se sono negative" (Polito, 2005, p. 85).

L’entrata nella scuola primaria conduce al vero inizio della socializzazione secondaria (quella primaria avviene all’interno della famiglia). Si tratta di un insieme di processi che portano alla formazione di competenze specifiche che sono richieste da vari ruoli sociali, che gli permetteranno di comunicare e avere conoscenze che sono condivise soltanto da chi è coinvolto in tali ruoli (compagni di classe, insegnante).

A scuola, i bambini accrescono il numero di amici, danno importanza a gusti e attività comuni. Il concetto di amico è però ancora volatile e quindi l’amico stesso spesso cambia.

Inoltre in una classe vi sono individui di varie origini culturali e sociali. Il gruppo rimane invariato per almeno cinque anni e quindi si sviluppano continue relazioni, amicizie, litigi, tra gli stessi soggetti, trattandosi pur sempre di relazioni ancora volatili. Con il passare del tempo, questo gruppo svilupperà la caratteristica del rafforzamento dell’aiuto reciproco (aiuto prosociale trattato in precedenza).

Solo nei primi anni scolastici, la figura dell’insegnante è accettata come intermediario nelle relazioni tra scolari. Questa intermediazione si affievolirà fino a scomparire nell’età della pubertà dove indirizzarsi a un insegnante per regolare delle relazioni tra allievi sarà considerato un tradimento.

Creandosi dei legami vieppiù stabili tra allievi, il gruppo stesso accentuerà la propria pressione sull’individuo stesso. Per esempio già alle scuole primarie, se un ragazzo che definiamo “debole” non si comporta secondo i dettami del gruppo, subirà delle pressioni (bullismo).

Lo sviluppo sociale “scolastico” avviene principalmente nel bambino tra gli otto e gli undici anni. Inizialmente l’attenzione è posta sui membri dello stesso sesso dove la necessità di scambiarsi idee ed esperienze diventa importante. La classe è un sistema aperto, ma con delle regole implicite valide solo al suo interno.

E queste regole sono il più delle volte sul momento topico della giornata “sociale” dell’allievo: la pausa di ricreazione. L’insegnante, in questo intervallo, se presente, diventa solo un sorvegliante, ma non interagisce direttamente con i bambini i quali sono “liberi” di socializzare tra di loro.

Si creano legami, se ne distruggono, ma si creano anche disuguaglianze: se un bambino non sa per esempio giocare al calcio e l’attività principale della pausa è la partita di calcio, egli sarà estraniato dal gioco o dal gruppo.

Comincia a crearsi un embrione di gruppo dei pari che è ancora dotato di poche regole che sono applicate principalmente ai giochi. La composizione di questo gruppo muta spesso senza che ne sia influenzato poiché vi è l'assenza di un leader.

Questo gruppo assumerà vieppiù importanza con l'adolescenza. Importante notare come in questo embrione di gruppo inizi a nascere l'aggressività il più delle volte legata al gioco.

Il gruppo dei pari permette ai membri di:

- aiutarsi vicendevolmente nella comprensione delle regole;
- creare una competizione;
- formarsi un'opinione anche comune e trovare una soluzione ai problemi che vengono a crearsi;
- accrescere il piacere di stare insieme.

Il gruppo che si crea tra gli allievi ha una caratteristica propria, che si differenzia tra classe e classe ed ha due finalità principali:

. il fine razionale di apprendimento secondo la didattica;

. il fine emozionale e sociale che serve per la creazione di relazioni stabili.

Deve però esistere un punto di equilibrio tra questi due "fini". Altrimenti si creerà un conflitto che potrebbe influenzare negativamente il benessere del singolo.

Il clima in classe

"Il clima in classe è creato dalle relazioni affettive, dalle molteplici motivazioni a stare insieme, dalla collaborazione in vista di obiettivi comuni, dall'apprezzamento reciproco, dalle norme e modalità di funzionamento del gruppo" (Polito, 2000, p. 50).

È quindi evidente come le relazioni positive e stabili tra allievi siano di fondamentale importanza nella costruzione della classe. Abbiamo un gruppo di persone con bisogni propri che si relazionano e creano dinamiche proprie al gruppo. Queste dinamiche "possono condizionare positivamente o negativamente la vita di questa comunità" (D'Alonzo, 2012, p. 26).

Nel contesto classe è molto importante la figura dell'insegnante che deve saper individuare e mantenere questo equilibrio, pena la non gestibilità della classe stessa.

La forma di comunicazione che s'instaura tra i vari membri del gruppo è di vitale importanza: il docente deve essere pronto a dedicare, anche se non specificatamente previsto, del tempo per la discussione tra allievi in modo che essi prendano sempre più coscienza dello sviluppo della propria autostima.

Ritengo sia molto importante che anche i bambini provenienti da culture lontane siano integrati al più presto nel gruppo in modo da non restare emarginati oppure loro stessi non emarginarsi. Sarà imperativo far capire loro che il proprio benessere potrebbe migliorare con l'avanzamento della loro integrazione, anche se la loro cultura base è fondata su differenti regole di socializzazione e i vari significati lessicali attribuiti alle varie emozioni sono non simili a quelli degli altri allievi.

Benessere in classe

La nozione di benessere è complessa ed è stata studiata da molte discipline separate tra le quali l'economia, la politica, la sociologia. Questi studi sono però principalmente indirizzati al benessere oggettivo (per esempio quantificabile nel reddito, nel tasso di mortalità, nel tipo di governo).

Nel nostro studio diamo invece principalmente risalto al benessere soggettivo che è espresso dal grado di soddisfazione della propria esistenza misurato dal soggetto stesso e atto a differenti interpretazioni.

La concezione moderna di benessere è basata principalmente sulla concezione filosofica edonica di Aristippo, un allievo di Socrate. Il senso di questo benessere si può riassumere come composto dalla sensazione emotiva generata dalle emozioni di qualsiasi tipo e dal giudizio soggettivo di soddisfazione. Basandoci su questa descrizione ci riallacciamo allora al concetto espresso di SEL, dove l'educazione delle emozioni può contribuire a migliorare il senso di benessere personale dell'allievo.

Ma come migliorare il benessere della classe?

Cominciamo a provare a definirlo. Visitando vari siti internet, in un articolo nella rivista online Nuova secondaria, l'autore usa la frase "la scuola felice" (Rossi, 2015).

Ritengo tale affermazione molto pertinente per la definizione di benessere in classe e continuandone la lettura si legge "… l'autore invita la scuola a essere un luogo di benessere, positivo e accogliente, in cui lo studente possa imparare non solo a essere responsabile e sicuro di sé, ma anche a gestire in modo sano la normale ansia quotidiana e le situazioni difficili e dolorose.

Se ci si sforza per ottenere un miglioramento delle relazioni interpersonali e della qualità della vita, anche l'apprendimento scolastico potrà essere realmente trasformativo" (Rossi, 2015).

L'allievo deve vivere il più positivamente possibile il proprio impegno scolastico: deve star bene con se stesso, con il docente, con i compagni. La scuola deve prevenire e proteggere quest'ambiente positivo che si crea all'interno di una classe.

Quest'ultima è un sistema complesso ma ristretto dove entrano in gioco vari attori: l'allievo, il docente e la famiglia. Sì, anche la famiglia può e deve intervenire nella creazione di un ambiente positivo in questo microsistema. Deve potersi creare un legame positivo tra famiglia e il mondo scolastico in modo che l'allievo possa trovare di principio gli stessi valori sia a casa sia a scuola.

"E' necessario diventare consapevoli del fatto che "essere in gruppo" non vuol dire "essere un gruppo". Il senso di essere un gruppo nasce quando i membri che lo costituiscono scelgono di stabilire interazioni personali e dirette e, soprattutto, s'impegnano a mirare al benessere e all'autorealizzazione di ciascun componente" (Polito, 2000, p. 14).

Se però analizziamo il contesto scolastico odierno, notiamo una crescita della svogliatezza, della demotivazione, della pigrizia, dei DSA e di altri problemi.

Tutto ciò va a inficiare quanto prima affermato? Trattasi solo di teorie oppure possiamo tentare di invertire la pericolosa rotta imboccata dagli allievi?

La società moderna diventa sempre più tecnologica, manca il tempo per accudire i bambini e inoltre anche le relazioni tra soggetti di una stessa famiglia diventano vieppiù rare. Anche a tavola, dove si dovrebbe avere un contatto reciproco, è accesa la televisione oppure i membri della famiglia giocano o scrivono con il telefonino. I bambini vivono in una realtà sociale, dove i valori della stessa sono in profonda mutazione oppure accantonati a detrimento della tecnologia. Capita di vedere allievi che si scambiano messaggi telefonici a due banchi di distanza. La frenesia del mondo moderno porta i bambini ad avere vieppiù delle mancanze affettive e educazionali.

La scuola, si trova a dover sopperire a queste mancanze. In molti casi il bambino passa più tempo con l'insegnante che con i propri genitori. Molti docenti devono quindi svolgere compiti non prettamente educativi e spesso complessi per i quali non sono formati.

Il loro compito è quello di almeno tentare d'impedire che questi problemi vadano a intaccare il benessere del gruppo o che peggio portino gli allievi a problemi ben più gravi.

L’utilizzo dell’educazione socio-emotiva potrebbe rendere l’allievo più attento e consapevole di se stesso e quindi portarlo almeno a tessere relazioni numerose e positive con i propri compagni. Bisogna invitare il bambino a riflettere sulle sensazioni, gli stati d’animo e i problemi che prova e a trovare una soluzione. E perché non in gruppo? Perché non durante una lezione di scienze oppure leggendo una poesia?

Polito afferma “Gli insegnanti che considerano se stessi solo come trasmettitori di nozioni e che pensano agli studenti come a dei vasi da riempire, perdono importanti occasioni per far emergere le risorse della classe come gruppo di apprendimento” (Polito, 2000, p. 15).

Quadro metodologico

Premessa

Partendo da un sociogramma allestito all'inizio dell'esperienza e basato esclusivamente su mie osservazioni (Allegato 3), ho notato come le relazioni tra i vari membri della classe avessero delle dinamiche relazionali che portavano alla marginalizzazione dal gruppo classe di alcuni bambini detti "problematici".

Durante questa esperienza in comune e in base ai principi riportati nel quadro teorico, mi sono convinto vieppiù che sia il docente sia gli allievi, dedicando alcune ore della loro attività scolastica all'educazione socio-emotiva, possano ridurre il rischio di queste "esclusioni" e migliorare di conseguenza il vissuto dei bambini esclusi e in generale il clima globale della classe.

Contesto classe

La classe in cui ho svolto il percorso è una quarta elementare, composta di 18 allievi. Un bambino ha il disturbo specifico dell'apprendimento (DSA). È seguito dal sostegno pedagogico e da una logopedista. Un bambino è arrivato l'anno scorso dall'Afghanistan e ha ancora una conoscenza minima della lingua italiana. Egli è seguito dalla docente di sostegno e da quella degli alloglotti.

Il gruppo classe è principalmente unito, ma al suo interno esistono comunque delle divisioni in gruppetti. Spesso se uno di questi gruppetti fa un torto a un altro, non comunicano più. Inoltre all'interno della classe, ci sono due bambine che faticano a farsi accettare. Una, molto spesso, deride i compagni, attirando le rimostranze degli altri. Come risposta, i compagni la evitano non giocando con lei. Un'altra è spesso emarginata, poiché permalosa e vuole sempre avere ragione, con risultato anche qui l'esclusione. Il resto dei bambini è molto disponibile al dialogo. Questo permette loro di risolvere molto in fretta i problemi che sorgono durante il giorno.

Domanda principale di ricerca

In che modo un percorso socio-emotivo migliora le relazioni interpersonali e il benessere all'interno della classe?

Ipotesi principale di ricerca

Vista la complessità del tema emozioni e il tempo molto limitato per svolgere le varie attività, non mi aspetterò un radicale cambiamento del comportamento degli allievi oppure del clima in classe.

Non essendo uno specialista in materia, non formato a questo scopo, dovrò inizialmente approfondire le mie conoscenze sull'educazione socio-emotiva. Questo passo mi permetterà di riflettere sulla mia percezione delle quattro emozioni oggetto del lavoro.

Con le attività svolte sono sicuro che ci sarà uno scambio di esperienze tra me e gli allievi e che mi permetterà una verifica sul campo da parte mia di quanto esposto teoricamente. Inoltre le attività mi consentiranno di migliorare la conoscenza di ogni singolo allievo, delle sue particolarità di carattere e forse anche capire meglio alcuni atteggiamenti. Questo mi porterà a migliorare il mio atteggiamento verso ogni allievo ed eliminare il più possibile eventuali preconcetti cercando di creare un miglior rapporto empatico.

Si tratterà di analizzare la fondatezza dell'ipotesi che l'educazione alle emozioni possa portare a un miglioramento del benessere del singolo e di conseguenza della classe (inserimento nella realtà sociale dell'allievo). Con l'acquisizione di competenze socio-emotive, il bambino dovrebbe a poco a poco sentirsi sempre più a suo agio all'interno del gruppo classe e sviluppare la capacità di riconoscere ed esprimere le proprie emozioni e decifrare quelle degli altri sviluppando una capacità empatica.

"Bandura sostiene che il giudizio del gruppo dei pari è importante nel processo di autoefficacia del singolo: se i suoi sforzi saranno riconosciuti, se le sue prestazioni positive saranno valorizzate e dichiarate degne di merito, egli acquisirà un forte senso di efficacia che gli consentirà di maturare l'autostima, imparerà, inoltre, a considerare l'impegno come elemento che può determinare il successo di tutte le situazioni che reputa come importanti per il suo quotidiano vivere. Sperimentando comportamenti positivi, riconosciuti dagli altri, nelle prestazioni, l'allievo avrà una crescente fiducia in se stesso che lo spingerà a fare sempre di più e di meglio, dall'ambiente scolastico.". (Arturi A.R., n.d.).

Altri interrogativi della ricerca

- L'utilizzo di fiabe stimolerà il bambino ad acquisire maggiore consapevolezza e a riflettere sulle proprie emozioni?
- L'impiego dello strumento del cerchio del tempo porterà i bambini a socializzare maggiormente?
- L'utilizzo di un linguaggio non verbale (grafico o grafico-pittorico) permetterà una migliore espressione delle emozioni?

Obiettivi per gli alunni

- Sviluppare la conoscenza di quattro emozioni primarie (gioia, rabbia, paura, tristezza);
- Sviluppare le conoscenze e la consapevolezza di sé, attraverso le emozioni (riconoscerle, nominarle, esprimerle);
- Promuovere l'instaurarsi di relazioni interpersonali positive tra pari attraverso lo sviluppo dell'empatia;
- Favorire un clima positivo all'interno della classe centrato sul rispetto degli altri partendo da un ascolto reciproco attivo.

Metodologia di ricerca

Si tratta prevalentemente di una ricerca "mixed-methods" caratterizzata cioè da una combinazione dei metodi quantitativi e qualitativi.

Campione: 18 allievi - 8 maschi e 10 femmine compresi in una fascia di età tra i 9 e i 10 anni.

- Allestimento di un sociogramma all'inizio dell'esperienza (dicembre 2015 Allegato 3);
- Pre-test: Ogni bambino esprime le proprie idee su un foglio per le quattro emozioni da trattare. Per ognuna oggetto del lavoro, i bambini dovevano esprimere liberamente la propria idea di paura, rabbia, gioia e tristezza. La consegna è stata: "Dovete cercare e scrivere il significato che la parola rabbia/tristezza/gioia/paura hanno per voi. Potete inoltre scrivere le sensazioni che provate e in che parte del corpo le sentite" (Allegati 4 e 20);
- Presentazione attraverso delle fiabe di quattro emozioni base: *gioia, rabbia, paura, tristezza;*

- Discussione alla fine di ogni fiaba. I bambini sono stati invitati a commentare liberamente il testo che hanno ascoltato e a rispondere alle domande dell'allievo-maestro. L'attività è stata svolta tramite il metodo del cerchio del tempo (Allegati 15 – 16 – 17 – 18);
- Raccolta dati: dopo ogni intervento, i bambini dovevano scrivere su un foglio le proprie emozioni provate in quel momento e consegnarlo all'allievo maestro con nome e data. Sul foglio figuravano pure altre emozioni: il disgusto e la sorpresa per verificare, pur senza trattarle specificatamente, eventuali nozioni (Allegati 2 – 4 – 5 - 6);
- Quale Post-test, ogni allievo ha dovuto usare la forma grafico-pittorica per esprimere la sua idea di ogni emozione trattata accompagnata da un piccolo testo scritto descrittivo. Questo è avvenuto alla fine di ogni attività su un'emozione specifica, e non alla fine di tutto il lavoro affinché l'espressione fosse la più spontanea possibile (Allegati 21 – 22 – 23 – 24 – 25);
- Trasposizione su "una foglia dell'albero delle emozioni" di quanto scritto nel foglio di post-test (Allegati 14 e 18). L'albero allestito per ogni emozione è poi stato appeso in classe in modo che ognuno potesse liberamente accedervi e leggere quanto scritto dagli altri (Allegato 19).

Percorso su quattro emozioni: gennaio-aprile 2016

1. Discussione sulle emozioni:
Che cosa sono? Quando compaiono? Come si percepiscono?

Ricerca con i bambini di una definizione di emozione e verifica sul dizionario.

2. Discussione su:

Emozione gioia

Lettura di una fiaba. Al termine i bambini devono dire cosa avrebbero fatto al posto del personaggio.

3. Alla fine dell'attività precedente, i bambini scelgono un loro ricordo che gli ha fatto provare l'emozione gioia ed eseguono un disegno con una piccola descrizione scritta.

4. Nella lezione successiva i bambini porteranno il disegno e racconteranno il loro ricordo ai compagni dal trono delle emozioni.

5. I bambini trascrivono il loro ricordo all'interno di una foglia che sarà utilizzata per costruire "l'albero della gioia" che sarà appeso in classe.

Discussione su

Emozione tristezza

Come per l'attività dal punto 2 al punto 5 Emozione Gioia
E così per **Emozione paura** e **Emozione rabbia.**

Tutte queste attività sono state svolte all'interno del cerchio del tempo che metodo che ha permesso ai bambini di discutere di volta in volta un'emozione, raccontando le proprie esperienze. I bambini erano seduti in cerchio e parlavano a turno, seguendo regole ben precise (rispetto turno di parola, rispetto opinione dell'altro, quanto detto doveva rimanere all'interno del cerchio e non essere divulgato, libertà di sedersi vicino a chi si voleva) al fine di dar loro responsabilità sul ruolo sociale in una discussione. Inoltre le attività sono state svolte tendenzialmente lo stesso giorno della settimana e alla medesima ora, in modo da creare un'abitudine nei bambini e stimolare il bambino a prepararsi attivamente all'attività della prossima volta.

Il mio obiettivo è stato quello sviluppare negli allievi la loro capacità comunicativa, creando un clima positivo e rari ma mirati interventi da parte mia.

Raccolta dati

Specifiche della ricerca

La presentazione e la discussione in classe dei quattro tipi di emozioni base (gioia, tristezza, rabbia e paura) sono state realizzate tramite il racconto specifico di una fiaba per ogni emozione. Questo mi ha permesso di raccogliere dati quantitativi e qualitativi. Le fiabe utilizzate sono state tutte tratte dal libro di Veronica Arlati "Emozioni in Fiaba" (Arlati, 2010):

- Per la Gioia "Lo spirito del Natale" (Arlati, 2010, p. 46)
- Per la Rabbia " L'orsetto Teddy e la sua famiglia" (Arlati, 2010, p. 38)
- Per la Tristezza "Scricciolo e il bosco incantato" (Arlati, 2010, p.29)
- Per la Paura "La paura di Tippy" (Arlati, 2010, p.22)

Strumento per la raccolta dati

Raccolta dati bisettimanale tramite foglio distribuito agli allievi (Allegato 2).

Materiali utilizzati:

- ✓ Tabella da compilare almeno bisettimanalmente dai bambini. In questa tabella i bambini dovevano scrivere quali emozioni provavano e perché (Allegati 4- 5- 6);
- ✓ Immagini/faccine, che i bambini inserivano all'interno di un'apposita copertura sul banco, affinché i loro compagni potessero vedere il loro stato emotivo (Allegato 1);
- ✓ Utilizzo della forma grafica e grafico-pittorica per esprimere le varie emozioni tramite un disegno e una breve descrizione (Allegati 21 – 22 – 23 – 24 – 25).

Analisi dati

Alcune considerazioni scaturite dall'analisi quantitativa e qualitativa dei dati:

- Su quattordici incontri svolti, ho avuto una media di tredici presenze per ogni allievo. Da considerarsi buona, visto anche il periodo (gennaio-aprile) dove i bambini sono soggetti a varie assenze.
- Dato riguardante la frequenza di citazione dei vari tipi d'emozione (Allegato 7):

gioia	222 volte ossia una media di 12,3 volte per allievo
rabbia	44 volte ossia una media di 2,4 volte per allievo
tristezza	32 volte ossia una media di 1,7 volte per allievo
paura	7 volte ossia una media di 0.4 volte per allievo

- Altro dato indicativo è l'utilizzo contemporaneo di descrizioni per ogni foglio. Per ben 73 volte sono state indicate due emozioni contemporaneamente, così come solo 7 volte sono state riportate tre emozioni (Allegato 7).
- Ho poi voluto quantificare quante volte un allievo fosse citato da un altro in base alle emozioni suscitate:

  gioia 28 volte rabbia 18 volte tristezza 1 volta paura 1 volta
  Devo però puntualizzare come un solo allievo sia stato citato ben dieci volte nel suscitare un sentimento di rabbia andando a influenzare il dato, mentre le altre citazioni erano più eterogenee (Allegato 8).

- Ho pure quantificato quante volte un allievo ha suscitato un'emozione in un altro. E' interessante notare come quattro allievi su diciotto non siano nemmeno stati indicati dai compagni, mentre un solo, come già detto, è stato indicato più di dieci volte dai compagni.
  In totale solo 48 volte su 236 risposte un allievo è stato citato da un altro (Allegato 9).
- Vi sono stati allievi molto citati, allievi non citati, altri citati positivamente o negativamente.
- Solo alcuni bambini e solo uno in particolare hanno espresso apprezzamenti o disapprovazioni verso la scuola o la classe (Allegato 11).

- "*Sono arrabbiato perché c'è scuola*" oppure "*sono arrabbiata perché oggi è lunedì e c'è parole non dette*" oppure " *sono contenta perché oggi c'è il Robi come maestro*" oppure "*sono felice perché oggi ricomincia la scuola*" possono essere considerate esternazioni sulla scuola ma poco indicative sullo stato d'animo o sull'emozione provata poiché troppo generiche.
- Non vi sono state espressioni a favore o contro il docente titolare e pochissime positive o negative sulla mia persona.
- Importante invece di come appaiano espressioni di socializzazione del tipo: "*sono contento perché sono andato dall'allievo 5*", oppure "*nelle vacanze mi sono trovato a giocare con allievo 5 e allievo 13*".

Sulla base dei dati raccolti durante le attività, li ho divisi in tre fasi principali: i dati raccolti nel pre-test, quelli raccolti durante le attività e quelli raccolti nel post-test. Le espressioni ritenute più indicative per ogni categoria di emozione espressa sono state salvate negli Allegati 4, 5 e 6 e sono state trascritte evitando gli errori di ortografia.

Durante l'attività del cerchio del tempo ho potuto notare come i bambini gradualmente si siano aperti nelle presentazioni e nelle discussioni. Restando al margine del cerchio, non ho influito sulla loro spontaneità, ma sono intervenuto solo in caso di bisogno. In tre mesi di attività, i bambini hanno iniziato ad acquisire un alfabeto che ha permesso loro di esprimere meglio i propri stati d'animo. L'utilizzo del questionario è stato, indirettamente, anche un esercizio di scrittura. Ho notato come, col passare del tempo, gli errori d'ortografia sono diminuiti.

I bambini hanno però meglio utilizzato lo strumento grafico-pittorico che il linguaggio verbale e/o scritto. Tutti, a turno, si sono seduti sul "Trono" ed hanno presentato un'emozione del giorno, aiutandosi con la rappresentazione grafica (Allegato 18). L'interesse globale è sempre stato attivo. Anche i bambini a margine del gruppo, si sono integrati gradualmente nelle discussioni.

Con l'avanzare dell'esperienza, i ragazzi hanno interagito sempre più tra loro e appreso ad avere più rispetto degli altri. Anche le descrizioni dei disegni sono diventate con il tempo più dettagliate, così come alcuni fatti personali sono apparsi nelle discussioni.

Fin dalla prima lezione, le bambine si sono mostrate più interessate e hanno espresso i loro pensieri in modo più approfondito, mentre i bambini inizialmente sono rimasti un po' superficiali. Con il proseguio dell'esperienza, anche i ragazzi hanno descritto in modo più accurato i loro ricordi condividendo le loro emozioni.

Le emozioni descritte dalle bambine erano molto più personali e bisogna dar loro atto di averle espresse sinceramente (una bambina si è pure messa a piangere) mentre la diffidenza da parte dei maschi ha reso loro l'attività un po' più difficoltosa poiché selezionavano stati d'animo meno profondi (almeno all'apparenza).

Solo pochi bambini, a poco a poco, hanno cercato maggiormente di socializzare con l'altro sesso, ma non sufficiente per modificare il mio sociogramma. Probabilmente, con uno svolgimento regolare di quest'attività su un lungo periodo, il tempo avrebbe incrementato queste interazioni e forse permesso di modificare il sociogramma.

Rimanendo a margine del cerchio del tempo ho avuto l'occasione di osservare le dinamiche relazionali del gruppo, ciò che mi ha permesso di meglio conoscere gli allievi anche dal lato emotivo e relazionale. Questo mi ha consentito di poter meglio interagire con loro e modificare la mia attitudine all'ascolto attivo: ho migliorato la mia capacità di osservazione nei loro confronti non solo per quanto riguarda il linguaggio verbale e il comportamento in classe, ma anche per quel che riguarda il linguaggio non verbale, molto importante alfine di avere una visione globale dell'allievo e del gruppo classe.

Permettere ai bambini di rappresentare graficamente la loro emozione, ha consentito a tutti loro, compresi chi non riusciva, a esprimersi verbalmente e a quelli che non socializzavano cosi facilmente con il gruppo classe, di manifestare le proprie emozioni senza particolari ostacoli. Ho costato quindi che forme di linguaggio differenti tra loro possono portare i bambini a raggiungere lo stesso scopo: migliorare i rapporti interpersonali e poter esprimere il proprio mondo interno.

Durante l'attività del cerchio del tempo, il soggetto che parlava, con l'aiuto di una rappresentazione grafico-pittorica, era più stimolato a esprimere i propri pensieri e inoltre attirava maggiormente l'attenzione dei compagni (canale visivo e uditivo). Il disegno ha inoltre permesso ai bambini che ascoltavano, di elaborare domande pertinenti e inerenti al tema presentato. In alcuni disegni, specialmente quelli riguardanti la tristezza e la paura, ho notato come certi allievi abbiano utilizzato espressioni grafiche molto dettagliate per trasmettere un messaggio visivo ben preciso all'osservatore (Allegato 24).

Per quanto riguarda la lettura delle fiabe, ho assunto un discretissimo ruolo di "mediatore" cercando di favorire la discussione tra i bambini sul significato della fiaba stessa, delle emozioni che ne scaturivano e chiedendo loro cosa avessero fatto al posto del protagonista nella medesima situazione.

In questo modo, il mio ruolo è diventato “attivamente passivo”, lasciando ai bambini la gestione della discussione. Durante questi momenti essi hanno espresso una moltitudine variegata d’idee.

Sempre durante l’attività del cerchio del tempo, ho assolutamente evitato di colpevolizzare chi non riusciva a esprimere la propria emozione o il proprio stato d’animo. Ho osservato che i bambini che hanno avuto maggiori difficoltà nell’espressione emotiva, erano gli stessi che mostravano difficoltà relazionali nel gruppo classe. Posso però affermare che durante le esercitazioni, non sono quasi mai dovuto intervenire per contenere interventi eccessivamente duri e immotivati dei compagni verso chi mostrava difficoltà espressive facendoli sentire in colpa.

Discussione dei dati

Analizzando le risposte date attraverso i questionari, ho potuto costatare come i bambini della classe siano più preoccupati, tristi, contenti o arrabbiati principalmente per loro fatti individuali al di fuori dell'ambiente scolastico.

Positivo il fatto di come molte affermazioni denotino sia la nascita o la crescita del sentimento di amicizia e quindi di socializzazione all'interno della classe. Anche l'espressione che potrebbe sembrare a prima vista negativa "*oggi sono arrabbiata con allievo 6*" esprime la difficoltà di andare d'accordo con tutti ma anche la ricerca costante dell'armonia all'interno del gruppo classe. La costatazione di come alcuni bambini siano più citati di altri oppure non citati del tutto, confermerebbe l'esistenza, come da teoria del sociogramma di Moreno, dell'esistenza di bambini "popolari", "rifiutati", "isolati", "intermedi". Ho ricostruito il sociogramma dopo quattro mesi di attività (Allegato 26) ma non ho notato significativi cambiamenti nelle relazioni tra allievi. Inoltre la suddivisione tra maschi e femmine è rimasta molto marcata.

La disposizione in cerchio (secondo il metodo cerchio del tempo) dei bambini ha permesso loro di rilassarsi e vieppiù di interagire. D'altronde la forma del cerchio "protegge" dalle influenze esterne, insegnante compreso, ed ha permesso ai bambini di dialogare liberamente, conoscendosi sempre più. Ho notato ponendo la sedia (il "Trono") dove a turno si sedeva il bambino che doveva parlare non al centro ma in un punto qualsiasi della circonferenza (Allegati 15 – 16 – 17 - 18), ha favorito l'espressione attiva di tutti i bambini anche perché chi parlava, poteva dialogare visivamente con tutti. Posso quindi affermare come una delle ipotesi formulate sia stata confermata.

Altra ipotesi di base verificata positivamente è stata quella dell'utilizzo, per ogni emozione, di una fiaba specifica per l'introduzione del tema. L'utilizzo di questa forma di linguaggio, così come il gioco e il disegno, è sempre più utilizzata nel mondo educativo e terapeutico per comunicare con i bambini sulle loro emozioni. La lettura di una fiaba ha permesso all'allievo di immedesimarsi nel protagonista e quindi di sviluppare le proprie emozioni indirettamente tramite questa figura.

Il disegnare un'emozione alla fine di ogni discussione su una fiaba accompagnata da una breve descrizione scritta, è stato il metodo che ha dato i risultati più incoraggianti. La cura data dalla maggior parte degli allievi nel disegnare, colorare così come l'utilizzo di molti dettagli espressivi nei disegni stessi, conferma l'impegno dei bambini e convalida l'ipotesi di come l'utilizzo di un linguaggio non verbale possa aiutare a esprimere un'emozione in modo più semplice che non tramite la forma scritta (Allegati 21 – 22 – 23 – 24 - 25).

Fin dalla prima lezione, le bambine si sono mostrate più interessate e hanno espresso i loro pensieri in modo più profondo, mentre i bambini inizialmente sono rimasti un po' superficiali. Con il proseguimento dell'esperienza, anche i ragazzi hanno descritto in modo più accurato i ricordi condividendo le loro emozioni. Quelle descritte dalle bambine erano molto più personali e bisogna dar loro atto di averle espresse sinceramente (una bambina si è pure messa a piangere) mentre la diffidenza da parte dei maschi ha reso loro l'attività un po' più difficoltosa poiché selezionavano stati d'animo meno approfonditi (almeno all'apparenza).

Solo pochi bambini, a poco a poco, hanno cercato maggiormente di socializzare con l'altro sesso, non sufficientemente per modificare il mio sociogramma. Probabilmente, con uno svolgimento regolare di quest'attività su un lungo periodo, il tempo avrebbe incrementato queste interazioni.

Rimanendo a margine del cerchio del tempo ho avuto l'occasione di osservare le dinamiche relazionali del gruppo, ciò che mi ha permesso di meglio conoscere gli allievi anche dal lato emotivo e relazionale con i compagni. Ciò mi ha permesso di poter meglio interagire con loro e modificare la mia attitudine all'ascolto attivo e di migliorare la mia capacità di osservazione nei loro confronti non solo per quanto riguarda il linguaggio verbale e il comportamento in classe, ma anche per quel che riguarda il linguaggio non verbale che è molto importante alfine di avere una visione globale sull'allievo e il gruppo classe.

Permettere ai bambini di rappresentare graficamente la loro emozione, ha consentito a tutti loro, compresi chi non riusciva a esprimersi verbalmente e a quelli che non socializzavano cosi facilmente con il gruppo classe, di manifestare la propria emozione senza ostacoli. Posso affermare come forme di linguaggio differenti tra loro possano portare i bambini a raggiungere lo stesso scopo: migliorare i rapporti tra loro e poter esprimere il proprio mondo interno.

Durante l'attività del cerchio del tempo, il soggetto che parlava, con l'aiuto di una rappresentazione grafico-pittorica, era più stimolato a esprimere i propri pensieri e inoltre attirava maggiormente l'attenzione dei compagni (canale visivo e uditivo). Il disegno ha inoltre permesso ai bambini che ascoltavano di elaborare domande pertinenti e inerenti al tema presentato.

In alcuni disegni, specialmente quelli riguardanti la tristezza e la paura, ho notato come certi allievi abbiano utilizzato le espressioni facciali per trasmettere un messaggio visivo ben preciso all'osservatore (Allegati 21 - 22 – 23 – 24).

Dopo aver letto la fiaba, assumevo un discretissimo ruolo di "mediatore" cercando di favorire la discussione tra i bambini sul significato della fiaba stessa, delle emozioni che ne scaturivano e chiedendo ai bambini cosa avessero fatto al posto del protagonista se si fossero trovati nella medesima situazione. In questo modo, il mio ruolo diventava "attivamente passivo", lasciando ai bambini la gestione della discussione. Durante questi momenti i bambini hanno espresso una moltitudine d'idee.

Durante il cerchio del tempo, ho assolutamente evitato di colpevolizzare chi non riusciva a esprimere la propria emozione o il proprio stato d'animo. Ho osservato che i bambini che hanno avuto maggiori difficoltà nell'espressione emotiva, erano gli stessi che mostravano difficoltà relazionali nel gruppo classe. Posso però affermare che durante le esercitazioni, non sono quasi mai dovuto intervenire per contenere interventi eccessivamente duri e immotivati dei bambini verso chi mostrava difficoltà di espressione facendolo sentire in colpa.

Limiti della ricerca

L'interesse per la forma di raccolta dei dati tramite tabella da parte dei bambini è scemato nel tempo. L'utilizzo dello stesso questionario per più mesi ha dato risultati non sempre incoraggianti. L'avanzamento di quest'attività ha ridotto e non incrementato l'utilizzo di più combinazioni di emozioni sullo stesso foglio. Ero convinto che l'intensificarsi delle discussioni avrebbe portato ad un incremento dell'utilizzo di queste combinazioni. Presumo che si sia trattato di scemato interesse o di noia.

Purtroppo l'ipotesi principale del lavoro e cioè il miglioramento del benessere in classe tramite l'educazione socio-emotiva non è stata completamente verificata. Il riscontro del miglioramento del rendimento scolastico tramite l'educazione socio-emotiva non è stato confermato a causa del tempo ridotto dedicato all'attività specifica sulle emozioni e del mio impiego in classe per soli due giorni la settimana. Anche lo strumento del sociogramma doveva essere utilizzato con una frequenza maggiore.

Per arrivare a formulare delle conclusioni indicative su tale tema, la classe deve essere seguita almeno per un anno scolastico intero. Nel mio caso, solo pochi mesi, non mi hanno permesso di osservare e quindi formulare conclusioni rappresentative del contesto classe.

Un'altra difficoltà è stata la mancanza di conoscenze personali approfondite su un tema vasto come le emozioni: la letteratura a disposizione è molto ampia e non sempre focalizzata sul tema emotivo specifico trattato. Ugualmente, ho potuto approfondire le mie conoscenze in materia che sicuramente saranno utili nel mio futuro d'insegnante e di uomo.

Un successivo ostacolo è stato la mancanza di un affiancamento da parte di uno specialista in materia. Purtroppo a volte i temi scaturiti dalle discussioni erano delicati, personali e quindi non sempre facili da trattare. Quest'attività, se svolta nell'ambito del gruppo classe, deve secondo me, coinvolgere più persone nella sua preparazione e durante il suo svolgimento.

La scelta della fiaba adatta non è stata sempre facile. Anche in questo ambito la letteratura è vasta. Nel mio caso posso affermare però che i bambini hanno apprezzato i testi proposti. Il libro utilizzato mi ha molto aiutato nella scelta poiché conteneva suggerimenti specifici.

L'esternazione di un'emozione, come abbiamo visto, è un fatto personale e quindi è molto difficile applicare delle regole comuni per la sua interpretazione.

Un bambino vivrà per esempio in modo totalmente differente da un altro, la morte di un cane a seconda anche del legame che lo univa all'animale.

Da ultimo, alcuni allievi hanno mostrato una reticenza nell'aprirsi agli altri e raccontare un loro ricordo non esternando le emozioni provate e quindi utilizzando poco il linguaggio socio-emotivo rimanendo molto inibiti nei loro interventi, fatto che ha probabilmente ostacolato lo sviluppo dell'empatia verso di loro da parte dei compagni.

Conclusioni

Il fatto che il mio interrogativo principale di ricerca non sia stato verificato attraverso lo strumento utilizzato, non significa che il percorso di educazione emotiva svolto non abbia avuto un effetto positivo sul gruppo classe.

Mi sono reso conto che accertare tale proposito richiederebbe strumenti maggiormente precisi e utilizzati in maniera sistematica su di un periodo più lungo. Inoltre, le dinamiche relazionali tra bambini sono così fluttuanti che a un occhio non esperto possono essere difficilmente rilevabili.

Con questo lavoro ho comunque raggiunto tre scopi principali:

- conoscere il mondo emotivo più da vicino;
- conoscere il mondo emotivo dei miei allievi e dei bambini in generale;
- la possibilità di applicare l'educazione socio-emotiva a complemento di quella cognitiva.

All'inizio dell'attività, la mia indecisione era rivolta ai metodi da utilizzare per svolgere il tema scelto. Ho quindi impiegato tre forme di raccolta dati (scritta, grafica, pittorica) a complemento dell'attività verbale in classe, per verificare se il metodo utilizzato era adatto ai bambini. Posso affermare che i dati scaturiti hanno gratificato le mie scelte. Ho ascoltato gli allievi esprimersi su temi il più delle volte non riguardanti espressamente la scuola e sono rimasto positivamente impressionato della loro partecipazione attiva durante i vari tempi dell'esperienza.

Un primo aspetto positivo di questo lavoro è legato ai genitori. Al termine di alcune giornate scolastiche, si sono informati sul percorso intrapreso (circa la metà di loro), poiché lo trovavano molto interessante e utile per i bambini. Inoltre mi hanno comunicato il piacere dei figli a svolgerlo, poiché durante le attività erano ascoltati dai compagni e quindi una dimostrazione di apprezzamento della loro persona.

L'approccio metodologico legato alle fiabe è forse il punto più significativo. Ho notato con piacevole sorpresa che esse sono state molto apprezzate e che l'ascolto delle stesse li ha portati a riflettere molto, poiché si sono spesso immedesimati nei protagonisti. Questi racconti hanno permesso ai bambini di scorgere nel protagonista del racconto, a volte molto simile a loro, la propria storia personale.

I risultati del post-test mi hanno fatto scoprire le varie sfaccettature del singolo bambino e di ciò che lo influenza anche al di fuori della scuola. La partenza di un fratello per l'estero, così come la morte di un congiunto o di un animale, sono situazioni che possono condizionare positivamente o negativamente il suo stato emotivo. Il poterlo esprimere anche solo attraverso un disegno, lo porta a condividere il proprio mondo interiore e forse anche a riflettere su questo fatto e modificare, almeno in parte, il proprio vissuto. Queste estrinsecazioni hanno però influenzato anche la mia persona: conoscendo meglio il singolo ragazzo, ho potuto modificare in varie occasioni le mie percezioni e comprendere alcune sue difficoltà scolastiche.

Sviluppi futuri possibili

La raccolta dati tramite lo stesso questionario è stata una scelta che non rifarei nello stesso modo. Probabilmente varierei graficamente il questionario in modo da renderlo attrattivo e appassionante mantenendo però la stessa struttura per avere dei dati paragonabili (d'altra parte per raccogliere dati utilizzabili, bisogna usare lo stesso strumento). Importante da parte dell'insegnante è l'ascolto individuale attivo e in ogni momento delle necessità del bambino e soprattutto in caso di necessità. L'insegnante deve stimolare la relazione con l'allievo in modo che quest'ultimo sia stimolato positivamente nell'apprendimento generale.

Una possibile modifica efficace del percorso, è legata alla scrittura. I bambini, a mio avviso, dovrebbero tenere un diario, dove annotare tutti i pensieri, tutte le loro sensazioni e preoccupazioni nei bei momenti come in quelli di "crisi". Il diario avrebbe una funzione di "valvola di sfogo", dove i bambini potrebbero "isolarsi" quando hanno bisogno dei loro spazi. Questo perché molti problemi all'infuori dell'ambiente scolastico sono ora "scaricati" nella classe e sul docente, che assume sempre maggiore importanza quale figura di riferimento.

Inoltre anche la collaborazione dei genitori è indispensabile. La presentazione a loro dell'attività, potrebbe portarli a comprendere e magari aprirsi nei confronti dell'insegnante indicando possibili preoccupazioni e incertezze dell'alunno in modo da programmare e adattare il percorso.

Un altro possibile sviluppo del tema potrebbe essere quello di approfondire tutte le emozioni (nel corso degli anni scolastici), accordando sempre più spazio personale a ogni bambino. Questo porterebbe il bambino a pensare: "ho un turno di parola mio, so che gli altri ascoltano le miei gioie, i miei timori e mi capiscono".

Tutto ciò porterebbe a un miglioramento della percezione delle emozioni positive da parte dell'alunno (benessere del singolo) e di conseguenza del benessere generale della classe. Il punto focale è cercare di comprendere ciò che gli altri ci dicono e far comprendere agli altri ciò che io voglio dire tramite l'apprendimento dell'alfabetizzazione emotiva.

Un altro approfondimento, potrebbe essere quello di portare i bambini a lavorare sulle loro identità competenti, con l'albero del sapere. In quest'albero sarebbero inserite le loro competenze (cosa so fare? In cosa sono capace? Cosa mi piace di me?), permettendo ai ragazzi di lavorare sulla loro autoefficacia e autostima. Questo porterebbe anche a una maggiore collaborazione tra loro.

Nella mia attività futura d'insegnante, cercherò di abbinare la dimensione cognitiva a quella socio-emotiva. I ragazzi d'oggi devono essere formati all'entrata nella società molto più precocemente che in tempi passati. La società moderna è frenetica e non aspetta i ritardatari, pena l'esclusione e l'emarginazione. Parlare solo di emozioni non basta, è necessario comprenderle, saperle esprimere e gestire!

Bibliografia

- Anolli, L. (2002). *Le emozioni*. Milano: Edizioni Unicopli.
- Arlati, V. (2010). *Emozioni in fiaba*. Cornaredo: Red!.
- D'Alonzo, D. 2012. *Come fare per gestire la classe nella pratica didattica*. Firenze: Giunti Scuola.
- Filliozat, I. (2001). *Le emozioni dei bambini*. Milano: Edizioni Piemme.
- Gay, R. (2002). *L'impegno di crescere, lo sviluppo affettivo del bambino da 6 a 11 anni*. Milano: Ancora Editrice.
- Polito, M. (2000). *Attivare le risorse del gruppo classe*. Trento: Edizioni centro studi Erickson SpA.
- Polito, M. (2005). *Educare il cuore*. Molfetta: Edizioni la Meridiana.

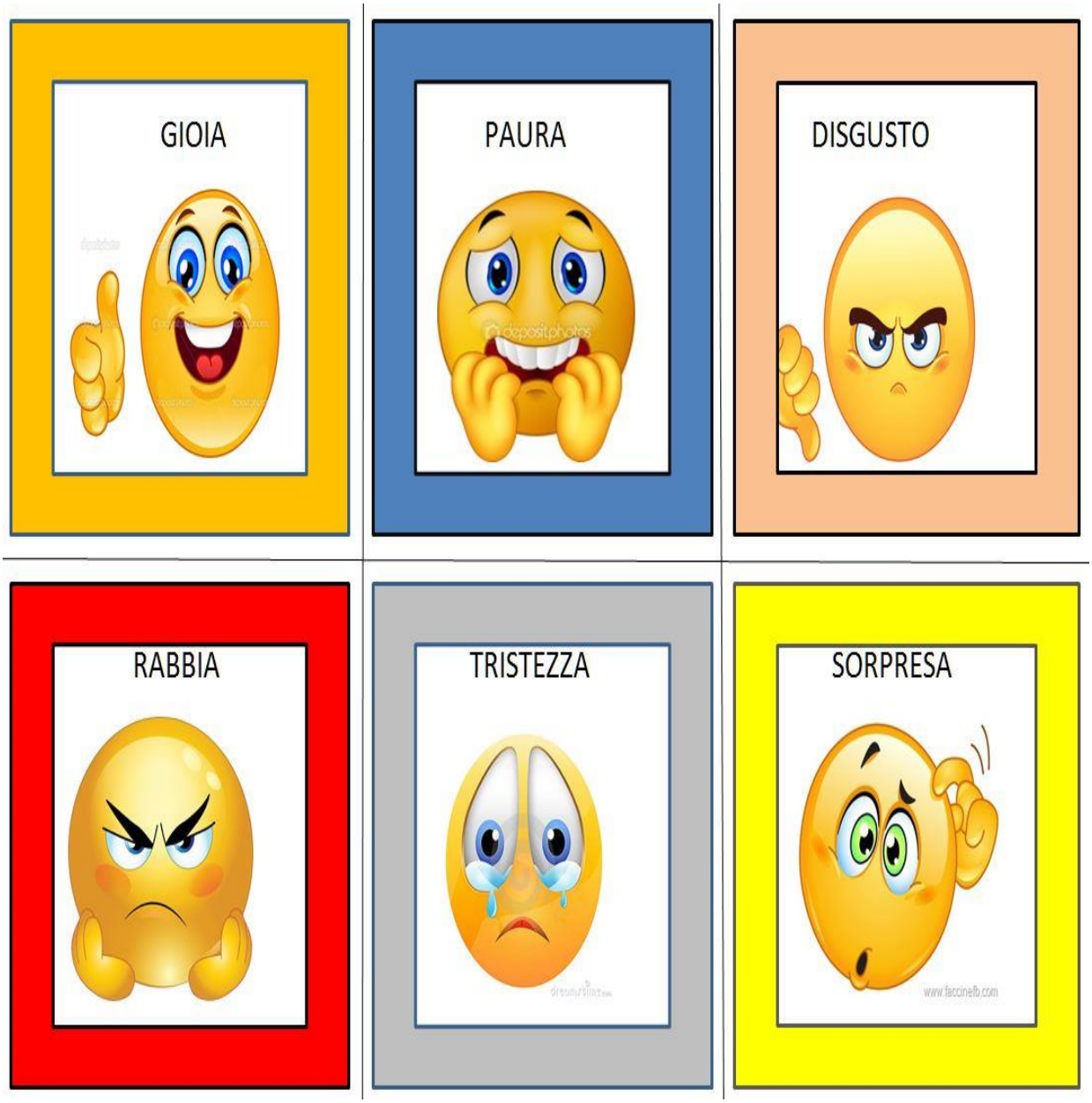
Sitografia

- Arturi, A. R. n.d. *L'educazione all'affettività nell'apprendimento scolastico*. Disponibile da www.icscalvino.gov.it/vecchiosito/sites/default/files/Anno%2520I%2520n.%25200%2520%2520Arturi.doc+&cd=1&hl=it&ct=clnk&gl=it
- www.casel.org
- dfa-blog.supsi.ch/chiamalemozioni/
- Di Pietro, M. n.d. *L'educazione razionale emotiva.* Disponibile da www.icmorozzo.gov.it/wp-content/uploads/2012/10/Educazione-razionale-emotiva-prof.-Di-Pietro.pdf
- Morganti, A. 2014. *Dove sono le emozioni?* Disponibile da www.laricerca.loescher.it/la_ricerca_7/index.html#8
- Rossi, B. 2015. *La Scuola felice*. Disponibile da nuovasecondaria.lascuola.it/it/home/archivio/1380185114450/fascicolo-8-aprile-2015
- Treccani, n.d. *Enciclopedia online*. Disponibile da www.treccani.it/enciclopedia/emozione/

Questa pubblicazione, "In che modo un percorso socio-emotivo migliora le relazioni interpersonali e il benessere all'interno della classe?", scritta da Roberto Donini, è rilasciata sotto Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 3.0 Unported License.

Allegati

Allegato 1: Faccine distribuite ai bambini.

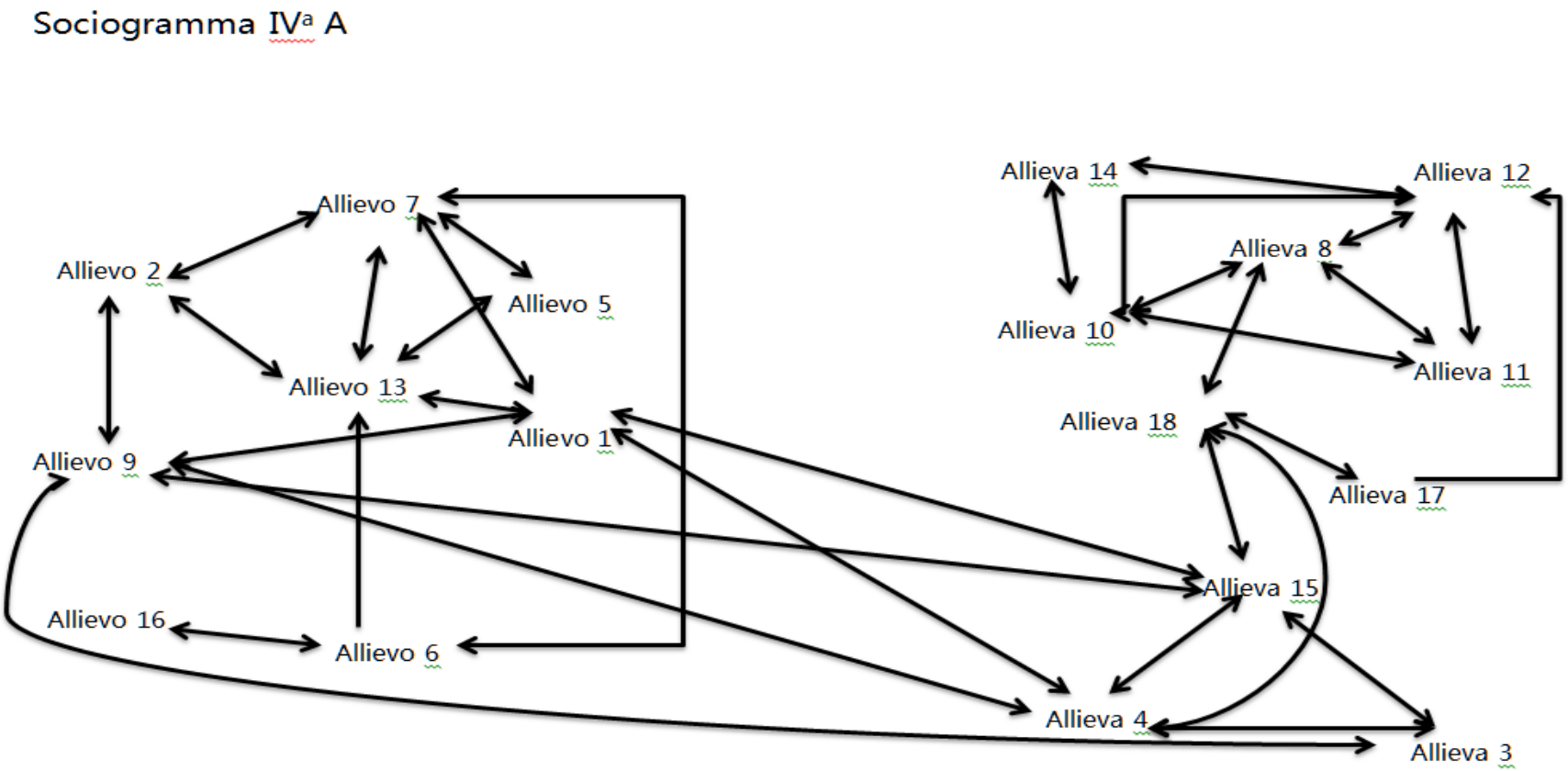


Allegato 2: Foglio da compilare bisettimanalmente e consegnare.

	SONO CONTENTO	
	HO PAURA	
	NON MI PIACE	
	SONO ARRABBIATO	
	SONO TRISTE	
	SONO SORPRESO	

NOME	DATA

Allegato 3: Sociogramma di Moreno inizio attività a gennaio 2016.



Allegato 4: Risposte significative date sul foglio consegnato durante il pre-test.

a) Gioia:

Allievo 7: *L'ho provata una volta che la allieva 11 mi ha dato un biglietto e ho sbirciato e ho visto "anche io ti penso sempre";*

Allievo 13: *La gioia è un'emozione positiva, quando abbiamo quest'emozione si ride e si è positivi, quando guardi il tuo film preferito, oppure quando sai di avere molta fiducia in un tuo amico;*

Allieva 18: *La gioia è quando provi qualcosa che è molto bella è un'emozione felice;*

Allieva 17: *La gioia è quando sei emozionato di qualcosa. La provi quando sei emozionato;*

Allieva 15: *La gioia è quando provi tanta felicità e ti viene da sorridere. La proviamo quando qualcuno ti fa un regalo;*

Allieva 4: *La gioia secondo me è un'emozione quando provi qualcosa per esempio la prima volta che provi ad andare in bici;*

b) Rabbia:

Allieva 15: *La rabbia è quando ti viene da urlare e non vuoi parlare con nessuno.*

Allieva 18; *La rabbia è un'emozione molto brutta perché vuol dire che sei arrabbiato con qualcuno;*

Allievo 1: *La rabbia è quando ti scherzano. Mi viene da spaccare il mondo;*

Allieva 3: *La rabbia è quando siamo in pensiero per qualcosa;*

Allieva 4: *La rabbia secondo me è quando ti succede qualcosa di cattivo o brutto per esempio quando ti danno la colpa;*

Allievo 2: *La rabbia è quando ti lamenti e ti innervosisci o quando si litiga e si picchia;*

Allieva 10: *La rabbia la proviamo quando succede qualcosa di brutto e ti arrabbi tanto. La rabbia è quando hai mal di pancia. Puoi essere arrabbiato per un motivo oppure ti sei alzato con il piede sbagliato o ti sembra tutto sbagliato.*

Allieva 14: *La rabbia è quando il mio maestro mi sgrida perché ho fatto una cosa brutta quindi il maestro è arrabbiato con me;*

Allievo 6: *Quando mi prendono in giro. Sento dentro di me una sensazione di nervoso che cresce;*

Allieva 11: *Reazione violenta: quando qualcuno mi fa un dispetto;*

Allieva 12: *Secondo me è quando c'è qualcosa di brutto. Quando un mio compagno di Basket non passa mai la palla alle femmine;*

c) Paura:

Allieva 15: *La paura è quando senti il timore di qualcosa. La proviamo quando fai un brutto sogno;*

Allievo 13: *La paura si può avere sempre. Quest'emozione la puoi provare anche come senso di colpa, è una cosa che ti rimane attaccata;*

Allievo 7: *La paura è quando abbiamo l'intuito di scappare. L'ho provata quando ho fatto un incubo e cadevo da una montagna;*

Allieva 10: *La paura è un'emozione negativa. La paura la proviamo quando vedi che una cosa è pericolosa provi la PAURA,*

Allieva 14: *E' quando si spaventa di una cosa esempio quando guardo un film che fa spaventare;*

Allievo 6: *Quando non so cosa c'è dentro, quando non so cosa mi aspetta;*

Allieva 18: *La paura è un'emozione che provi quando hai paura di qualcosa come chi ha paura di andare dal dentista;*

Allievo 1: *Che speri che non muore tuo nonno e mi sento triste;*

Allieva 3: *Quando siamo in pensiero per qualcosa o per qualcuno;*

Allievo 2: *La paura è quando vieni sgridato per qualcosa o qualcuno ti fa uno spavento o anche quando si raccontano storie di paura.*

d) Tristezza:

Allieva 14: *Tristezza è al contrario di gioia. E' quando mio fratello mi dice che sono un'asina sarò sicuramente triste;*

Allieva 8: *Secondo me la tristezza è quando muore qualcuno o quando ti fai male. La provo quando cado e mi faccio tanto male;*

Allievo 5: *La tristezza è quando un tuo fratello è morto. La proviamo quando hai perso un'amicizia;*

Allieva 18: *La tristezza è quando ti senti triste di qualcosa come se muore un animale o una persona;*

Allieva 3: *quando stiamo male per qualcuno o per qualcosa;*

Allieva 4: *la TRISTEZZA secondo me è quando ti capita qualcosa di brutto per esempio quando hai ricevuto dei brutti voti;*

Allievo 2: *La tristezza è quando hai un problema e non sai cosa fare o se hai litigato ma ti senti in colpa ti senti triste e vai a scusarti;*

Allievo 7: *Quando ad esempio muore qualcuno. L'ho provata quando è morto il X (il mio cane)*

Allieva 10: *Anche la tristezza è un'emozione negativa ma la provi quando non succede quello che avresti voluto tu per esempio ti dicono che riceverai un regalo ma non lo ricevi;*

Allieva 12: *Quando hai dolore o malinconia. Per me è quando non pratico uno sport.*

Allegato 5: Risposte espresse durante le attività.

a) Gioia:

Allievo 1: *Perché oggi c'era francese ci siamo divertiti e ho cantato la canzone davanti a tutti; ho aiutato il mio papà a seminare; Sono contento perché tuona;*

Allievo 2: *Sono contento perché mi sono divertito tantissimo a francese a mimare; Perché vedo Arrk Poter 1 (Harry Potter); perché sono guarito;*

Allieva 3: *Sono contenta perché ho un nuovo tablet; sono contenta perché è oggi; nelle vacanze è andato tutto bene - oggi mi sento bene perché domani si cambiano i banchi;*

Allieva 4: *Sono contenta perché c'è parole non dette; sono contenta perché ho aperto la piscina e posso fare il bagno; sono contenta perché Allieva 15 viene a casa mia;*

Allievo 5: *Sono contento perché il Real ieri ha vinto contro la Roma 2 a zero; Perché sono arrivato primo a danza;*

Allievo 6: *Perché nelle vacanze ho giocato tutto il tempo con i video giochi;*

Allievo 7: *Perché Allieva 11 mi ha dato una saponetta; perché mio papà è ancora in T.; perché sabato ho fatto un gol;*

Allieva 8: *Sono contenta perché oggi è una bella giornata di sole; Sono contenta perché oggi Allieva 17 viene a casa mia*;

Allievo 9: *Sono contento; sono contento perché sono stato tutto il giorno con i miei amici;*

Allieva 10*: perché domenica abbiamo invitato degli amici di famiglia e sono stati fino dopo cena; Perché oggi ho ginnastica ritmica; sono contenta perché oggi vado al McDonald;*

Allieva 11: *Sono contenta perché oggi a francese sono uscita a spiegare una frase e tutti hanno capito; Sono contenta perché ho vinto la finale; Sono contenta perché è una bella giornata di sole;*

Allieva 12: *Sono contenta perché mi piace questa attività;*

Allievo 13: *Perché ho passato un bel giorno; perché ieri sono andato Allievo 5; Sono contento perché questa sera gioco a calcio;*

Allieva 14*; perché sono andata in vacanza; ieri perché ho giocato con la mia mamma; Sono contenta perché ho giocato a basket e ho fatto 11 canestri;*

Allieva 15; *Sono contenta perché mia mamma e mio papà non litigano più da tanto tempo; Sono contenta c'è parole non dette; Sono contenta perché arrivano le vacanze*;

Allievo 16: *Perché ho voglia di imparare cose nuove; oggi sono contento pasta; Sono contento!*

Allieva 17; *ieri ero contenta perché era una bella giornata; sono contenta perché sono andata in vacanza; Sono felice perché oggi vado a danza;*

Allieva 18; *Sono contenta perché è una bella giornata e il giovedì mi piace; mi sono sentita bene; Sono contenta che sono quasi le quattro perché sono stanca;*

b) Rabbia:

Allievo 1: *Perché oggi non voglio andare a scuola; Sono arrabbiato perché Allievo 6 mi annoia*

Allieva 3: *Sono arrabbiata perché odio i lunedì perché c'è parole non dette; Sono arrabbiata perché Allievo 6 continua a fare lo stupido;*

Allievo 5: *sono arrabbiato perché ieri ho ricevuto la tosse e il raffreddore; perché oggi sono stato da solo a ricreazione*;

Allievo 6: *perché sono a scuola*

Allievo 9: *Sono arrabbiato perché sono arrabbiato*

Allieva 12: *Sono arrabbiata perché non riesco a trovare il mio sentimento; perché ieri sono tornata dal viaggio all'una e sono stanchissima;*

Allievo 13: *A me non piace per niente quando Allievo 6 mi da fastidio; perché ieri non sono più uscito a giocare con Allievo 5;*

Allieva 14: *ieri ho picchiato il mio fratello per scherzo ma il mio fratello l'ha presa sul serio è andato a dirlo al mio papà e io mi sono arrabbiata*;

Allieva 15: *sono arrabbiata perché Allievo 1 non mi ascolta mai;*

Allievo 16: *sono arrabbiato con Allievo 6;*

c) Paura;

Allieva 10: *perché sabato devo andare al campionato ticinese e mi fa male un piede;*

Allieva 12: *Ho paura perché oggi ho basket e ho paura di sbagliare qualcosa;*

Allieva 14: *Ho fatto un sogno bruttissimo;*

d) Tristezza:

Allievo 2: *perché quando avevo la varicella mi grattava da morire;*

Allieva 3: *Sono triste perché mia mamma sta molto male e anche mio fratello Y;*

Allieva 4: *sono triste perché mia mamma si è rotta la gamba ed è in stampelle;*

Allievo 5: *sono triste perché non ho neanche un po' di relax; Perché a ricrea non avevo nessuno con cui giocare;*

Allievo 6: *Perché Allievo 13 è arrabbiato;*

Allievo 7: *Perché il mio cane sta male;*

Allieva 10: *Sono triste perché Allieva 4 non viene a casa mia;*

Allieva 11: *Sono triste perché oggi nessuno ha ascoltato il maestro;*

Allieva 12: *perché devo andare a ginnastica e sono stanca morta;*

Allieva 14: *nella vacanza stavo male perché mi sono stortata il piede un paio di volte;*

Allieva 15: *Sono triste perché mia mamma sta male;*

Allieva 17: *Sono triste perché la mia amica mi tratta male;*

Allegato 6: Risposte date sul foglio consegnato durante il post-test.

Per questione di spazio ne cito solo una per emozione (il dettaglio è disponibile). Per questa fase ho **dato molta importanza all'espressione grafico-pittorica** che accompagnava la descrizione.

Gioia: "*Il mio ricordo più bello è stato quando sono venuta a scuola e ho conosciuto tanti bambini nuovi";*

Tristezza: "*Ero triste perché mio fratello è partito per l'Africa. Ma anche se ho altri fratelli mi mancava lo stesso perché ogni fratello per me è speciale*"

Rabbia: "*Questo disegno rappresenta il giorno che mi sono arrabbiato di più Stavo giocando a tombola e mi mancava un numero e il signor vicino a me ha fatto tombola e mi sono arrabbiato tanto";*

Paura: "*Ho sempre paura di fare una figuraccia quando faccio il saggio di violino*"

Allegato 7: tabella dei risultati risposte totali gennaio – aprile 2016

	Partecipazioni	Gioia	Rabbia	Sorpresa	Tristezza	Disgusto	Paura	doppia	tripla
Allievo 01	14	12	5	2				5	
Allievo 02	13	17	1		3			4	2
Allieva 03	13	12	2	2	1			4	
Allieva 04	14	17			4			5	1
Allievo 05	13	8	2	1	8			5	
Allievo 06	14	1	13		1	1		4	
Allievo 07	14	15	1	1	2			3	1
Allieva 08	12	15				2		5	
Allievo 09	12	13	2					3	
Allieva 10	14	18			1		1	5	1
Allieva 11	14	16			2			4	
Allieva 12	14	13	2	2	2			4	1
Allievo 13	14	12	6			1	1	6	
Allieva 14	14	12	1	1	2		4	5	1
Allieva 15	13	11	2		3		1	4	
Allievo 16	10	5	7	1				2	
Allieva 17	12	12			3	2		5	
Allieva 18	12	13						1	
Totali	236	222	44	10	32	6	7		

Allegato 8 : tabella associazione allievo-emozione gennaio – aprile 2016

		Gioia		Rabbia		Sorpresa		Tristezza		Disgusto		Paura
Allievo 01		1		1								
Allievo 02				2								
Allieva 03												
Allieva 04		2		2				1				
Allievo 05		5		1								1
Allievo 06		1		10		1						
Allievo 07												
Allieva 08		1										
Allievo 09		2										
Allieva 10		1										
Allieva 11		1										
Allieva 12												
Allievo 13		4						1				
Allieva 14		2										
Allieva 15		4		2				1				
Allievo 16												
Allieva 17		4										
Allieva 18												

Allegato 9: tabella "allievo cita allievo" in cosa e quante volte gennaio – aprile 2016

	Allievo 1	Allievo 2	Allieva 3	Allieva 4	Allievo 5	Allievo 6	Allievo 7	Allieva 8	Allievo 9	Allieva 10	Allieva 11	Allieva 12	Allievo 13	Allieva 14	Allieva 15	Allievo 16	Allieva 17	Allieva 18
Allievo 1						Rabbia (1)												
Allievo 2									Gioia (1)						Gioia (1)			
Allieva 3				Gioia (2)		Rabbia (1) Sorpresa (1)				Gioia (1)								
Allieva 4														Gioia (1)	Gioia (3) Tristezza (1)			
Allievo 5													Gioia (1)					
Allievo 6													Gioia (1) Tristezza (1)					
Allievo 7									Gioia (1)		Gioia (1)		Gioia (1)					
Allieva 8																	Gioia (4)	
Allievo 9		Rabbia (2)																
Allieva 10				Tristezza (1)														
Allieva 11					Gioia (1)													
Allieva 12					Gioia(3)													
Allievo 13	Gioia (1)			Rabbia (2)	Paura (1) Rabbia (1)	Rabbia (3)								Gioia (1)	Rabbia (2)			
Allieva 14								Gioia (1)										
Allieva 15	Rabbia (1)																	
Allievo 16					Gioia (1)	Rabbia (5) Gioia (1)							Gioia (1)					
Allieva 17																		
Allieva 18																		

Lettura: Allievo 1 cita allievo 6 Rabbia (1 volta)

Allegato 10: esempio di risposte "mono-emozionali" allieva 18.

Allievo	Allieva 18	
Data	Emozione	Commento
01.02.2016	Gioia	Sono felice perché mi piace andare a scuola
04.02.2016	Gioia	Sono contenta di andare a casa perché ho mal di testa
04.02.2016	Gioia	Mi sento perché è una bella giornata
15.02.2016	Gioia	Sono contenta mi sento felice perché sono tornata a scuola
18.02.2016	Gioia	Sono contenta perché è una bella giornata e il giovedì mi piace
22.02.2016	Gioia	Sono contenta perché il 25 andiamo in passeggiata
29.02.2016	Gioia	Sono contenta che la scuola perché sono stanca e perché ho mal di testa
03.03.2016	Gioia	Sono contenta che sono quasi le quattro perché sono stanca
14.03.2016	Gioia	Sono contenta perché domenica sono andata a fare una passeggiata con i tre cani della zia
04.04.2016	Gioia	Oggi sono contenta perché vado a cavallo - nella vacanza mi sono divertita
07.04.2016	Gioia	Ieri ero contentissima perché ho visto un riccio - oggi sono contenta
11.04.2016	Gioia	mi sono sentita bene
14.04.2016	Gioia	oggi sono contenta perché arriva l'estate

Allegato 11: esempio di risposte "mono-emozionali" allievo 6.

Allievo	Allievo 6	
Data	Emozione	Commento
01.02.2016	Rabbia	Perché sono andato a scuola
04.02.2016	Rabbia	Sono arrabbiato perché oggi sono a scuola
04.02.2016	Rabbia	Perché sono a scuola
15.02.2016	Tristezza	Perché Allievo 13 è arrabbiato
15.02.2016	Rabbia	Perché sono a scuola
18.02.2016	Rabbia	Non mi piace la scuola
22.02.2016	Rabbia	Perché sono a scuola
29.02.2016	Rabbia	Non mi piace la scuola
29.02.2016	Gioia	Sono contento perché Allievo 13 è mio amico
03.03.2016	Rabbia	sono arrappiato con Robi perché mi a fatto rifare il combonimento
03.03.2016		scritto niente ma consegnato foglio
07.03.2016	disgusto	non mi piace la scuola
10.03.2016	Rabbia	perché oggi sono a scuola
14.03.2016	Gioia	che abbiamo vinto dieci partite consecutive
04.04.2016	Gioia	perché nelle vacanze ho giocato tutto il tempo con i video giochi
04.04.2016	rabbia	perché sono a scuola
07.04.2016	Rabbia	perché sono a scuola
11.04.2016	Rabbia	perché sono andato a scuola
14.04.2016	Rabbia	perché sono a scuola

Allegato 12: esempio di risposte plurime allievo 5.

Allievo	Allievo 5	
Data	Emozione	Commento
01.02.2016	Rabbia	perché oggi sono stato da solo a ricreazione
01.02.2016	Tristezza	perché oggi sono stato da solo a ricreazione
04.02.2016	Tristezza	Perché a ricrea non avevo nessuno con cui giocare
04.02.2016	Sorpresa	Sono sorpreso perché oggi sono arrivato dopo a scuola del solito
15.02.2016	Gioia	Perché oggi mi sono divertito
15.02.2016	Gioia	Perché sono a scuola
18.02.2016	Gioia	Sono contento perché il Real ieri ha vinto contro la Roma 2 a zero
22.02.2016	Tristezza	Perché alla Kids Cup siamo arrivati ultimi e in più mi fatto male alla caviglia
29.02.2016	Tristezza	Sono triste perché dovrò saltare tutti gli allenamenti di sport e in più sabato ho danza
29.02.2016	Gioia	Sono contento perché riceverò un regalo
03.03.2016	Tristezza	sono triste perché mi sono ammalato
03.03.2016	Tristezza	sono triste perché non ho neanche un po' di relax
07.03.2016	Gioia	Perché sono arrivato primo a danza
10.03.2016	Gioia	Sono contento perché è il compleanno del Roberto
14.03.2016	Gioia	perché sono andato a casa Allievo 13
07.04.2016	Rabbia	sono arrabbiato perché ieri ho ricevuto la tosse e il raffreddore
07.04.2016	Tristezza	sono triste perché avrò il test di tamil
11.04.2016	Gioia	sono contento perché appena mi sono svegliato e ho pensato che tra quattro giorni è il mio complenno
14.04.2016	Tristezza	sono triste perché il Barcellona ha perso

Allegato 13: esempio di risposte plurime allieva 12.

Allievo	Allieva 12	
Data	Emozione	Commento
01.02.2016	Gioia	Sono contenta perché mi piace questa attività
04.02.2016	Sorpresa	Perché oggi ho finito tutti i compiti
04.02.2016	Tristezza	Sono triste perché non ho visto il computer e perché so che domani non riuscirò a vederlo
04.02.2016	Gioia	Perché oggi vado a ginnastica e posso fare molla
15.02.2016	Gioia	Perché oggi posso provare la mia pratica di tiro
15.02.2016	Sorpresa	Perché non ho ancora fatto l'incarico ordine
18.02.2016	Gioia	Perché oggi posso fare molla a ginna
22.02.2016	Gioia	Sono contenta perché il K. mi ha passato la palla alla partita e perché sono andata alla mostra dei gatti di razza
29.02.2016	Rabbia	Sono arrabbiata perché non riesco a trovare il mio sentimento
29.02.2016	Gioia	Sono contenta perché adesso si legge una storia
29.02.2016	Paura	Ho paura perché oggi ho basket e ho paura di sbagliare qualcosa
03.03.2016	Gioia	perché domenica ho la partita
03.03.2016	Tristezza	perché devo andare a ginnastica e sono stanca morta
07.03.2016	Gioia	perché ieri ho fatto la partita e l'abbiamo vinta ma una persa
10.03.2016	Gioia	perché oggi è il compleanno del Robi e perché ieri è stato un bellissimo allenamento di basket
04.04.2016	Gioia	nelle vacanze è stato bello mangiare le Tapas
04.04.2016	Rabbia	perché ieri sono tornata dal viaggio all'una e sono stanchissima
07.04.2016	Gioia	ieri perché ho costruito un aereo di Lego - oggi perché si fanno i problemi
11.04.2016	Gioia	perché ho un sacco di doppie nell'album
14.04.2016	Gioia	sono contenta perché domani vado da una mia amica (di basket) a dormire

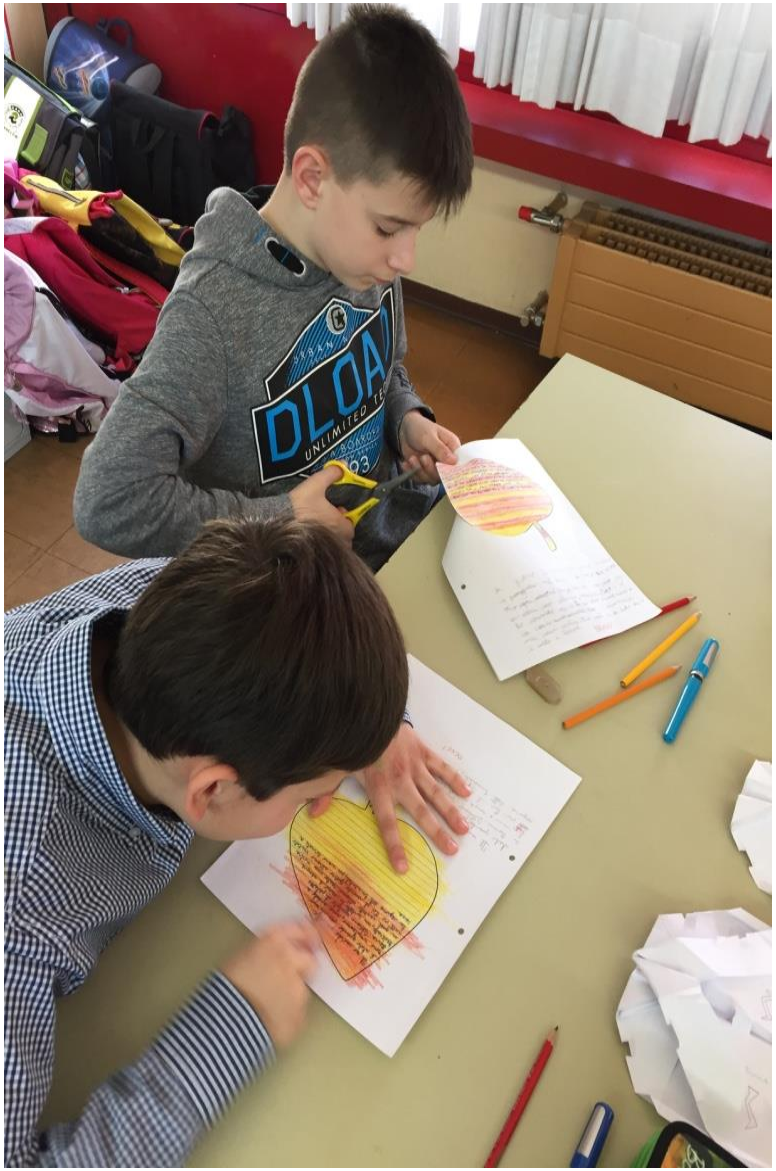
Allegato 14: preparazione foglie per albero.

Allegato 15: il cerchio del tempo e “Trono”.

Allegato 16: il cerchio del tempo e “Trono”.

Allegato 17: il cerchio del tempo.

Allegato 18: preparazione foglie e “Trono” del cerchio del tempo.



Allegato 19: alberi delle emozioni.

Rabbia in allestimento

Allegato 20: Esempio foglio di pre-test.

Nome: ..... Data: 15...feb.....

Le emozioni

Che cos'è la **gioia** secondo te? Quando la proviamo?

La gioia può essere tante cose esempio quando una persona desidera qualcosa e fatto il suo desiderio voldire essere contenti.

Che cos'è la **rabbia** secondo te? Quando la proviamo?

La rabbia è quando il mio maestro mi sgrida perché ho fatto una cosa brutta quindi il maestro è arrabiato con me.

Che cos'è la **paura**? Quando la proviamo?

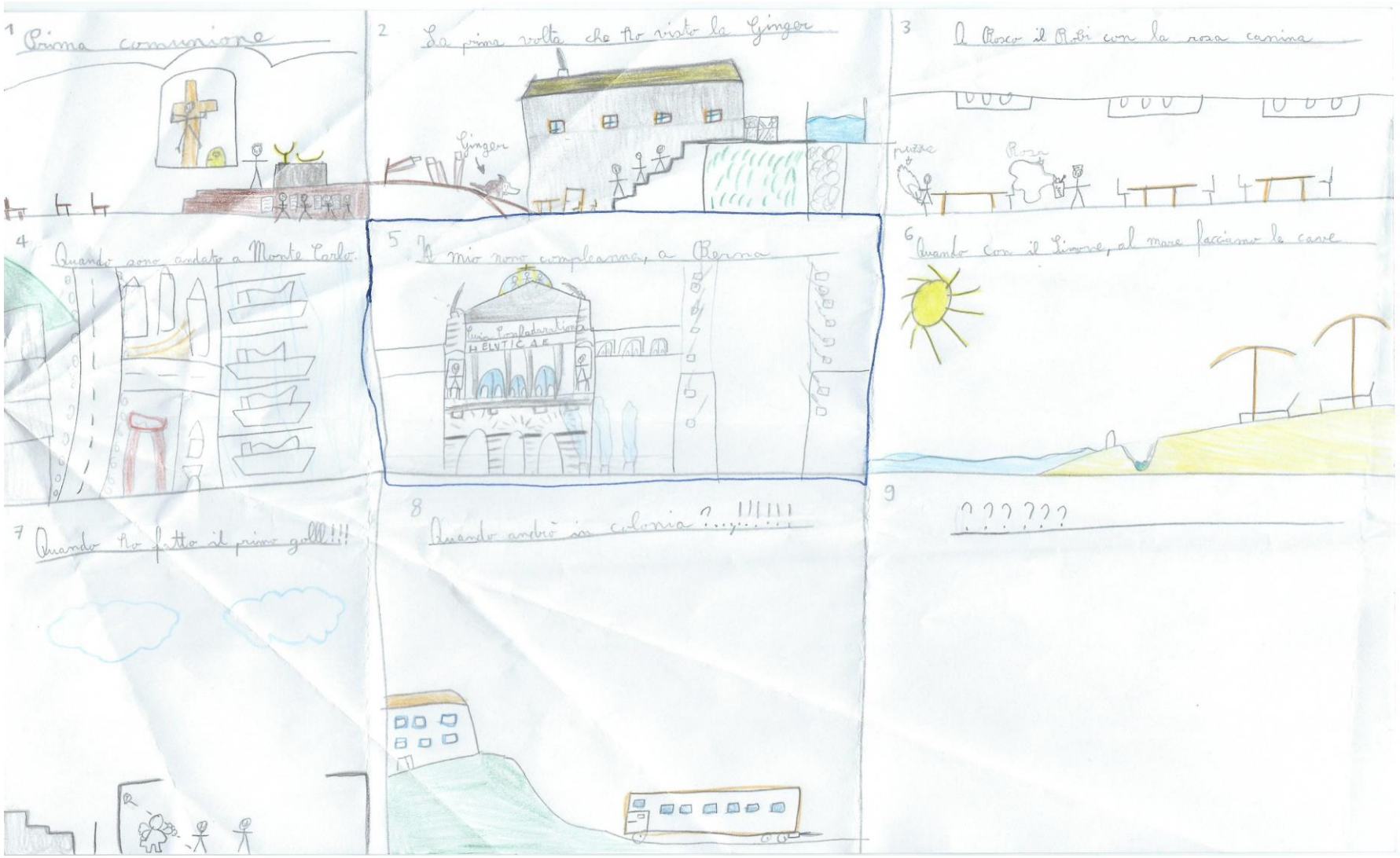
È quando si spaventa di una cosa esempio quando guarda un film che fa spaventare.

Che cos'è secondo te la **tristezza**? Quando la proviamo?

Tristezza è al contrario di gioia

È quando il mio fratello mi dice che sono una bruta mamma sicuramente triste.

Allegato 21: disegno sulla gioia.

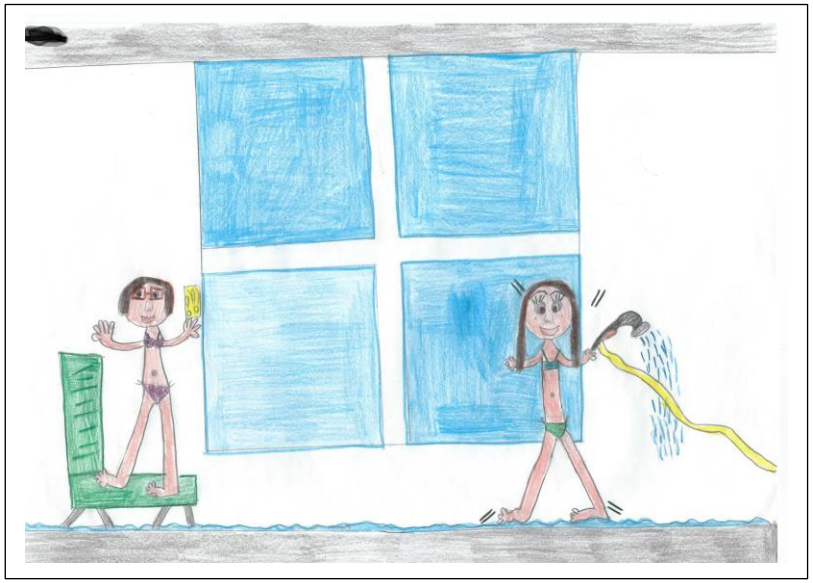


Descrizione di più momenti gioiosi anche futuri da parte di un solo allievo

È nato un fratellino

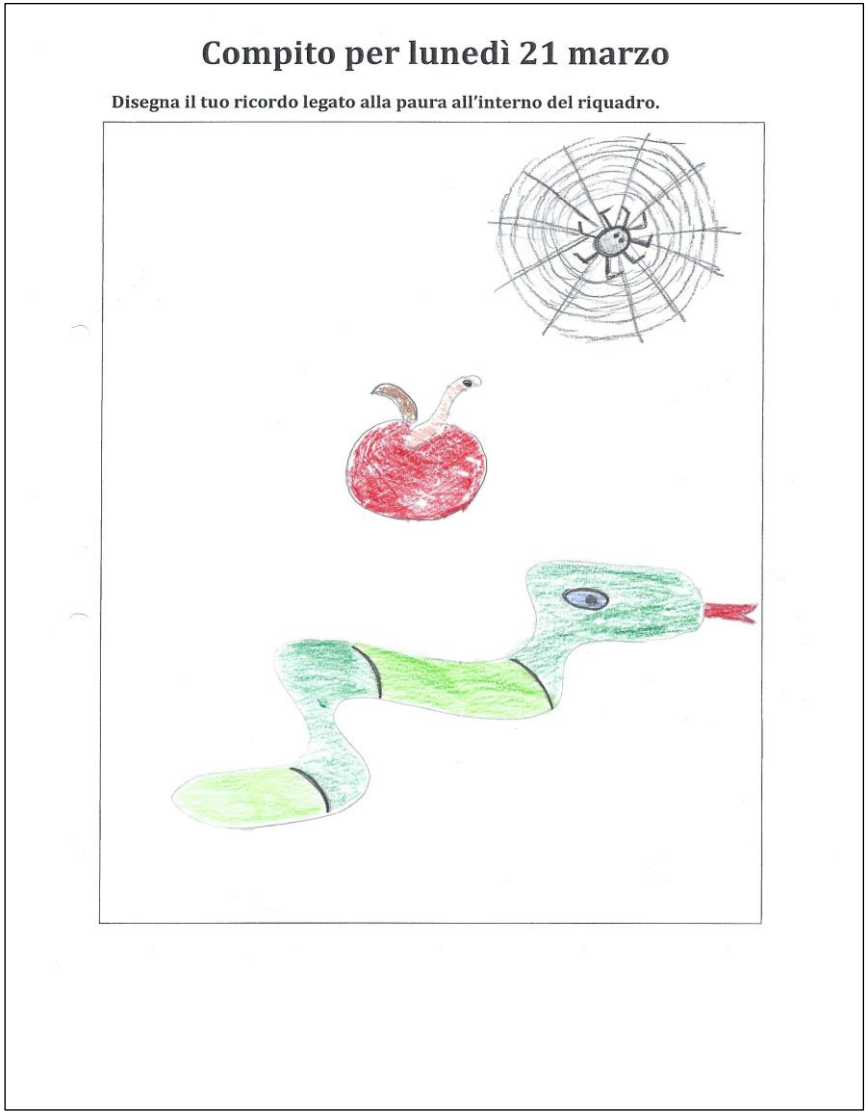
Acquisto di un regalo

Bagno in piscina con un’amica

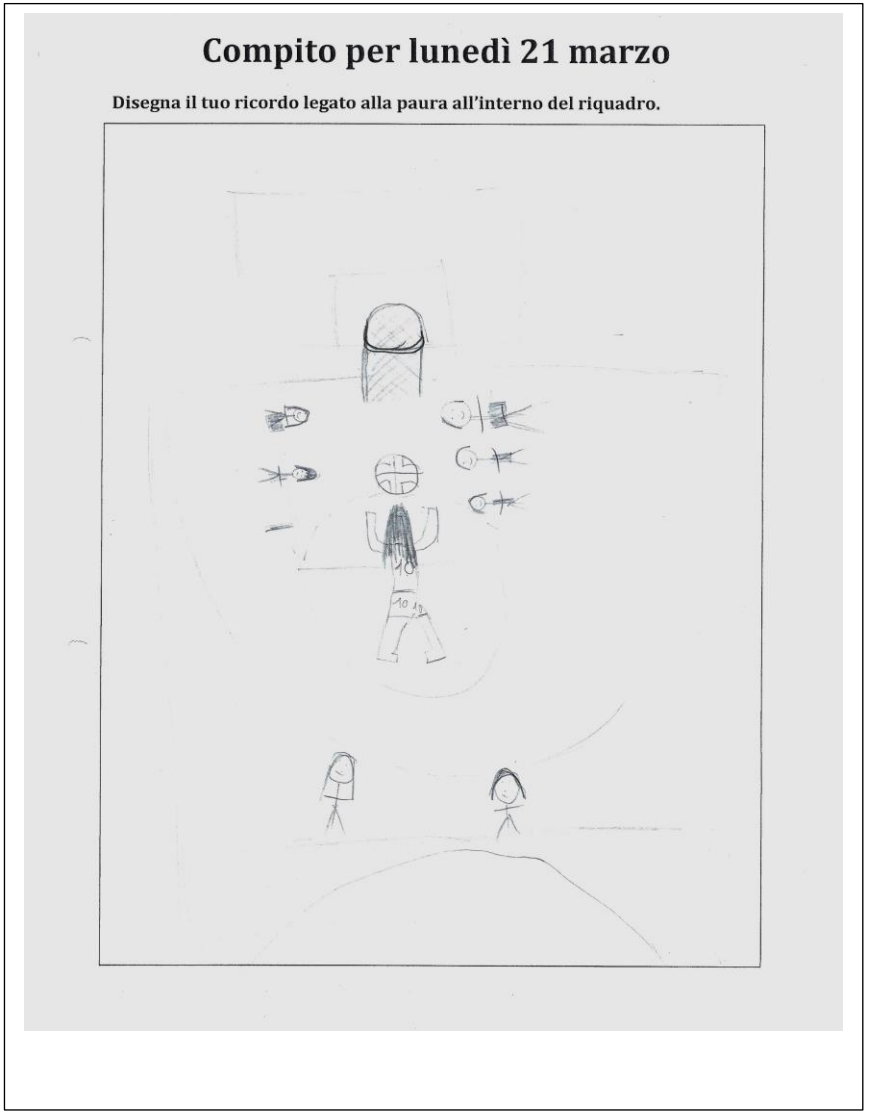


Allegato 22: Disegni sulla paura.

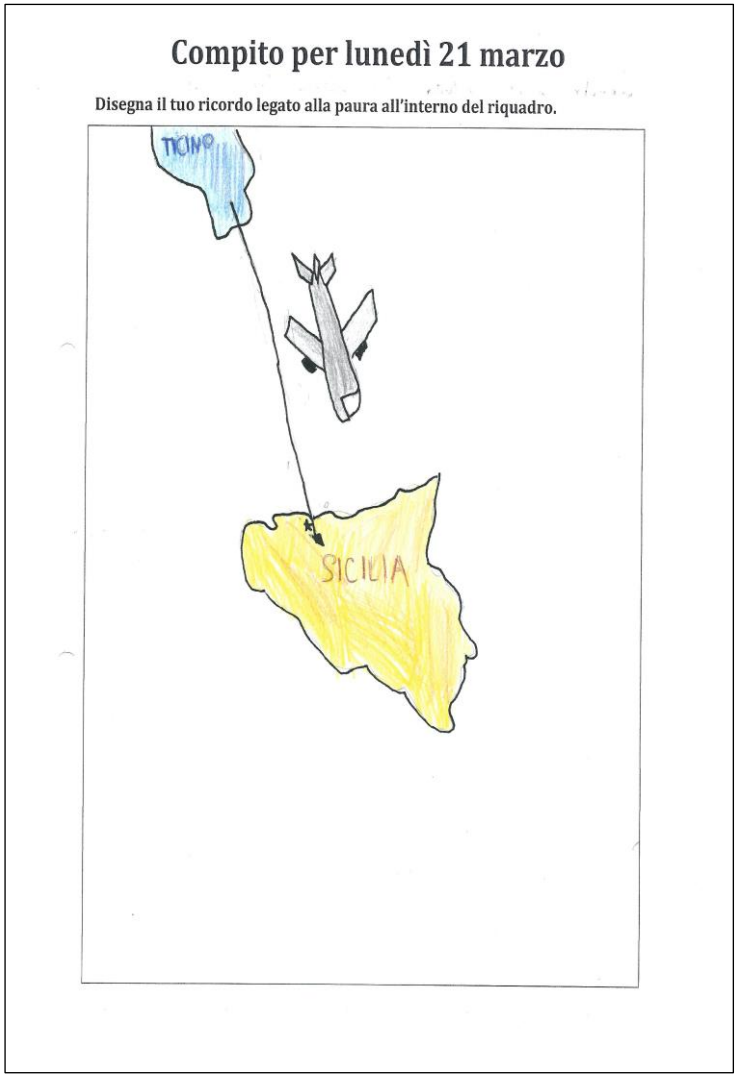
Paura serpenti, ragni, vermi



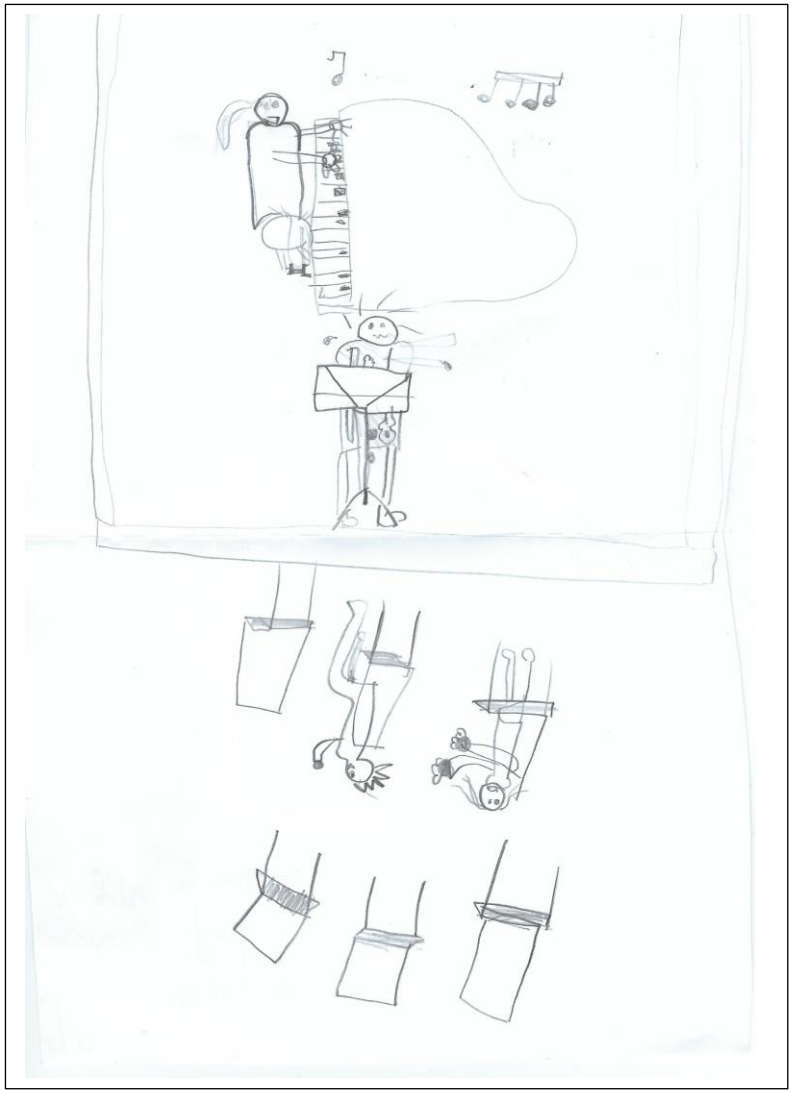
Paura di sbagliare un canestro



Paura dell'aereo

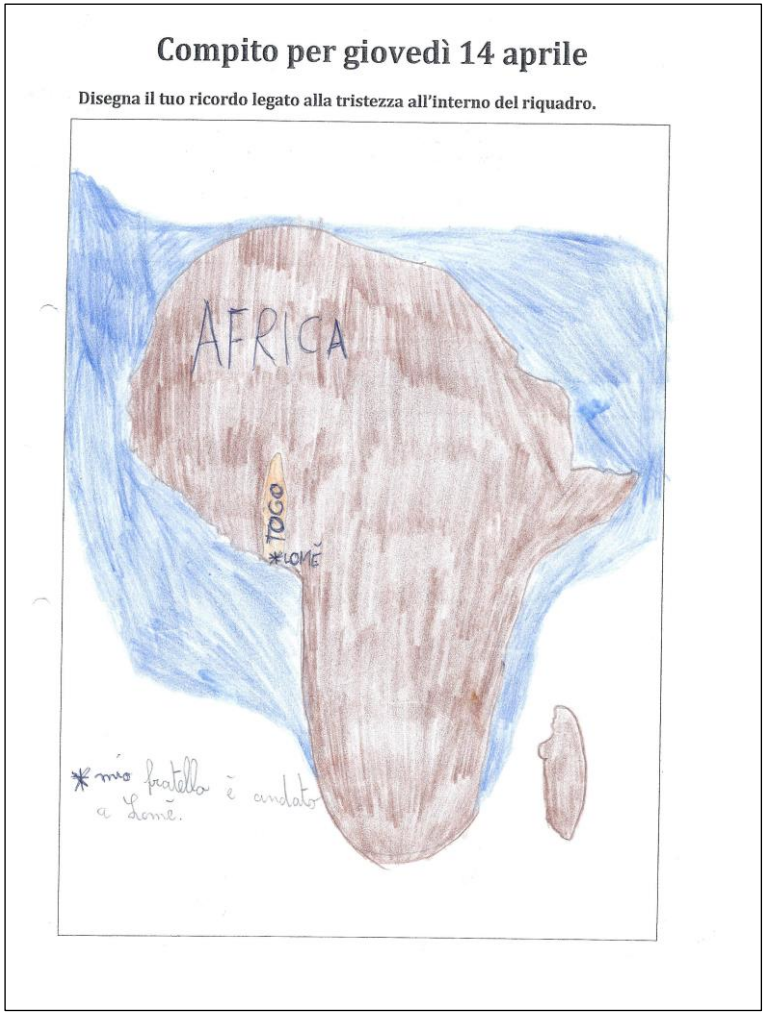


Paura del saggio di violino

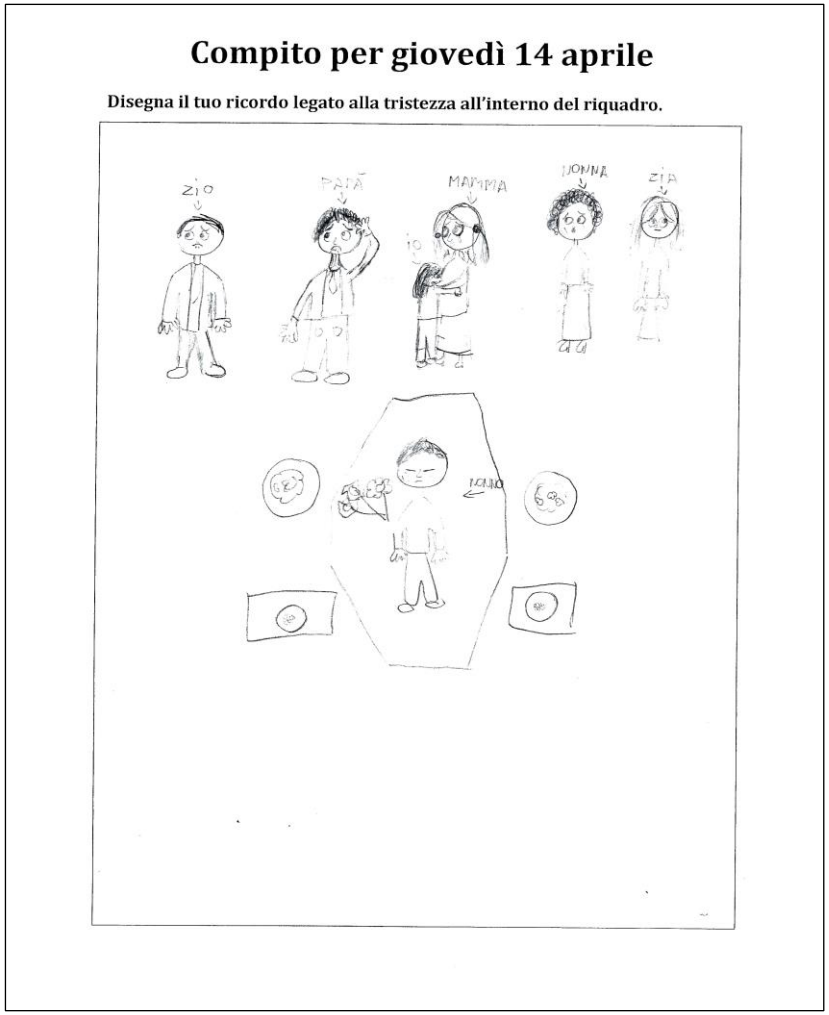


Allegato 23: disegni sulla tristezza

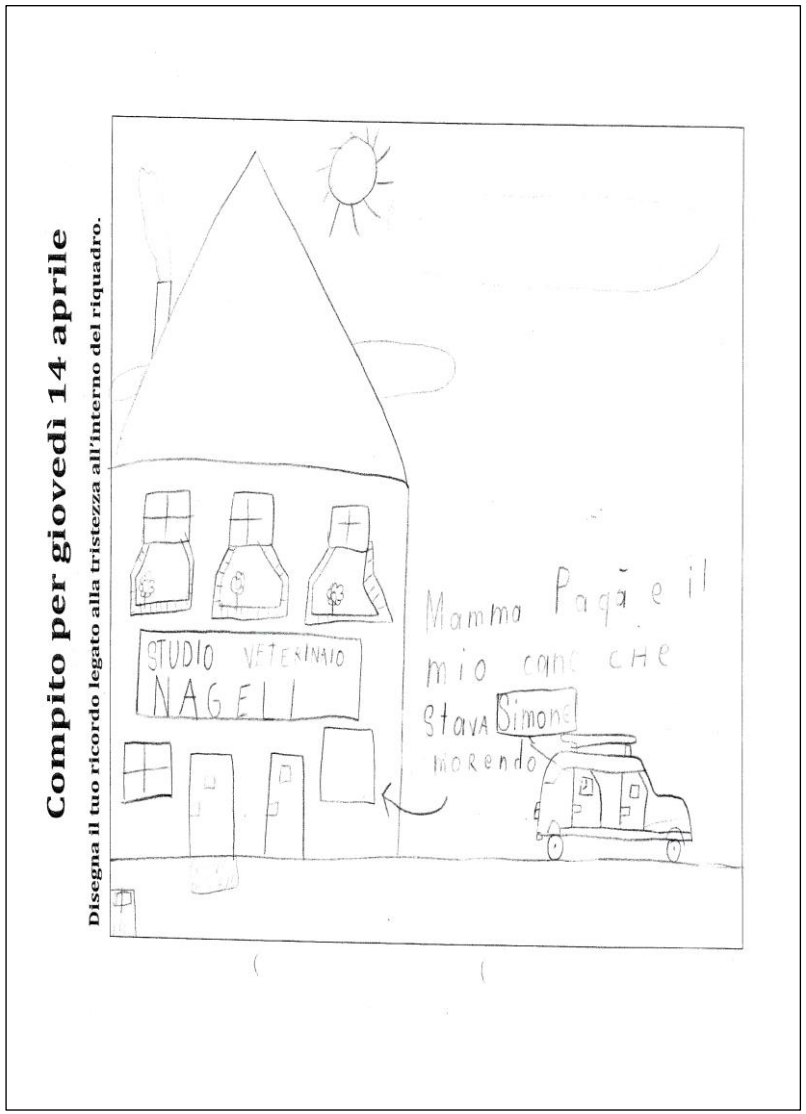
Partenza del fratello per l'Africa



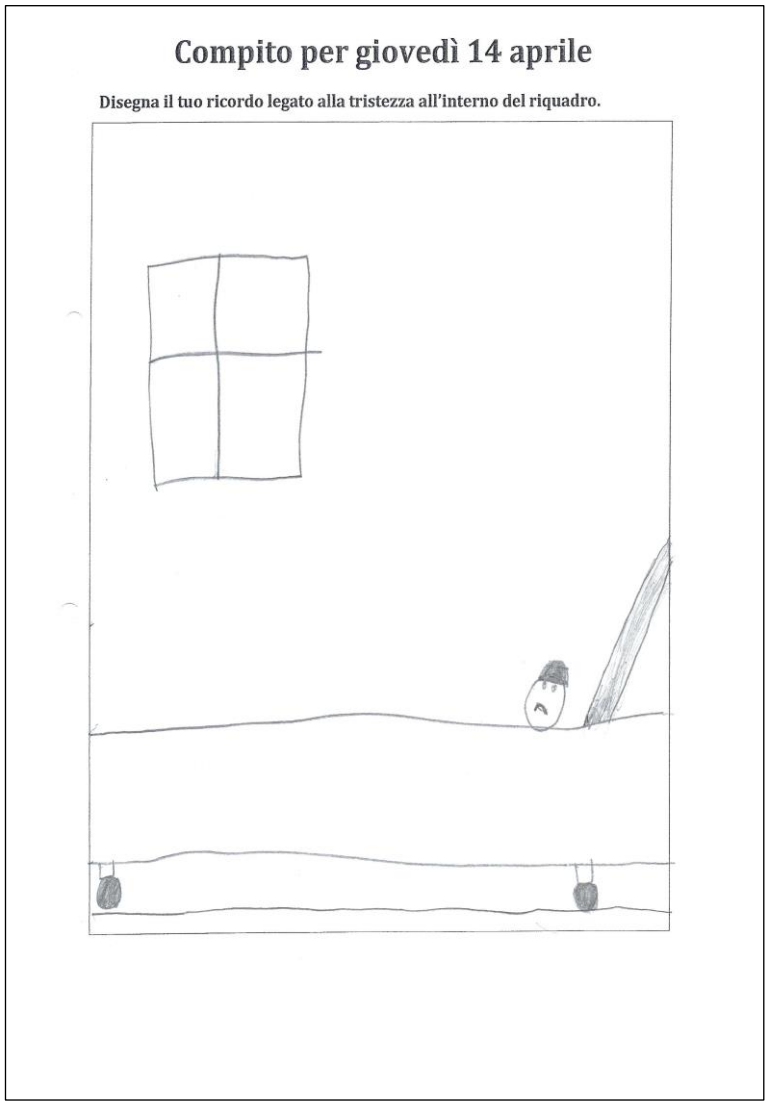
Morte del nonno



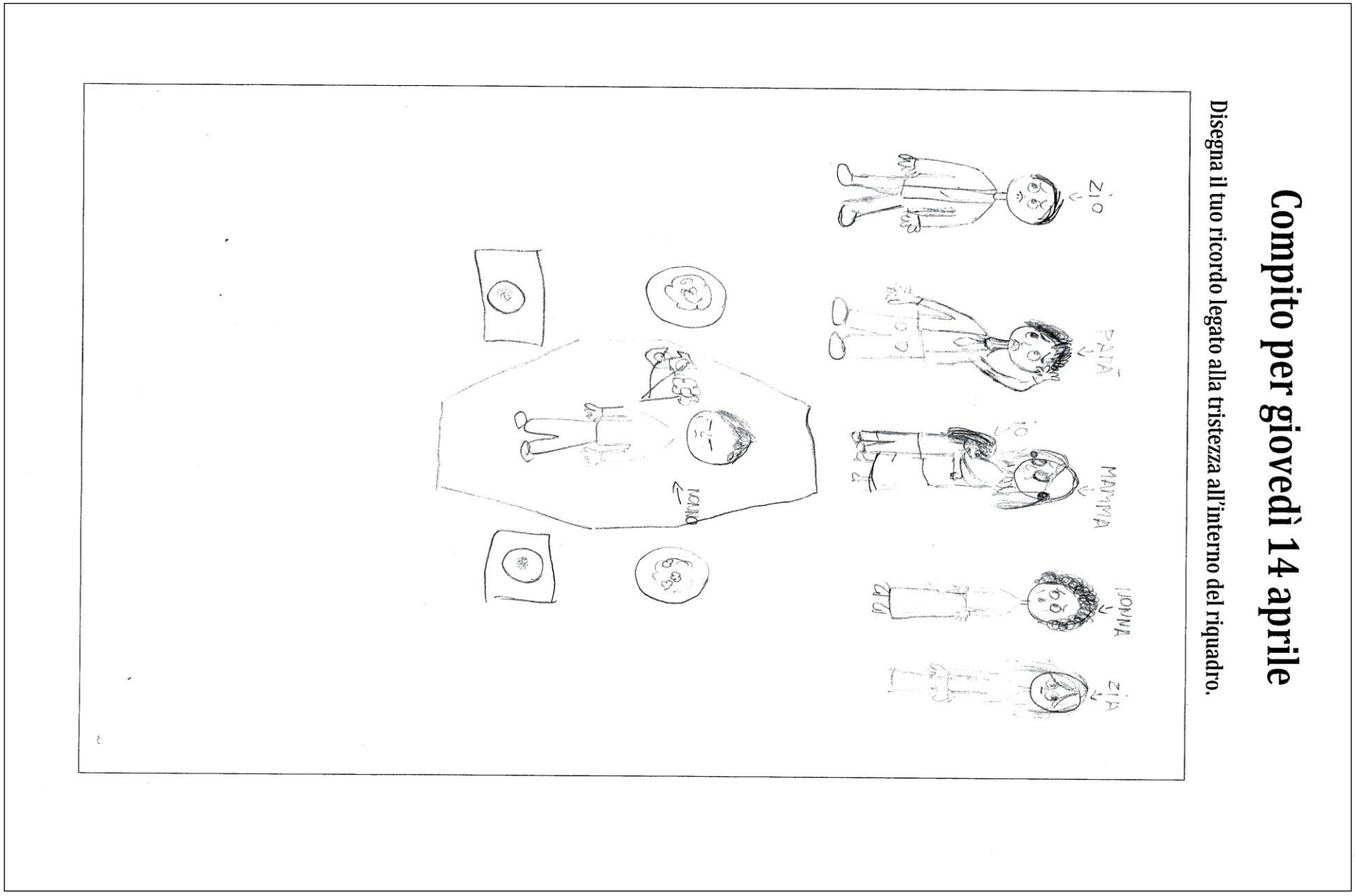
Soppressione del cane dal veterinario



Mamma all'ospedale

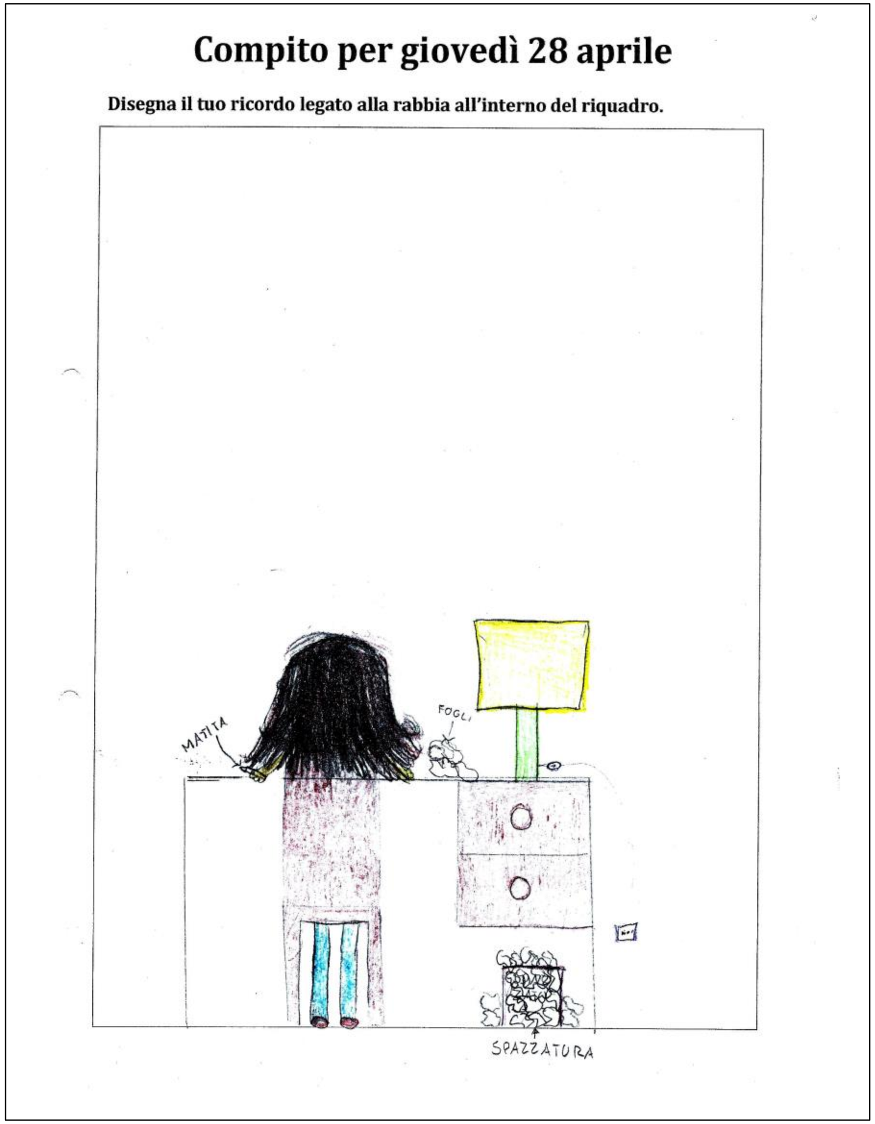


Allegato 24: disegni sulla tristezza: dettaglio delle persone.

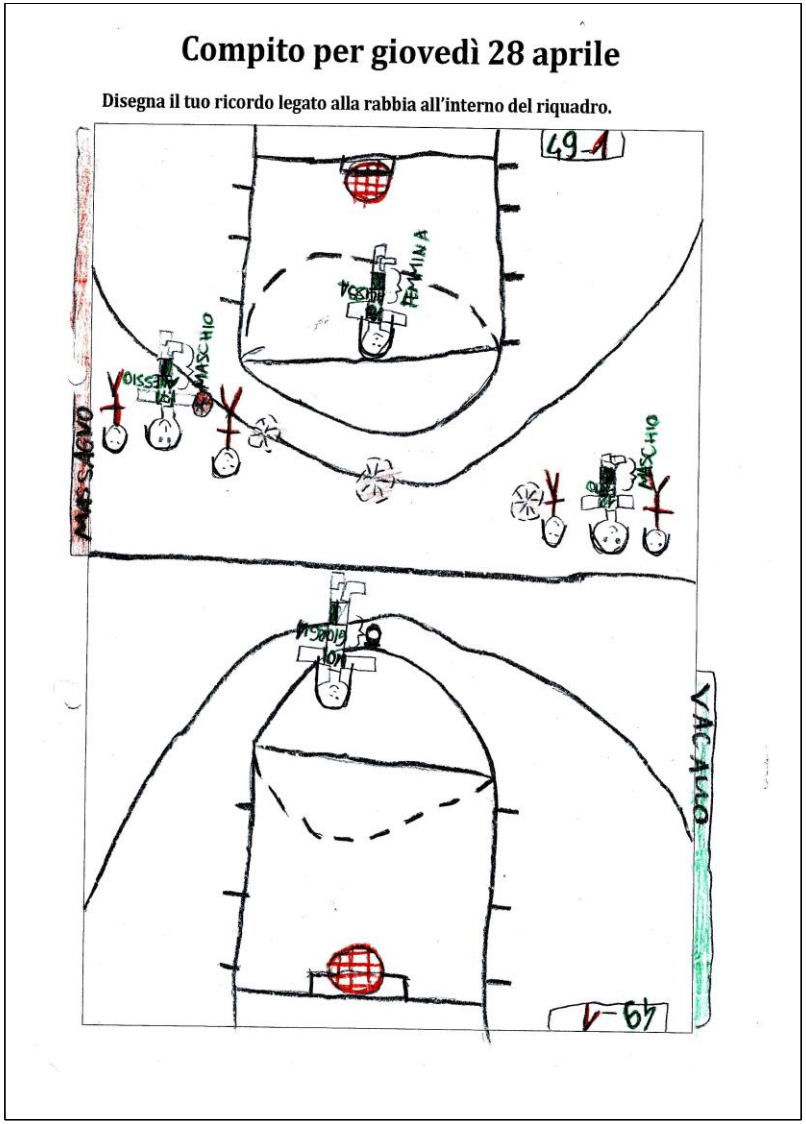


Allegato 25: disegni sulla rabbia.

Non riuscire a fare un disegno



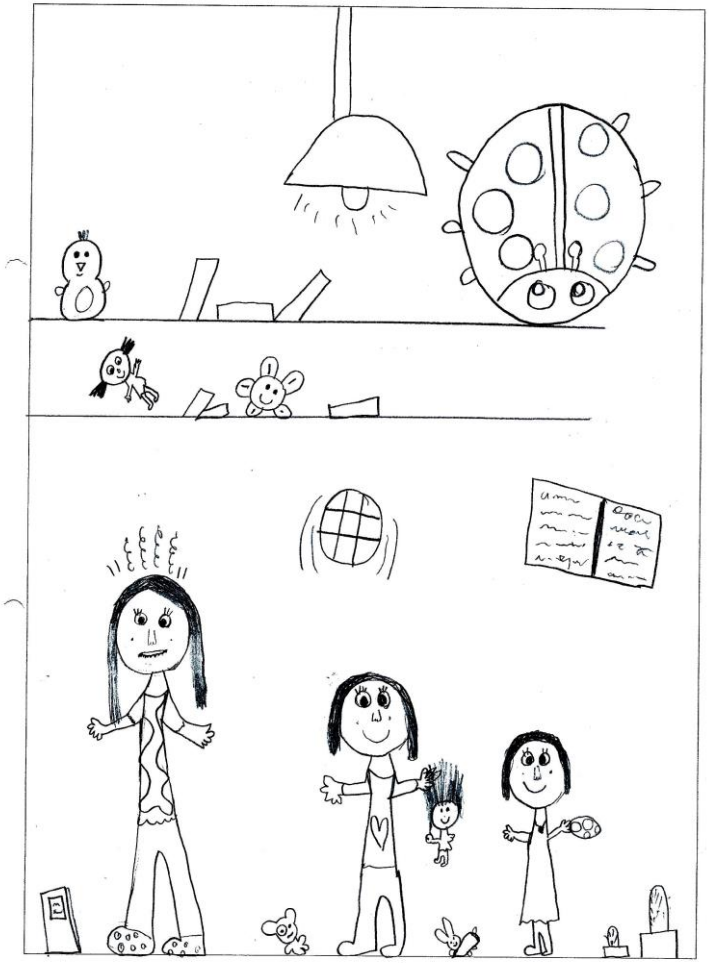
Maschi che non passano la palla alle femmine



Bambine piccole che toccano i miei giocattoli

Compito per giovedì 28 aprile

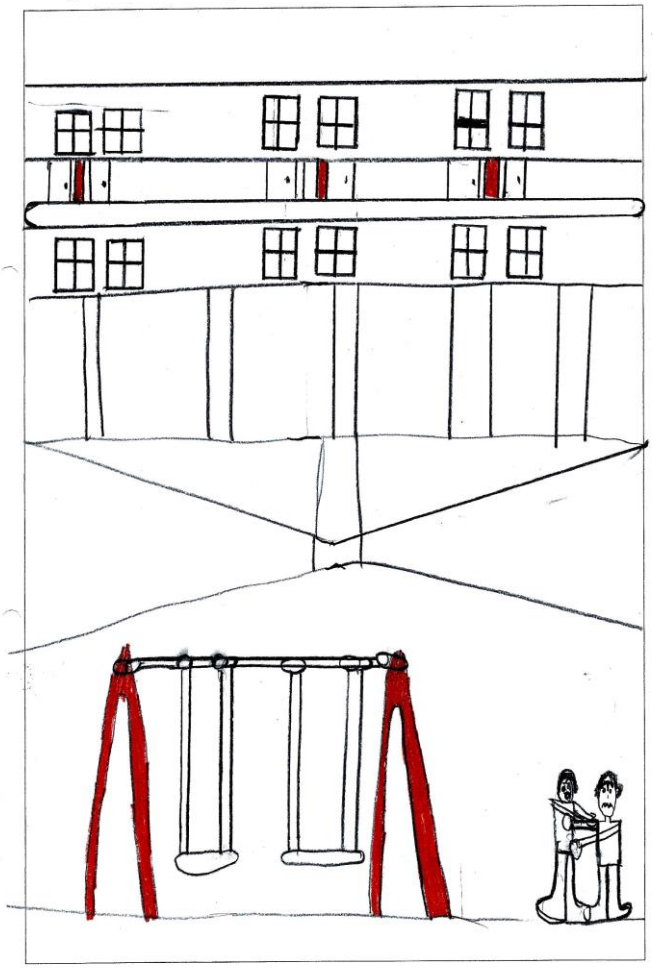
Disegna il tuo ricordo legato alla rabbia all'interno del riquadro.



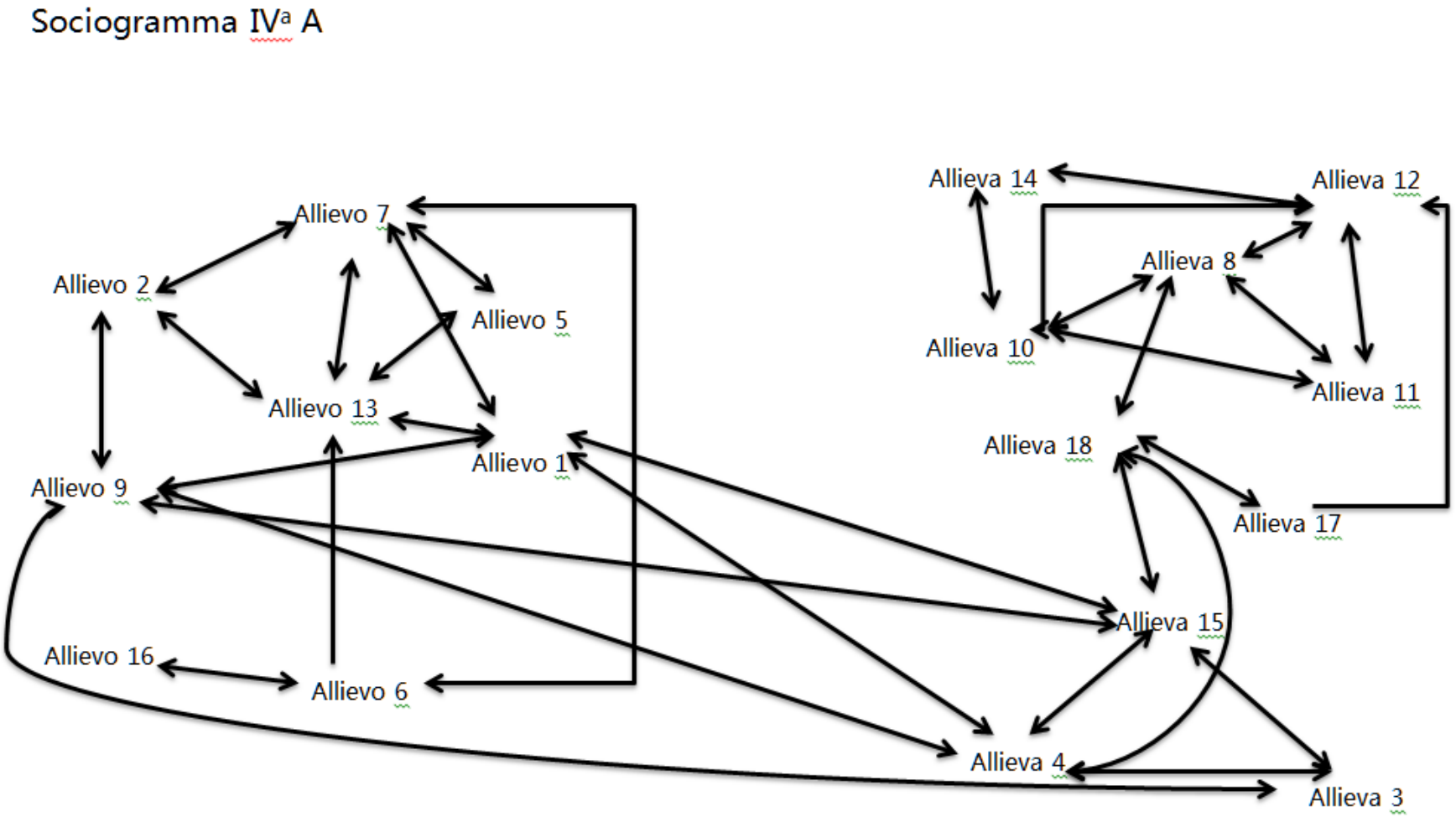
Compagno che litiga sempre con me a casa

Compito per giovedì 28 aprile

Disegna il tuo ricordo legato alla rabbia all'interno del riquadro.



Allegato 26: sociogramma finale aprile 2016.



Una Riflessione

Se un bambino non sa leggere, cerchiamo di insegnarglielo;

Se un bambino non sa nuotare, cerchiamo di insegnarglielo;

Se un bambino non sa far di conto, cerchiamo di insegnarglielo;

Se un bambino non sa andare in bicicletta, cerchiamo di insegnarglielo;

Se un bambino non sa controllare le proprie emozioni, cosa facciamo? Lo puniamo.

(Di Pietro M.,n.d.)