

L'EDUCAZIONE SOCIOEMOTIVA



**Progetto di educazione socioemotiva svolto
presso la scuola Primaria di Taipana - IC Tarcento**

Ins. Anna Padovani

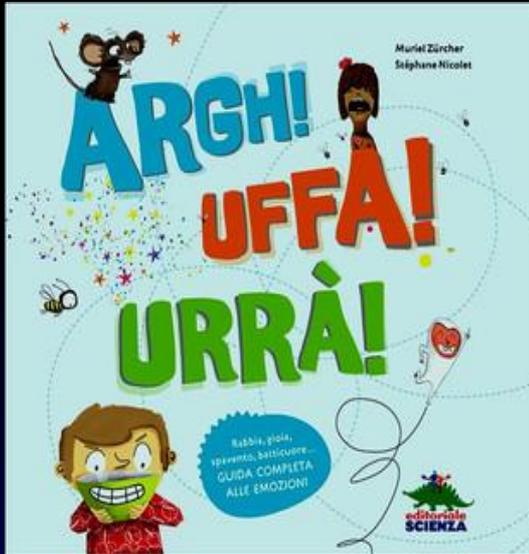
INTRODUZIONE

Il progetto svolto ha previsto una fase di **approfondimento teorico** sul tema delle competenze socioemotive. I concetti studiati sono stati i seguenti:

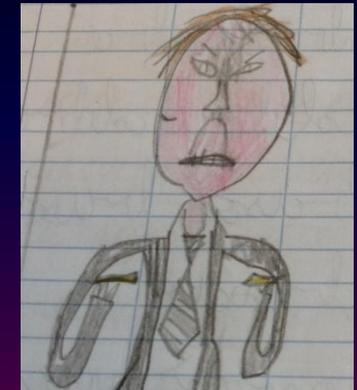
componenti di un'emozione, teorie principali sulle emozioni, lo sviluppo della competenza emotiva, basi neurologiche delle emozioni, definizione di intelligenza emotiva (IE), l'educazione socioemotiva ed i programmi sulle competenze SEL (social emotional learning).

Inseguito sono esposte alcune indicazioni su **come progettare un percorso educativo su tali abilità ed alcuni esempi dei metodi e delle attività proposte in classe** (pluriclasse II e II) durante tutto l'arco dell'anno scolastico.

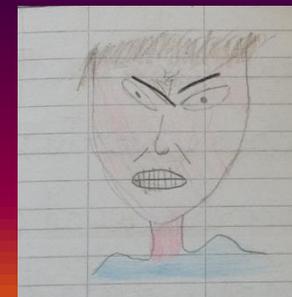
LE COMPONENTI DI UN'EMOZIONE



Lettura
collettiva



Attività in
piccolo
gruppo



Ritratti delle
varie
espressioni

BASI NEUROLOGICHE DELLE EMOZIONI

Sistema limbico

agisce al di fuori
della nostra
consapevolezza

si occupa delle risposte
fisiologiche e
comportamentali delle
emozioni

***Riflessione con i bambini ...
E' del tutto normale provare delle
emozioni di paura, di tristezza e
queste a volte ci aiutano (esempio
dei pericoli). Non ha senso dire
«Non avere paura» o «non essere
triste».***

BASI NEUROLOGICHE DELLE EMOZIONI

Sistema limbico



si occupa delle risposte
fisiologiche e
comportamentali delle
emozioni



agisce al di fuori
della nostra
consapevolezza

Sistema corticale



Permette di giungere alla
consapevolezza emotiva.

**Stimolo emotigeno + alterazione
fisiologica = consapevolezza emotiva**

BASI NEUROLOGICHE DELLE EMOZIONI

Rapporto tra processi emotivi e cognitivi:

- **Relazione «negativa»** → un'emozione intensa (Es. l'ansia, la rabbia) influenza abilità cognitive avanzate (pianificazione, flessibilità, m.b.t ecc.)
→ la completa assenza di emozioni ha un impatto negativo sull'apprendimento.
- **Relazione «positiva»** → il successo scolastico e lavorativo si fonda anche su una dimensione di tipo emozionale (IE) → **abilità sociali ed emotive**

L'INTELLIGENZA EMOTIVA (IE)

«La nostra capacità di riconoscere i sentimenti propri e altrui, di motivare noi stessi e di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente quanto nelle relazioni sociali». (Morganti, 2012)

Gardner

Bar-On

Salovey
e Mayer

Goleman

L'INTELLIGENZA EMOTIVA (IE)

GARDNER

Teoria sulle intelligenze multiple.

«Ognuno può esprimersi in nove forme diverse di intelligenza». Tra le intelligenze di cui parla Gardner è presente anche l'intelligenza personale che comprende:

- l'intelligenza intrapersonale che permette di accedere alla conoscenza di sé, dei propri sentimenti, discriminandoli e prendendoli come guida del proprio comportamento;
- l'intelligenza interpersonale che si manifesta attraverso capacità delle relazioni sociali, nella capacità nel risolvere i conflitti e di analizzare situazioni sociali.

L'INTELLIGENZA EMOTIVA (IE)

SALOVEY E MAYER

Definiscono l'IE come “abilità che permette di percepire ed esprimere le nostre emozioni, accompagnando e assistendo il pensiero, rendendoci capaci di regolarle così da favorire il nostro sviluppo e la nostra crescita intellettuale ed emotiva”. La novità sta nel fatto che l'IE viene definita un'abilità valutabile attraverso determinate componenti (MSCEIT).

L'INTELLIGENZA EMOTIVA (IE)

GOLEMAN

L'IE è un' insieme di competenze e abilità di conseguenza possono essere apprese e sviluppate nel tempo traducendosi in comportamenti emotivamente intelligenti.

EDUCAZIONE SOCIOEMOTIVA

Social Emotional Learning (SEL)



COMPETENZE CHIAVE:

- L'autoconsapevolezza
- L'autocontrollo e l'autogestione
- Consapevolezza sociale (empatia)
- Competenze nelle relazioni sociali
- Abilità di problem solving e capacità decisionali

GLI OBIETTIVI DELL'ED. SOCIOEMOTIVA

« Trattare le emozioni a scuola non significa trattare il tema dei “buoni sentimenti”. Diventare “emotivamente intelligenti” richiede un lavoro sulle abilità personali come l’autostima, l’autoefficacia, la motivazione, la gestione dell’ansia, un lavoro sulle abilità sociali e emozionali quindi lo sviluppo di abilità assertive, prosociali, l’empatia, il riconoscimento delle emozioni proprie e altrui e la gestione di esse. L’accrescimento di queste competenze inciderà sicuramente sullo sviluppo individuale, sul benessere della persona, sul rendimento scolastico e sulla qualità delle relazioni sociali e sul gruppo classe ». Annalisa Morganti

PERCHE' LAVORARE SULLE COMPETENZE SEL?

Per l'individuo

- Benessere personale
- Connessione tra abilità socioemotive e rendimento scolastico e/o successo lavorativo.



 vedi ricerche

Ricerche...

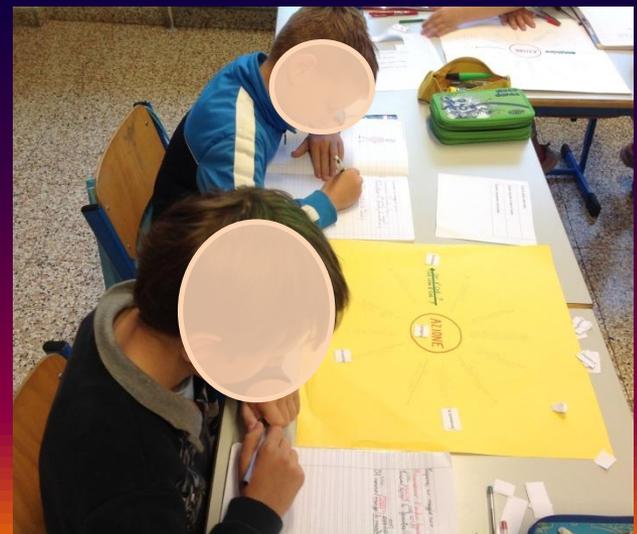
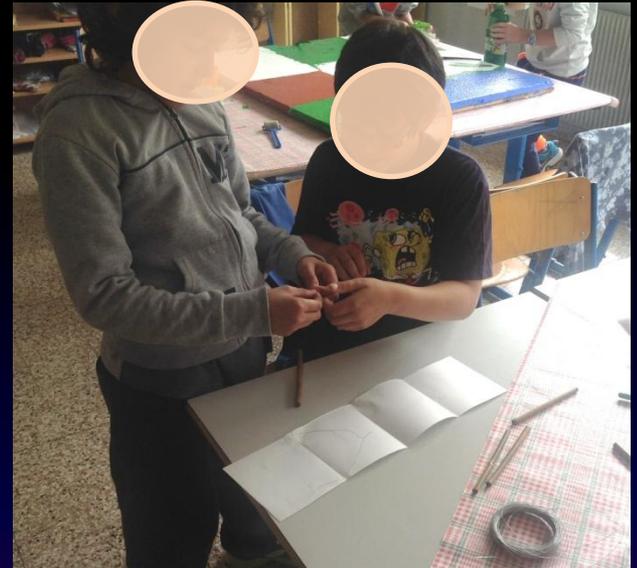
- Gli studenti più autoconsapevoli e fiduciosi circa il loro apprendimento sono capaci di persistere maggiormente negli sforzi necessari al raggiungimento del traguardo; (Durlak et al. del 2011)
- gli studenti con una forte autodisciplina sono capaci di automotivarsi, gestire meglio lo stress e organizzare il loro approccio allo studio, ottenendo voti migliori; (Durlak et al. del 2011)
- gli studenti che fanno uso delle abilità di problem solving per superare difficoltà e prendere decisioni responsabili mostrano migliori risultati scolastici. (Durlak et al. del 2011)

Ricerche...

- Più del 54 % delle performance lavorative di successo sono frutto dell'IE e che le capacità tecniche da sole possono comunque condurre a fallimento (Freedman, 2009).
- SEL favoriscono i comportamenti salutari e di cura nei confronti di se stessi e degli altri, atteggiamenti partecipativi e positivi nei confronti dell'ambiente di apprendimento che vivono quotidianamente, motivazione e un buon rendimento scolastico (Zins et al., 2004).

PERCHE' LAVORARE SULLE COMPETENZE SEL?

- Per il gruppo
- Per un contesto inclusivo



L'EDUCAZIONE SOCIOEMOTIVA NEI DOCUMENTI NAZIONALI ED EUROPEI DI RIFERIMENTO

- L'OMS ha inserito la gestione delle emozioni, tra le **LIFE SKILLS** indispensabili per vivere, soprattutto rispetto ad una realtà sempre più globalizzata e complessa come quella attuale.
- Tra **LE OTTO COMPETENZE CHIAVE PER L'APPRENDIMENTO PERMANENTE** ci sono anche “le competenze sociali e civiche”.
- Le **INDICAZIONI PER IL CURRICOLO** si parla di «attenzione alla formazione del gruppo», «favorire relazioni», «scelte autonome» ecc.

PROMUOVERE A SCUOLA LE COMPETENZE SOCIOEMOTIVE

- Esistono una serie di programmi di intervento basati sull'insegnamento delle competenze SEL nella scuola (programmi presi da me in considerazione: PATHS, ARCA ecc.)
- Caratteristiche risultate più rilevanti per far risultare un programma efficace:
 - sono interventi a lungo termine che durano almeno 24 mesi;
 - utilizzano altri modelli dimostrati già efficaci ;
 - le competenze socioemotive sono integrate in diversi «contesti»;
 - l'insegnamento è sistematico, ha un certa regolarità e viene esplicitato agli alunni;
 - utilizzano più criteri di misurazione dei risultati;
 - attuano piani di formazione iniziale e continua degli insegnanti.

PROGRAMMA PATHS (Greenberg, Kuschè)

- Uno dei programmi più interessanti ideati e messi in atto in America.
- Le caratteristiche principali di questo programma sono le seguenti:
 - formazione iniziale e continua degli insegnanti;
 - continuità dell'intervento per l'intera durata della scuola primaria e frequenza costante delle lezioni inerenti le abilità socioemotive;
 - unità di lavoro costruite ponendo l'attenzione su ogni competenza SEL con una suddivisione in fasi con crescente complessità;
 - integrazione all'interno delle unità di lavoro di alcuni aspetti che appartengono alle altre aree di intervento;
 - uso di elementi ricorrenti per l'intera durata dell'intervento e di strategie di generalizzazione;
 - uso di un approccio multimetodologico coniugando così canali di apprendimento diversi;
 - uso di attività prevalentemente partecipative come discussioni, attività in gruppo, narrazione di storie, esercizi di attribuzione ecc.

PROGRAMMA ARCA (D.Fedeli)

Programma di alfabetizzazione emotiva

- Ai nostri fini questo programma risulta essere molto interessante in quanto prevede il potenziamento di quattro sotto-abilità in un'ottica però gerarchica.
- Le quattro sotto-abilità poste in ordine gerarchico sono:
 1. **L' AUTOCONSAPEVOLEZZA** intesa come la capacità di osservare le modificazioni fisiologiche che porta con sé un'emozione, la conoscenza delle emozioni di base e sociali sviluppando anche un vocabolario adeguato per parlare e nominare esse.
 2. **II RICONOSCIMENTO** inteso come la capacità di osservare e riconoscere in se stessi e negli altri le emozioni.
 3. **La COMPRESIONE** riguarda la capacità di collegare a situazioni, pensieri, comportamenti altrui gli stati affettivi; capire ad esempio quale situazione può provocare la rabbia ecc.
 4. **L' AUTOREGOLAZIONE**, infine, riguarda la capacità di modulare e regolare gli stati emotivi a seconda del contesto; ad essere efficaci in situazioni di problem solving.

PROMUOVERE A SCUOLA LE COMPETENZE SOCIOEMOTIVE

Attività incentrate sulle competenze di base SEL

- autoconsapevolezza emotiva,
- autogestione,
- consapevolezza sociale,
- competenze sociali,
- capacità decisionali

Metodologie e modalità di lavoro incentrate sul contesto di apprendimento

L'apprendimento cooperativo, la creazione di un clima positivo all'interno della classe, attenzione rivolta al rapporto con gli alunni ecc.

Vettore trasversale



Brevi considerazioni sull'apprendimento cooperativo

- L'interdipendenza positiva che si ha quando ogni componente del gruppo non si preoccupa solo del proprio rendimento, ma anche di quello dei suoi compagni.
- L'interazione faccia a faccia definisce il clima che ci deve essere all'interno della classe che è caratterizzato dalla disponibilità ad aiutare e a farsi aiutare, a migliorarsi, a esprimere comportamenti che inducono fiducia e disponibilità ecc.
- L'uso di competenze sociali che fanno riferimento soprattutto a tutte quelle competenze necessarie per relazionarsi adeguatamente in gruppo (abilità comunicative, capacità di risolvere i problemi ecc.).
- La revisione ed il perfezionamento continuo del lavoro di gruppo avviene attraverso una riflessione e una valutazione critica sul proprio operato (Comoglio, cfr. Cottini, 2004).

Brevi considerazioni sull'apprendimento cooperativo

- Promuovere un ambiente di apprendimento cooperativo all'interno della classe favorisce un contesto inclusivo. L'acquisizione di una qualsiasi abilità, competenza, strategia può essere un compito molto difficile e impossibile da raggiungere se nel processo di apprendimento il soggetto si trova solo con se stesso e le sue carenti abilità. Se invece l'alunno si trova all'interno di un ambiente di apprendimento ricco di aiuti, di stimoli e di altre persone, l'acquisizione di questa determinata abilità, competenza, strategia avverrà sicuramente in maniera più facilitata.
- Miglioramento del concetto di sé inteso come la capacità di percepire ed apprezzare le proprie caratteristiche personali, sia di quelle appartenenti ad una sfera emotivo-affettiva sia alla sfera cognitiva.
- Maggiore comprensione interpersonale intesa come la capacità di comprendere gli altri nei loro sentimenti, nei loro modi di agire; si può definire come la capacità di entrare in empatia con gli altri.
- Sviluppo di competenze metacognitive.

Stimolare un rapporto sereno e comunicativo con gli alunni: alcune semplici attività di routine.

- “L’ora delle chiacchiere” : stabilire un momento a cadenza settimanale per il racconto e la discussione libera su esperienze vissute.
- “Il saluto” : per incominciare la giornata dedicando un minuto ad ogni singolo bambino.
- “Come ti senti?” : domanda rivolta in diversi momenti della giornata per stimolare il bambino a riflettere sui propri stati d’animo.



AUTOCONSAPEVOLEZZA E AUTOGESTIONE EMOTIVA

Obiettivi → definire un'emozione, ascoltare il proprio corpo, acquisire un vocabolario per parlare di emozioni, riconoscere le emozioni in se stessi e negli altri.



Lo «strumento» della **NARRAZIONE CONDIVISA**

«Il bambino costruisce e dà significato alle proprie esperienze affettive e relazionali, costruisce degli script sempre più complessi in cui eventi, ambienti, situazioni, stati mentali e relazioni si combinano in vario modo trovando così significato e promuovendo così la comprensione degli stati emotivi propri e altrui»
(Fedeli, 2013).

ATTIVITA' DI NARRAZIONE CONDIVISA

1. Lettura e discussione di narrazioni
(storie, poesie o libri)

Domande-stimolo

Elementi chiave per «l'identikit»: modificazione fisiologica, comportamento, pensiero

2. Conoscenza di alcune emozioni

3. Rielaborazione

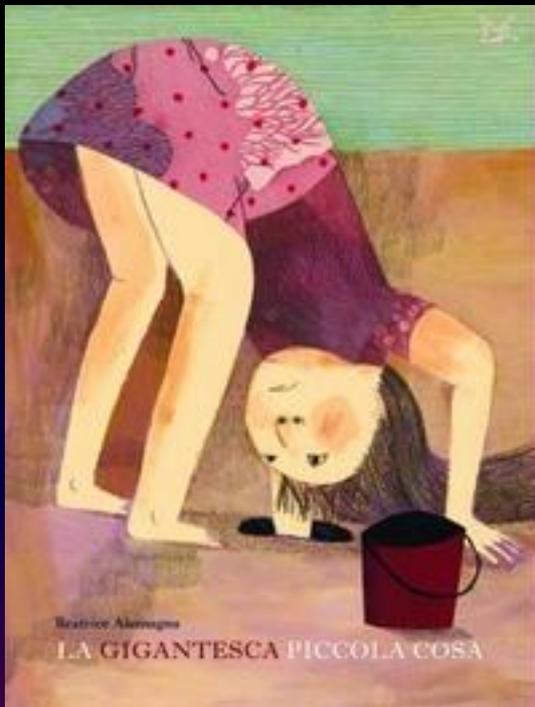
Attività grafiche, attività di produzione scritta (testi, poesie, pensieri...)
Attività di complessità differenti a seconda dell'età e dello stato emotiva trattato.

LIBRI STIMOLO

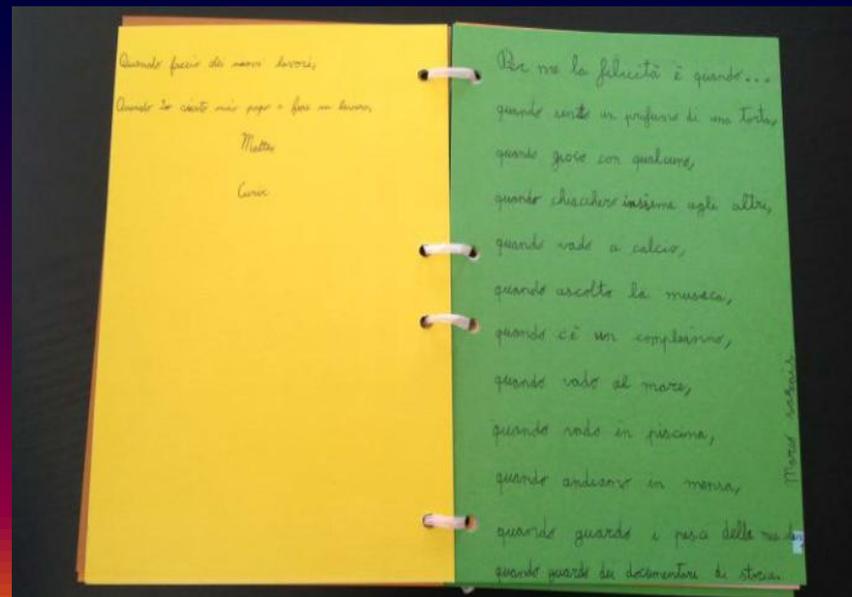
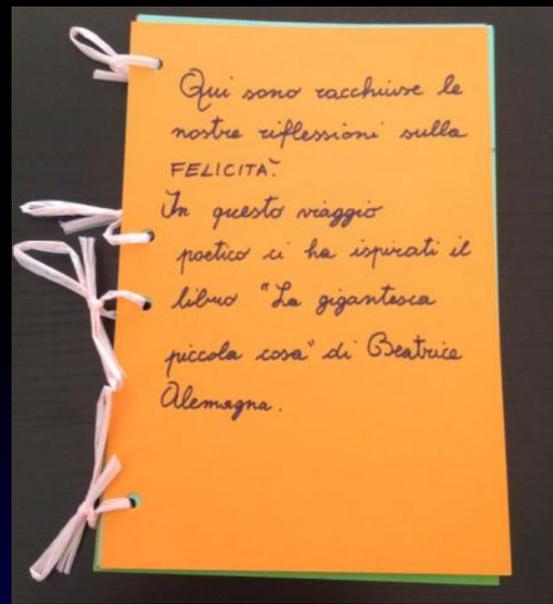
- Roberta Verità (2007), **Pensieri Favolosi**, Erickson, Trento.
- Muriel Zurcher, Stephan Nicolet (2013), **Argh! Uffa! Urrà! Rabbia, gioia, spavento, batticuore...Guida completa alle emozioni**, editoriale Scienza, Firenze.
- Roald Dahl (1988), **Gli Sporcelli**, Salani Editore, Milano.
- Christine Nostlinger (1993), **Anna è furiosa**, Piemme, Milano.
- Turin Adela (2009), **Rosaconfetto e le altre storie**, Motta Junieur, Firenze.
- Beatrice Alemagna, illustr. Beatrice Alemagna (2011), **La gigantesca piccola cosa**, Donzelli Editore, Roma.
- Bruno Tognolini (2010), **Rime di rabbia**, Adriano Salani Editore, Milano.

Esempi di attività

La felicità

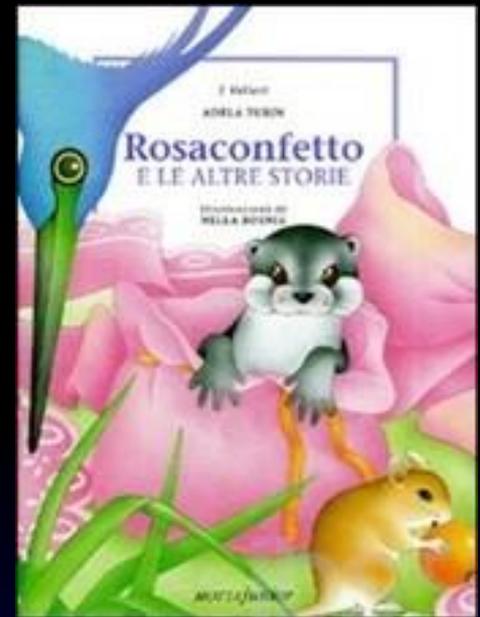


Testo poetico



Esempi di attività

La vergogna



Costruzione di un libretto
in cui sono esposte
«esperienze di
vergogna»
(rielaborazione libera)

DOPO LA LETTURA DELLA
STORIA "ROSACONFETTO"
ABBIAMO PARLATO DELLA
VERGOGNA.

ABBIAMO CAPITO CHE SI PUO'
PROVARE VERGOGNA QUANDO:

QUANDO CI SI
SENTE DIVERSI

QUANDO NON SI CONOSCONO
LE PERSONE CHE CI STANNO
ATTORNO IN QUEL MOMENTO

SI VIVE UN'ESPERIENZA
NUOVA

QUANDO NON CI SI
SENTE BRAVI IN QUALCOSA

QUANDO SI
SBAGLIA

ABBIAMO ANCHE CAPITO CHE PROVARE
VERGOGNA NON E' BELLO MA A VOLTE PROVARE
QUESTA EMOTIONE E' UTILE PER CAPIRE CHE
SI E' SBAGLIATO QUALCOSA!

M A T T E O G I N A

1) Mi vergognavo quando ~~ho~~ iniziato il tennis.

2) Mia mamma si vergognava di un dolcissimo che ~~mi~~ ha fatto quello sbagliato.

3) Mi vergognavo quando andavo a tennis perché sono quello che ha meno punti.

4) Mi vergognavo quando ho iniziato la ~~for~~ perché c'è una maestra che non conoscevo.

5) Mi vergognavo il 1° giorno a tennis perché non avevo la racchetta.

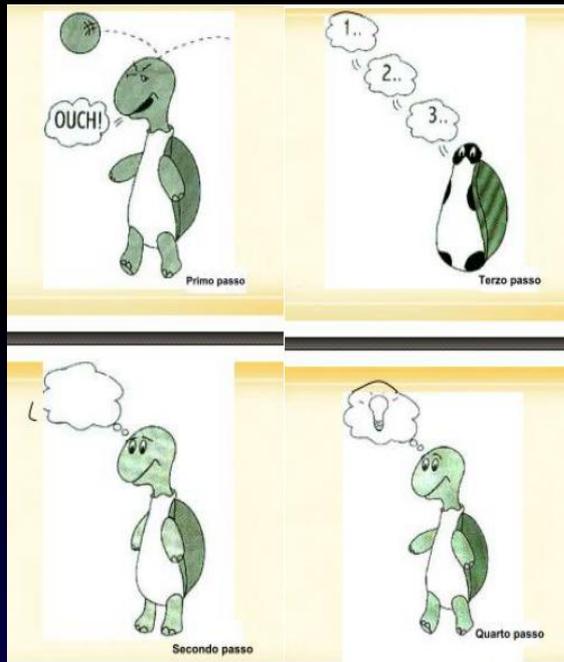
ERI

VERGOGNA

Quando sono arrivata in
Promia, mi vergognavo perché
l'erano delle persone che non
conoscevo.



Autogestire i propri stati emotivi e le relazioni



La tecnica della tartaruga



Utilizzare il circle time per risolvere conflitti relazionali



Il semaforo per la gestione di emozioni intense (rabbia e ansia)

VALUTAZIONE

INIZIALE → Scala IE. Rating scale per la misurazione delle abilità di autoregolazione e dell'intelligenza emotiva (versione other-report, ovvero compilata dall'insegnante).

Fonte: Intelligenza emotiva ed integrazione scolastica. Annalisa Morganti. Carocci Faber.

IN ITINERE → osservazione descrittiva.

BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

Fedeli D. (2013), *Pedagogia delle emozioni. Lo sviluppo dell'autoregolazione emozionale da 0 a 10 anni*, Anicia, Roma.

Fedeli D. (2006), *Emozioni e successo scolastico*, Carocci Faber, Roma.

Gallo M.L, Fedeli D. (2013), *Narrazioni ed emozioni*, in *Psicologia e scuola*, Giunti, volume novembre-dicembre 2013.

Grazzani Gavazzi I.(2009), *Psicologia dello sviluppo emotivo*, Il Mulino.

Greenberg M.T., Kuschè C.A. (2009), *Emozioni per l'uso, una proposta per educare i bambini*, edizioni la meridiana, Molfetta.

Goleman D. (2009, 2011), *Intelligenza emotiva*, RCS libri, Milano.

Harris P. (1991), *Il bambino e le emozioni*, Raffaello Cortina, Milano.

Morganti A. (2012), *Intelligenza emotiva e integrazione scolastica*, Carrocci Editore, Roma.

Ministero dell'istruzione (2007), *Indicazioni per il curricolo per la scuola dell'infanzia e per il primo ciclo di istruzione*. Roma

Vignati R. (2005), *A scuola di emozioni, Materiali di studio per la formazione in rete*, Indire PuntoEdu, pp. 1-61.

<http://www.casel.org/>

<http://www.danielgoleman.info>