

Facoltà di Psicologia di Firenze
Corso di "Attività di contesto"
(Prof.ssa E.Ciucci)
Anno Accademico 2009-2010

PERCORSI DI EDUCAZIONE ALLE EMOZIONI NEL CONTESTO SCOLASTICO

Dott.ssa Anna Maria Corso



(Equipe di ricerca e intervento su bullismo e disagio in età evolutiva)

www.nobullismo.it

...CHE COSA
SI INTENDE PER

"*COMPETENZA
EMOTIVA*" ?



LA COMPETENZA EMOTIVA



“Insieme di **abilità** pratiche necessarie per l'**autoefficacia** dell'individuo nelle **transazioni sociali che suscitano emozioni**”.

(Saarni, 1999)

➤ **ABILITA'** = capacità di fare qualcosa, piuttosto che consapevolezza di ciò che si fa o si sa.

✓ In situazioni di pericolo e di emergenza è importante non farsi sopraffare dalle emozioni negative, ma processare adeguatamente e velocemente informazioni relative a come comportarci, per avere il controllo della situazione.

✓ Le strategie di autoregolazione emotiva e problem-solving sono utili a gestire le emozioni negative, stimolare il pensiero costruttivo e avere la situazione sotto controllo.



➤ **AUTOEFFICACIA** = Capacità e abilità dell'individuo di raggiungere un risultato desiderato.

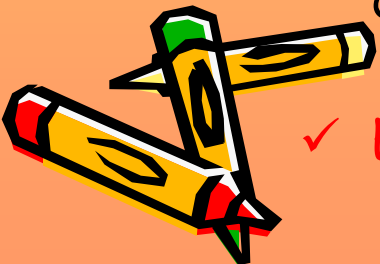
➤ **TRANSAZIONI SOCIALI CHE SUSCITANO EMOZIONI** = La natura delle emozioni è transazionale: esiste un'influenza reciproca tra emozioni e relazioni interpersonali.

✓ In un contesto potenzialmente disadattivo la competenza emotiva può costituire un importante fattore di protezione.



... QUALI EMOZIONI?

- **EMOZIONI PRIMARIE** : Hanno un'espressione facciale universale, spontanea ed innata, non prodotta intenzionalmente e comune ai primati non umani e ai bambini di età inferiore ad un anno.
 - ✓ Felicità-Tristezza-Rabbia-Paura-Sorpresa-Disprezzo-Disgusto.
- **EMOZIONI SECONDARIE** : Risultano dalla valutazione che l'individuo fa su di sé o sul proprio comportamento in rapporto a norme interiorizzate. Sono tipicamente umane e non innate, poiché si sviluppano intorno ai 18 mesi, quando l'individuo è in grado di riconoscere se stesso e distinguersi dall'altro.
 - ✓ Empatia-Orgoglio-Senso di colpa-Vergogna-Invidia etc.



LE DIMENSIONI DELLA COMPETENZA EMOTIVA (Susan Denham):

- L'**ESPRESSIONE** EMOZIONALE = utilizzare i gesti per esprimere messaggi emotivi non verbali, dimostrare coinvolgimento empatico, manifestare emozioni sociali, essere consapevoli che è possibile controllare l'espressione manifesta di emozioni socialmente disapprovate.
- LA **COMPRESIONE** EMOZIONALE = discernere i propri stati emotivi, discernere gli stati emotivi altrui, utilizzare il vocabolario emotivo.
- LA **REGOLAZIONE** EMOZIONALE = fronteggiare le emozioni negative e quelle positive o le situazioni che le suscitano, "sovraregolare" strategicamente l'esperienza e l'espressione delle emozioni.



... MA E' POSSIBILE
INSEGNARE ED
APPRENDERE LE
ABILITA'
EMOZIONALI?



"Insegnare l'alfabeto delle emozioni è un processo simile a quello in cui si impara a leggere, poiché comporta la promozione della capacità di leggere e comprendere le proprie ed altrui emozioni e l'utilizzo di tali abilità per comprendere meglio se stessi e gli altri".

(Kindlon e Thompson, 2000 - Intelligenza emotiva per un bambino che diventerà uomo)



L'ALFABETIZZAZIONE EMOZIONALE



- Si è diffusa nelle scuole negli ultimi 15 anni (soprattutto in USA).
- Si tratta di una tipologia di intervento educativo volto a promuovere il benessere socio-emozionale dell'individuo, attraverso l'insegnamento delle abilità definite nel costrutto di Competenza emotiva :
 - Identificare e denominare le emozioni
 - Esprimere le emozioni
 - Valutare l'intensità delle emozioni
 - Gestire le emozioni
 - Rimandare la gratificazione per perseguire l'obiettivo
 - Aumentare la resistenza allo stress
 - Conoscere la differenza tra emozioni e azioni.



INSEGNARE LA COMPETENZA EMOTIVA A SCUOLA



- L'approccio scolastico tradizionale oppone lo sviluppo intellettuale a quello emozionale, ma *"ai fini dell'apprendimento, l'educazione emozionale è importante come la matematica, e può essere insegnata utilizzando modalità simili alle discipline scolastiche tradizionali"* (Feshbach *et al.*, 1983; Goleman, 1996)

- Promuovere la competenza emotiva favorisce:

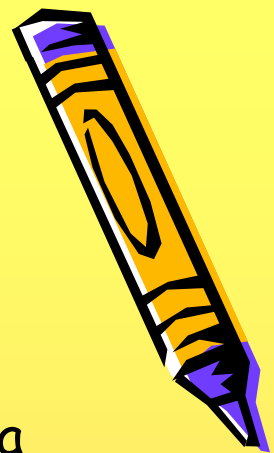
- La **motivazione** e lo **svolgimento di processi cognitivi** importanti per il rendimento scolastico (attenzione e memoria)

- L' **apprendimento di abilità interpersonali** per essere competenti socialmente, prendere decisioni corrette, avere successo con coetanei ed insegnanti e stare bene a scuola.



CARATTERISTICHE DI PERCORSI EFFICACI DI ALFABETIZZAZIONE EMOZIONALE :

- Essere programmi di prevenzione universale o primaria
- Costituire parte integrante del curriculum scolastico (approccio informale, lezioni strutturate, integrazione nelle materie curriculari)
- Essere basati su teorie e ricerche rilevanti
- Includere la famiglia, il sistema educativo e la comunità
- Essere precoci ed avere una durata pluriennale



CARATTERISTICHE DI PERCORSI EFFICACI DI ALFABETIZZAZIONE EMOZIONALE :

- Essere adeguati al livello di sviluppo e gradualità nel tempo
- Insegnare ad applicare le abilità nella vita quotidiana
- Assicurare lo sviluppo professionale del personale scolastico

(Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, 2002;
Consortium on the school-based promotion of social
competence, 1994)



ALCUNI PERCORSI
DI
ALFABETIZZAZIONE
EMOZIONALE ...



1) L'EDUCAZIONE RAZIONALE-EMOTIVA

- Nasce in America negli anni '70 come percorso derivato dall'estensione in ambito educativo della RET (*Rational-Emotive Therapy*). Si sviluppa in Italia negli anni '90 grazie allo psicoterapeuta Mario Di Pietro .
- Insegna al bambino "l'ABC delle emozioni", secondo il modello RET:



- Le emozioni non derivano direttamente dalle situazioni vissute, ma dal modo in cui ciascuno valuta le situazioni.
- Non deve essere modificata l'emozione, ma i **PENSIERI IRRAZIONALI**, che provocano eccessiva sofferenza emozionale o ostacolano il raggiungimento di obiettivi.



L'EDUCAZIONE RAZIONALE-EMOTIVA

- Esistono 6 categorie di pensieri irrazionali:
Doverizzazioni, Intolleranza, Svalutazione globale di se e altri, Catastrofizzazioni, Bisogni assoluti, Generalizzazioni.

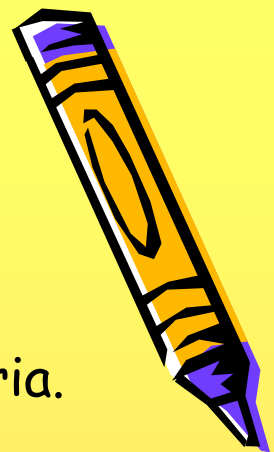
- OBIETTIVI dell'Educazione Razionale-Emotiva :
 1. Riconoscere e identificare le emozioni
 2. Essere consapevoli del rapporto pensiero-emozione
 3. Superare i modi di pensare irrazionali
 4. Apprendere un repertorio di pensieri razionali (considerazioni oggettive degli eventi, aiutano a raggiungere i propri scopi e ad avere reazioni emozionali adeguate).

- I percorsi di Edu. Razionale-Emotiva in Italia sono ancora in fase di sperimentazione.



2) IL METODO INTEGRATO PER L'EDUCAZIONE SOCIO-AFFETTIVA

- In Italia, si è diffuso negli anni '80 nella scuola dell'infanzia, poi nella scuola primaria e secondaria.
- L'approccio teorico (Psicologia umanistica) si propone di promuovere il benessere psicofisico integrando tutte le componenti della personalità: componente cognitiva, comportamentale e affettiva.
- **OBIETTIVI:** promuovere l'autostima e la *self-efficacy*, promuovere la competenza emotiva e le abilità socio-emozionali, tra cui l'empatia.
- **STRUMENTI:** Scheda osservativa dei comportamenti dei bambini durante il gioco libero e lo svolgimento di un compito (prima e dopo il percorso educativo, che durerà 1 anno), compilata dagli insegnanti.



L'EDUCAZIONE SOCIO-AFFETTIVA

- **METODO:** Confronto tra gruppo sperimentale (educazione socio-affettiva) e controllo (didattica tradizionale).
- **RISULTATI:** Nel gruppo sperimentale diminuisce l'isolamento sociale e l'aggressione ostile risp. al controllo.
- **INTERVENTO:** 3 aree di intervento nella scuola:
 1. **RAPPORTO INSEGNANTE-CLASSE:** usa il Metodo Gordon, basato sul "Linguaggio dell'accettazione":
 - *Ascolto Attivo* - trasformazione del mess. verbale del bambino nel mess. emozionale sottinteso
 - *Messaggi-Io* - espressione delle emozioni che il comportamento del bimbo suscita, piuttosto che il giudizio del comportam. ("Tu sei..")



L'EDUCAZIONE SOCIO-AFFETTIVA

- *Metodo senza perdenti* - tipologia di problem solving (identificazione ed esposizione del problema- proposizione e valutazione di soluzioni- scelta della soluzione e dei mezzi- valutazione dei risultati).
- 2. **RAPPORTO BAMBINO-BAMBINO:** utilizza il "Circle Time", ossia un gruppo di discussione eterocentrato volto a favorire la comunicazione collaborativa e/o risolvere un problema.
- 3. **RAPPORTO BAMBINO-SE STESSO:** utilizza esercizi di Educazione psicoemotiva e corporea per favorire:
 - Il contatto con se stessi (esercizi di rilassamento)
 - " " " l'ambiente (serpente, pantera rosa, seme...)
 - " " " gli altri (lotta, fiducia, culla, doni, favola di gruppo..)
 - Educazione all'immaginazione (training autogeno, lavoro sui sogni).



3) THE EMPATHY-TRAINING CURRICULUM

- Progettato negli anni '80 alla *University of California* di Los Angeles da Feshbach e Feshbach et al.
- SCOPO: ridurre l'aggressione e i comportamenti antisociali e promuovere la cooperazione e i comportamenti socialmente accettabili, attraverso la promozione dell'empatia.
- DURATA: 10 settimane, 3 volte a sett. di 1 h ciascuna.
- STRUMENTI: somministrati prima e dopo l'intervento, per valutare lo stato affettivo e cognitivo, la valutazione di sé e il comportamento sociale dei bambini.



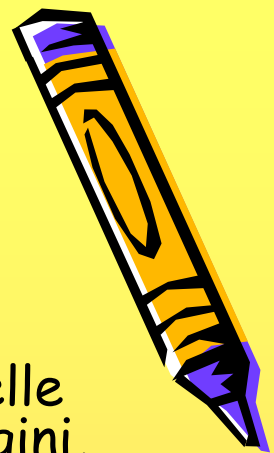
THE EMPATHY-TRAINING CURRICULUM

- **ATTIVITA'**: problem-solving, racconti di storie, discussioni di gruppo, role-play, ascolto di materiale registrato...
- **OBIETTIVI**: promuovere l'empatia attraverso l'insegnamento di 3 abilità emozionali: riconoscere e discriminare le emozioni, essere consapevoli delle proprie emozioni, assumere il punto di vista altrui.
- **RISULTATI**: il gruppo sperimentale mostrò maggior competenza emotiva, empatia e autostima, minore aggressività e maggior numero di comportamenti prosociali rispetto al gruppo di controllo.



ALCUNE ATTIVITA' UTILIZZATE IN THE EMPATHY-TRAINING CURRICULUM

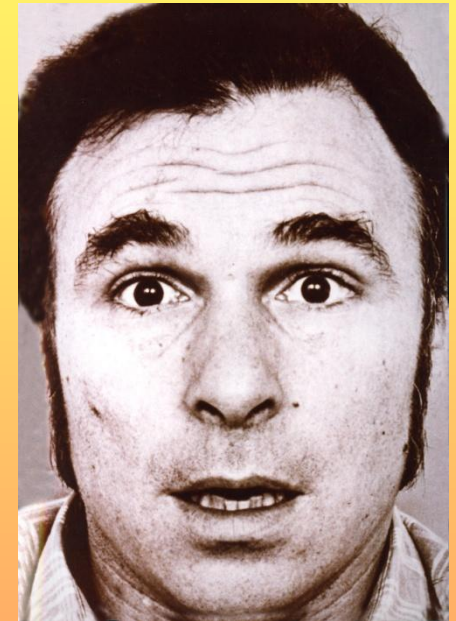
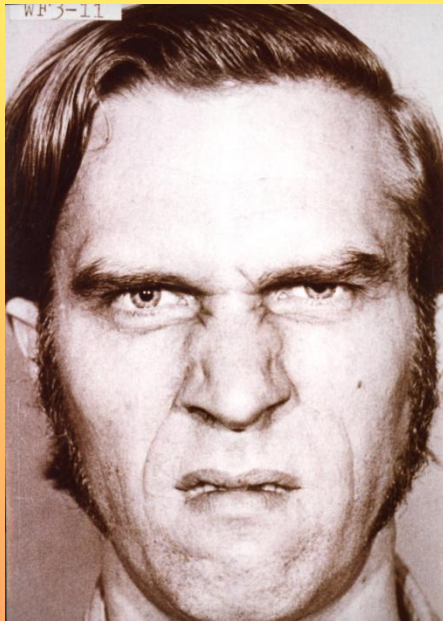
- PER IL RICONOSCIMENTO: discriminazione delle emozioni attraverso foto, disegni, collage, immagini, liste di eventi, toni acustici, l'espressione mimica facciale e corporea dei compagni (gioco del mimo, telefono senza fili)..
- PER L'AUTO-CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA: data una lista di eventi, esprimere le emozioni che si proverebbero in tali circostanze (o viceversa), attraverso le parole, il disegno, le immagini, la mimica facciale e corporea (role play)..
- PER L'ASSUNZIONE DEL PUNTO DI VISTA ALTRUI: discussioni di gruppo relative alle emozioni provate nell'assunzione di prospettive o ruoli differenti (alto vs basso, gioco dello specchio, gioco del fotografo, mosca cieca, lettura di storie, visione di film..).



ALCUNI STRUMENTI PER VALUTARE LA CAPACITA' DI RICONOSCERE LE EMOZIONI PRIMARIE

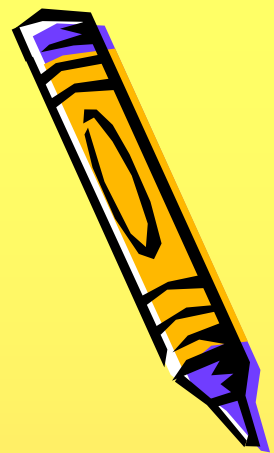


TEST DI EKMAN E FRIESEN (1975)



ALCUNI STRUMENTI PER VALUTARE LA CAPACITA' DI RICONOSCERE LE EMOZIONI PRIMARIE

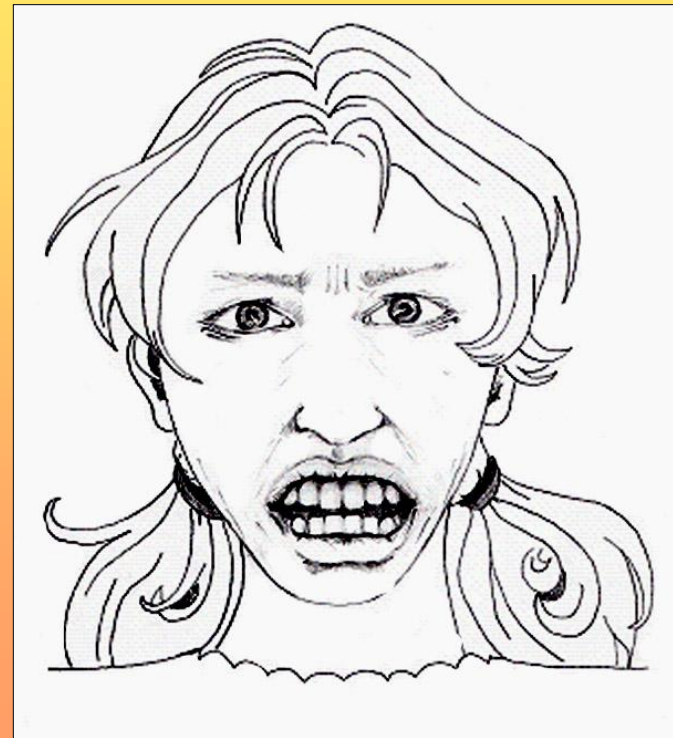
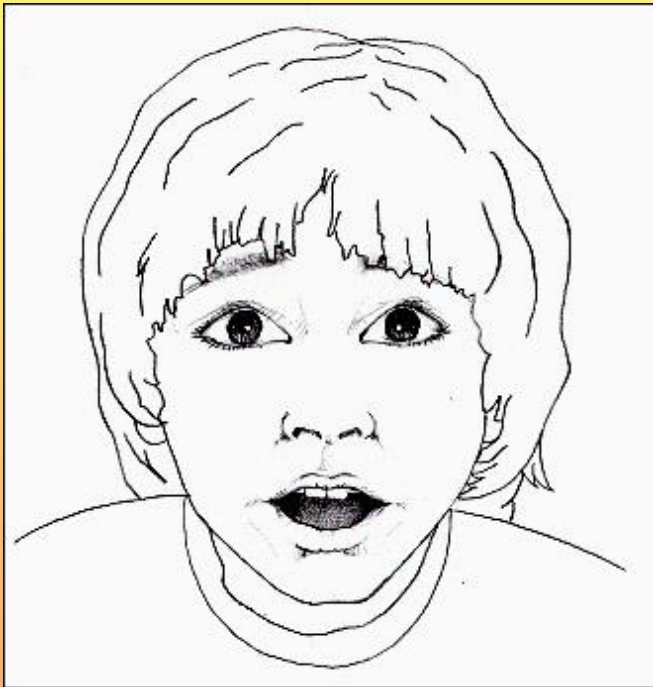
TEST DANVA2, CHILD FACES (Nowicki *et al.*, 1994)



ALCUNI STRUMENTI PER VALUTARE LA CAPACITA' DI RICONOSCERE LE EMOZIONI PRIMARIE

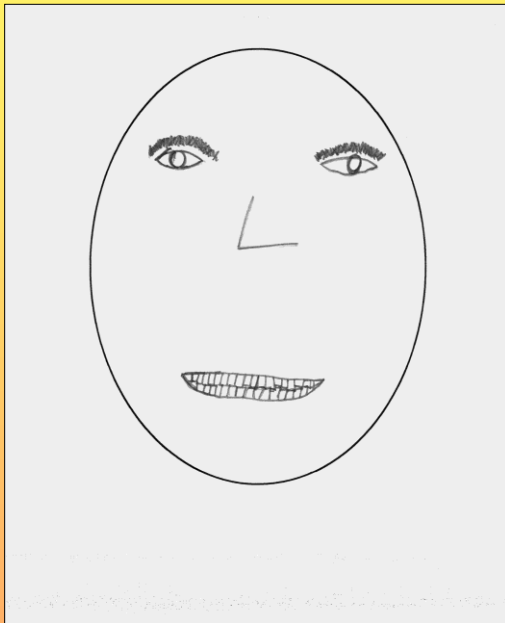


TEST DEI DISEGNI

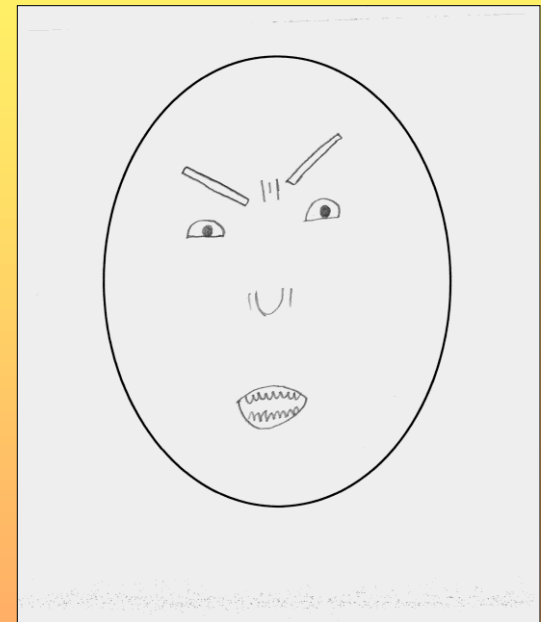


ALCUNI STRUMENTI PER VALUTARE LA CAPACITA' DI ESPRIMERE GRAFICAMENTE LE EMOZIONI PRIMARIE

DISEGNA LA FACCIA DELLA RABBIA



Luca, classe sperimentale, PRE-TEST.



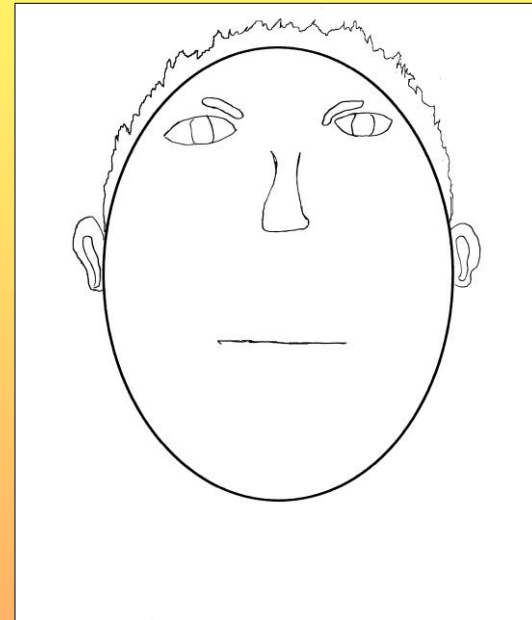
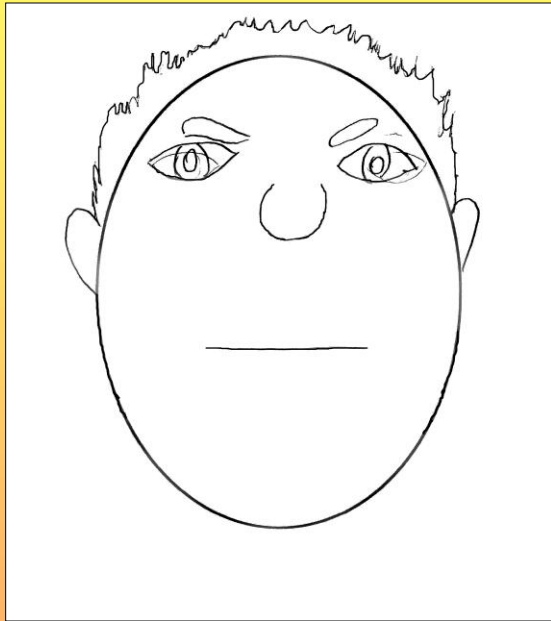
Luca, classe sperimentale, POST-TEST.



ALCUNI STRUMENTI PER VALUTARE LA CAPACITA' DI ESPRIMERE GRAFICAMENTE LE EMOZIONI PRIMARIE



DISEGNA LA FACCIA DELLA RABBIA



Mauro, classe di controllo, PRE-TEST.

Mauro, classe di controllo, POST-TEST.



CONCLUSIONI:

Studi internazionali hanno riscontrato che:

- i bambini e gli adolescenti, oggi, presentano quantità maggiori di problemi di natura emozionale (ansia e depressione, difficoltà di attenzione, aggressività) rispetto al passato.
- L'analfabetismo emozionale in età prescolare e scolare è spesso connesso a comportamenti devianti e malesseri emozionali in età adulta (abuso di alcool e di droghe, molestie sessuali, delinquenza, disturbi alimentari...).



"Oggi i giovanissimi sono più soli e più depressi, più rabbiosi e ribelli, più nervosi e impulsivi, più aggressivi e impreparati alla vita, perché privi di quegli strumenti emotivi indispensabili per dare avvio a quei comportamenti quali l'autoconsapevolezza, l'autocontrollo, l'empatia, senza i quali saranno capaci di parlare, ma non di ascoltare, di risolvere i conflitti, di cooperare."

"... Fa la sua comparsa il "gesto", soprattutto quello violento, che prende il posto di tutte le parole che questi ragazzi non hanno scambiato né con gli altri per istintiva diffidenza, né con se stessi per afasia emotiva."

"... Nella nostra vita ci è stato insegnato tutto, ma non come connettere il cuore con la mente, e la mente con il comportamento, e il comportamento con il riverbero emotivo che gli eventi del mondo incidono nel nostro cuore."

(Umberto Galimberti, 2002)



"... Ovviamente nessun percorso è una risposta al problema. Ma data la crisi che i nostri alunni si trovano a fronteggiare, e data la speranza alimentata dai percorsi di alfabetizzazione emozionale, non dovremmo, ora più che mai, insegnare ad ogni alunno queste abilità, che sono essenziali per la vita? E se non ora, quando? "

(Goleman, 1996)

