

Il valore delle emozioni

A cura di **Sandra Giordano**,
Psicoterapeuta e formatrice
e **Luisa Lauletta**,
Direttore di *Psicologia e Scuola*



VAI AL BLOG RELAZIONI

www.psicologiaescuola.it
facebook.com/psicologiaescuola

L'emozione, già nella sua radice etimologica (dal latino *emovere*, smuovere, trasportare fuori), è un movimento fisiologico che spinge l'organismo verso una direzione in risposta a un evento.

Le emozioni ci accompagnano fin dalla nascita e sono fondamentali per la sopravvivenza e per la dimensione relazionale. Una delle emozioni primarie del bambino, per esempio, è il pianto, che esprime dolore o mancanza di qualcosa (per esempio calore) o desiderio di qualcosa (per esempio cibo), a cui la madre risponde prendendosi cura di lui. Quell'espressione emozionale, quindi, che tendiamo a connotare come negativa, in realtà agevola e struttura la relazione tra madre e bambino. A poco a poco con la mimica facciale (per esempio la mamma ride, il bambino ride) lo scambio comunicativo, di tenore emozionale, si fa più ricco e articolato. Grazie alla mimica facciale è possibile la sintonizzazione emotiva tra madre e bambino. Come hanno dimostrato gli studi su *Infant research* (Stern, 1987) tale sintonizzazione permette l'apprendimento di modelli relazionali ed è un passaggio psichico fondamentale per arrivare alla mentalizzazione di ciò che avviene nel mondo interno e nel mondo esterno del bambino, che, grazie alle relative cure ma-

terne e paterne, saprà entrare in seguito in empatia con gli altri.

■ IMPARARE A ESPRIMERE LE EMOZIONI

Come hanno messo ben in evidenza gli studi di Ekman e Wallace (1975) e di Ekman (1985), l'espressione delle emozioni è universale e si manifesta in forme analoghe in tutte le culture umane.

Le emozioni sono quindi efficaci strumenti di risposta agli eventi della vita e se si ascoltano e si impara a gestirle, a esprimerle in modo funzionale, diventano una bussola utile per comprendere se stessi e gli altri.

Nonostante siano un corredo genetico importante, crescendo tendiamo a perdere il contatto con la nostra dimensione emozionale, che rischia quindi di diventare "ingestibile" e di creare disfunzionalità a vari livelli (esplosioni di rabbia, incapacità di esprimere la felicità, l'ansia...). Un'educazione alle emozioni è molto importante nei contesti scolastici, sia per agevolare la relazione tra pari, ed evitare fenomeni di prevaricazione che possono sfociare in atti di bullismo, spesso frutto di una carente attitudine empatica, sia per acquisire competenze importanti per amministrare se stessi e la relazione con il mondo.

■ BREVE PREMessa ALLE ATTIVITÀ

Le proposte che seguono, finalizzate a sensibilizzare bambini e ragazzi al tema della dimensione emozionale, a condividere vissuti emozionali, a trovare modalità di espressione funzionali nella relazione con il mondo, possono essere variamente articolate, a seconda dell'ordine di scuola e del gruppo che si ha di fronte.

Le attività suggerite potranno essere utili anche agli stessi insegnanti/educatori perché possano riflettere sul proprio modo di vivere le emozioni, considerando che anche gli adulti possono avere difficoltà a riconoscerle e a gestirle.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Darwin C. (2012), *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, Bollati Boringhieri, Torino.
Ekman P. (1985), *I volti della menzogna*, Giunti, Firenze.
Ekman P., Wallace V.F. (1975), *Giù la maschera*, Giunti, Firenze.
Stern D. (1987), *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino.

SCHEDA 1

Il colore delle emozioni

È importante far comprendere agli allievi che non esistono emozioni buone o cattive, ma che sono tutte importanti, che provarle è normale ed è il primo passo per imparare a gestirle. Per sviluppare un'alfabetizzazione emotiva di base è utile imparare a dare un nome alle proprie emozioni, associarle a una qualità cromatica che le racconti per via metaforica, condividerle con gli altri.

INTENZIONI

- Alimentare lo scambio e la condivisione nel gruppo classe.
- Far acquisire consapevolezza della propria dimensione emozionale.
- Invitare gli allievi a condividere i propri stati d'animo all'interno del gruppo classe per nutrire una conoscenza reciproca.
- Far riconoscere agli allievi l'aspetto fisiologico delle proprie emozioni.

PAROLE CHIAVE

Il colore delle emozioni, scambio comunicativo, fisiologia delle emozioni, condivisione, stati d'animo.

ORDINI DI SCUOLA

Scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado.

ATTIVITÀ IN GRUPPO

1. Invitare gli allievi a ragionare insieme sui "colori delle emozioni": «Di che colore, secondo te, è la rabbia? E la paura? E la felicità?». Spesso infatti si tende ad attribuire un colore a ciascuna emozione: rosso o nero per la rabbia, verde per l'invidia, giallo per indicare una persona solare, gioiosa.
2. Chiedere agli allievi come mai, secondo loro, si usa quella particolare espressione (rosso di rabbia) e (a seconda dell'ordine di scuola) ragionare sulla "fisiologia" delle emozioni: la rabbia porta ad arrossire, si dilatano i vasi sanguigni, aumenta la pressione arteriosa, c'è una scarica di adrenalina...
3. Invitare gli allievi ad accordarsi, portandoli a negoziare tra di loro, su quale colore affidare a ciascuna emozione, in modo da creare un codice emotivo condiviso. Da quel momento in poi ognuno dovrà fare attenzione ai "colori" degli altri e chi vuole può testimoniare il proprio stato d'animo indossando indumenti o altri elementi che raccontino agli altri la propria condizione emozionale.

CONDIVISIONE

Come è stata la vostra giornata? Che "colori" avete avuto oggi? Qual è il colore emozionale dominante in questo momento per ognuno di voi? E, in generale, nella vostra vita? Come mai? Che cosa attiva quella determinata emozione? Che cosa la fa passare?

Quali sono le emozioni più frequenti che si registrano nel gruppo classe?

Come è stato parlare insieme delle vostre emozioni? Che cosa avete scoperto?



Emozioni in musica

Come mostrano gli studi nell'ambito delle neuroscienze, c'è una stretta relazione tra emozioni e musica. Anche per questo la musica, le note, il ritmo sono un buon canale di accesso per incontrare ed esprimere il proprio mondo emozionale.

INTENZIONI

- Far rintracciare, attraverso il suono, una modalità funzionale all'espressione emozionale.
- Mettere gli allievi in primo piano, valorizzando la loro presenza nel gruppo come risorsa positiva.
- Proporre modalità di lavoro basate sulla cooperazione e il fare per e con gli altri.
- Sperimentare modi diversi per parlare di sé.

PAROLE CHIAVE

Suono, ritmo delle emozioni, cooperazione sonora, sonorizzare le emozioni, dialoghi sonori.

ORDINI DI SCUOLA

Scuola dell'infanzia, biennio primaria e secondaria di primo e secondo grado.

ATTIVITÀ IN PICCOLI GRUPPI

1. Dopo aver ragionato insieme su alcune emozioni ricorrenti, per esempio, paura, rabbia, tristezza, felicità, invitare gli allievi a dividersi in tanti gruppi quante sono le emozioni che si sceglie di rappresentare. Ciascun gruppo avrà in carico un'emozione diversa e dovrà decidere che ritmo, che cadenza, dare a quell'emozione. Lasciare un tempo di circa 10 minuti per far preparare al gruppo l'attività.
2. Quindi ogni gruppo fa ascoltare agli altri il proprio lavoro.
3. Sulla base delle sonorità dei gruppi si possono creare dei "dialoghi" sonori tra emozioni, basati sull'ascolto reciproco in modo tale che sia possibile ascoltarsi e non sovrapporsi.

PROPOSTA ULTERIORE

4. Chiedere a ogni allievo di portare in classe brani musicali che esprimano le emozioni scelte. Oppure, a seconda dell'ordine di scuola, proporre vari possibili brani musicali e far scegliere agli allievi quelli che a loro sembrano più adatti per esprimere una data emozione.

PER GLI ALLIEVI PIÙ PICCOLI

5. Ognuno, a turno, esprime un'emozione percuotendo un tamburo. Gli altri dovranno indovinare di quale emozione si tratta.
6. Quindi invitare gli allievi a rappresentare il suono dell'emozione che hanno apprezzato di più con un disegno.

CONDIVISIONE

Qual è la vostra musica preferita? Che cosa dice di voi? La musica quanto vi aiuta a "sentire" le emozioni? Quanto vi aiuta a esprimerle? Come è stato lavorare in gruppo per rappresentare una specifica emozione? Ognuno di voi era vicino a quella emozione o lontano? È stato facile e possibile contattare un'emozione che non si "frequenta" tanto (per esempio la rabbia, la felicità...)?



SCHEDA 3

La temperatura delle emozioni

È importante che gli allievi imparino a riconoscere e accogliere le proprie emozioni, rendendosi conto che hanno intensità differenti e che loro stessi possono fare qualcosa per variarne l'intensità, e quindi per modularle e non "subirle".

INTENZIONI

- Elaborare modalità funzionali per rappresentare l'espressione emozionale.
- Far condividere agli allievi modalità di espressione delle proprie emozioni per supportarsi a vicenda.
- Proporre modalità di lavoro basate sulla cooperazione e il fare per e con gli altri.

PAROLE CHIAVE

Introspezione, emozioni, elaborazione delle emozioni, supporto emotivo e cooperazione.

ORDINI DI SCUOLA

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria di primo grado.

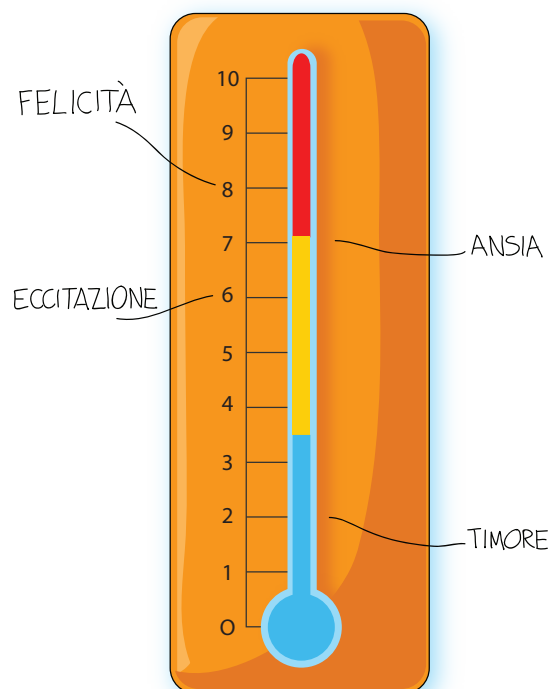
ATTIVITÀ INDIVIDUALI E IN GRUPPO

1. Domandare ai partecipanti che emozioni hanno provato in quel giorno, o il giorno prima e invitarli a scrivere per sommi capi gli episodi più significativi corrispondenti (i bambini più piccoli possono rappresentarli con un disegno). Si lascia un tempo di circa 10 minuti per elaborare tale attività.
2. Quindi ciascuno rappresenta su un foglio un "termometro delle emozioni" con una temperatura che va da 0 a 10.
3. Ciascun partecipante racconta i propri episodi indicando sul termometro la temperatura raggiunta per ogni emozione.
4. Infine, se la temperatura delle emozioni più perturbanti (rabbia, tristezza ecc.) fosse elevata si lavora in piccoli gruppi per capire come ciò è potuto accadere e pensare a come poterla "abbassare"; se la temperatura delle emozioni più funzionali è bassa, invece, a come poterla fare alzare.

CONDIVISIONE

Qual è l'emozione che preferisci? Qual è l'emozione che ti disturba di più? Che cosa si può fare per sentirsi meglio? Che cosa si può chiedere agli altri perché ci si possa sentire meglio?

TERMOMETRO DELLE EM[😊]ZIONI^{☹️}



La scena delle emozioni

Il gioco della messa in scena è una buona occasione per esplorare il proprio mondo emozionale. Mettere in scena episodi connotati emozionalmente consente di vedere con chiarezza la propria risposta agli eventi e permette di concepire nuove risposte, magari più funzionali, a ciò che ci accade.

INTENZIONI

- Sollecitare l'espressione verbale e non verbale delle emozioni, individuandone i tratti salienti.
- Promuovere l'empatia.
- Utilizzare la narrazione di episodi di vita vissuta in gruppo per favorire l'apertura all'altro.
- Condividere le proprie esperienze emotive.
- Proporre modalità di lavoro basate sulla cooperazione e il fare per e con gli altri.

PAROLE CHIAVE

Emozioni, teatro, psicodramma, empatia, narrazione autobiografica, messa in scena.

ORDINI DI SCUOLA

Biennio scuola primaria, secondaria inferiore e superiore.

ATTIVITÀ IN PICCOLI GRUPPI

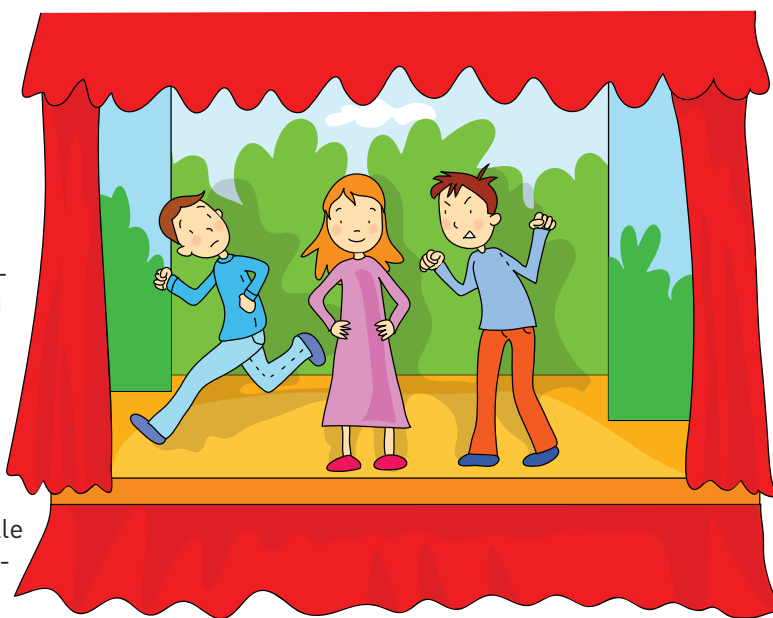
1. Dopo una breve presentazione teorica sulle emozioni, invitare gli alunni (chi vuole) a raccontare qualche episodio di vita quotidiana in cui hanno sperimentato emozioni che hanno lasciato in loro una traccia significativa.
2. Dividere gli alunni in piccoli gruppi, in modo tale che in ogni gruppo ci sia almeno una persona che ha raccontato un episodio. La persona farà da regista e gli altri alunni-attori rappresenteranno scenicamente, collaborando con il regista, quanto narrato. Inoltre dovranno creare in aggiunta due finali diversi.
3. Rappresentazione in plenaria del lavoro dei gruppi e discussione finale.

VARIANTE

1. Dopo una breve presentazione teorica delle emozioni dividere gli alunni in piccoli gruppi e assegnare a ciascun gruppo la rappresentazione di una specifica emozione, da mettere in scena attraverso un episodio reale o immaginario.
2. Rappresentazione in plenaria delle scene da parte dei vari gruppi e discussione finale.

CONDIVISIONE

Come è stato rappresentare l'episodio? Come è stato collaborare con il regista? Di che cosa vi siete accorti con i due finali diversi? Quanti altri finali si potevano concepire per ciascun episodio? Chi ha proposto le scene, le "vive" ora in modo differente? Adesso sono più chiare, più confuse, comunque diverse?



SCHEDA 5

Emozioni in poesia

La poesia da sempre si nutre della dimensione emozionale: leggerla o scriverla permette di entrare in risonanza con il proprio vissuto emotivo ed è quindi un buon veicolo, grazie all'uso di parole evocative e metaforiche, per esplorare stati d'animo ed emozioni.

INTENZIONI

- Sperimentare come ciascuna parola, a seconda dell'uso, possa evocare una particolare emozione.
- Insegnare agli alunni un uso non ostile delle parole.
- Capire come l'uso delle metafore possa aiutare l'espressione delle emozioni.
- Utilizzare un patrimonio condiviso di frasi/stati d'animo, a scopo creativo e per uscire dall'autoreferenzialità.

PAROLE CHIAVE

Espressione poetica, stato d'animo, linguaggio metaforico, condivisione, creazione.

ORDINI DI SCUOLA

Biennio scuola primaria, secondaria inferiore e superiore.

ATTIVITÀ INDIVIDUALI E DI GRUPPO

1. Invitare gli allievi a scrivere, ogni giorno, nell'arco di una settimana scolastica, una o più frasi che esprimano il loro stato d'animo di quel momento, possibilmente in modo metaforico (sono un temporale estivo, un vulcano in eruzione, un lago di montagna...)
2. Ogni frase sarà anonima, possibilmente scritta in stampatello, e riposta dentro una scatola comune.
3. Il giorno stabilito, invitare ognuno a pescare quattro o cinque foglietti con su scritta la frase.
4. Utilizzare le frasi disponibili per comporre un breve testo poetico che racconti i propri stati d'animo, utilizzando solo quello che serve dei testi a disposizione.
5. Ognuno consegnerà il proprio testo a un compagno di classe a scelta che lo leggerà al posto suo.
6. Volendo si potrà creare una piccola raccolta poetica della classe.

re la vostra poesia, non solo le vostre frasi, ma anche quelle degli altri? Vi ha permesso di scoprire qualcosa di voi di cui non vi eravate accorti? È stato facile, difficile?

