

## STARE BENE A SCUOLA ( O CERCARE DI )

I docenti di oggi si trovano in una posizione “*stimolante*”, ottenuta dal riverbero di movimenti sociali e politici che non aiutano lo stare bene insieme. Insegnare è diventato estremamente complesso e non di rado è l’ultima opera che in classe si riesce a fare. L’educazione socio-affettiva - laboratori per aumentare la consapevolezza del momento che ogni bimbo/a sta vivendo - aiuta gli alunni a crescere con maggiore serenità. Il circle-time, i laboratori sulle emozioni e sugli stereotipi di genere, la presentazione di materiale scritto e di filmati utili a far nascere uno scambio di opinioni e dibattiti “civili”, sono delle pietre miliari per educare l’allievo a stare nel gruppo in modo rispettoso; combattendo bullismo e dispersione scolastica.

Di seguito, delle proposte esperienziali ludiche per instaurare relazioni migliori che agevolino l’apprendimento.

- 1) Riservare un quadernino chiamato delle “emozioni” o “diario di bordo”, all’interno del quale il bambino possa scrivere i suoi vissuti.
- 2) Utilizzare il circle-time, *quando vi è una buona alleanza con la classe*, per lezioni e laboratori. Nel centro possono essere posti dei fogli con degli obiettivi da raggiungere, argomenti da trattare, oppure può diventare la sede perfetta dove a turno i bambini vanno per la realizzazione di un cartellone.
- 3) Dedicare ogni mattina qualche minuto all’ascolto dell’umore dei piccoli, magari facilitando l’espressione di ciò che provano mediante il linguaggio metaforico dei colori, ad esempio: “Stamani sono di colore rosso perché sono molto arrabbiato...”. A tal proposito – nelle ore di ed. artistica – si può far realizzare un cartellone/grafico dove vengono scritte le emozioni base sullo sfondo di colori che archetipicamente le rappresentano. Il tempo impiegato in queste attività darà molti vantaggi in termini di “alleanza” e, nell’arco dell’anno scolastico, avrà una ricaduta positiva anche rispetto allo svolgimento del programma previsto. Infatti Goleman (1995) afferma che “i processi sottostanti l’intelligenza emotiva vengano attivati quando *l’informazione affettiva* entra per prima nel sistema percettivo”. Quando si dà spazio a queste fasi di ascolto, è fondamentale mantenere un *atteggiamento integrato e non giudicante*: se si manifestano emozioni “scomode”, come rabbia, tristezza e dolore, non bisogna far finta di niente, bensì accompagnare il bambino anche tramite il semplice silenzio meditativo e, dopo qualche secondo, chiedere se vuole aggiungere qualcosa e valutare se si può passare all’allievo successivo. Se le emozioni sono di carico elevato, si possono suggerire corse nel corridoio e sfoghi in appositi “angoli morbidi”, nel caso se ne disponga. *È necessario effettuare una distinzione tra emozione e sentimento: i sentimenti sono più durevoli e più strutturati a livello cognitivo. Le emozioni inducono un’attivazione generale dell’organismo con la comparsa di reazioni motorie, fisiologiche ed espressive precise e rilevanti, mediate dal cervello limbico (MacLean, 1990).*

*Vanno distinte dall'emotività intesa dal senso comune come sensibilità e tono affettivo.*

Ricordiamoci che il segreto per una buona qualità di vita è il divertirsi nel fare ciò che si deve: Goethe ritenne essere questa la chiave per la libertà.