

## Strategie e metodologie didattiche per sviluppare l'intelligenza emotiva

**Ma quali sono le diverse strategie e metodologie didattiche che si possono adottare nelle scuole per insegnare e potenziare l'intelligenza emotiva e far sì che gli studenti diventino capaci di monitorare le proprie e le altrui emozioni, di differenziarle e di usare tali informazioni per guidare il proprio pensiero e le proprie azioni?**

**Non si tratta di un'unica metodologia efficace, ma di un insieme di strategie e metodologie di insegnamento e di apprendimento sicuramente innovative, inclusive, interdisciplinari, realizzate anche attraverso le tecnologie multimediali, in cui l'uso funzionale delle emozioni è finalizzato**

- **sia ad accrescere la capacità di identificazione delle emozioni**, di gestione e di regolazione del mondo emozionale interno, quale strumento di prevenzione e protezione dai pericoli e dai disagi collegati alla maturazione affettiva degli alunni e degli studenti;
- **sia alla motivazione, alla stimolazione del desiderio della conoscenza**, all'apprendimento continuo e all'autonomia nella vita adulta.

Ad esempio:

- creare e progettare delle **esperienze di apprendimento** attraverso le quali gli studenti possano **acquisire consapevolezza di sé e delle proprie emozioni**;
- **favorire reazioni emotive equilibrate** e adeguate alle diverse situazioni quotidiane per raggiungere il benessere personale e sociale;
- **realizzare laboratori di educazione socio-emotiva, integrati all'interno delle discipline curricolari**, che prevedano il riconoscimento e la gestione positiva delle emozioni, lo **sviluppo di alcune life skills** (come l'ascolto attivo, la comunicazione assertiva, la risoluzione dei conflitti...) e il **lavoro cooperativo**;
- **utilizzare mappe concettuali o mentali** che associano i concetti a immagini o colori emotivamente significativi;
- **proporre la creazione di slogan o canzoni** che riassumono i contenuti appresi;
- **implementare** la realizzazione di **progetti interdisciplinari** che riescano a coinvolgere gli interessi degli studenti;
- proporre attività come il **role playing**, in cui gli studenti devono interpretare ruoli diversi come, ad esempio, un bullo o una vittima;
- **suscitare il dibattito su temi sensibili**, come il razzismo o l'omofobia, attraverso la lettura o la visione di storie che stimolano l'empatia;
- promuovere lo **storytelling didattico** (con schede scaricabili per esercitazioni);
- utilizzare **giochi di educazione emotiva** (con carte con espressioni mimiche delle emozioni e schede scaricabili per la pratica in classe); test e giochi di intelligenza emotiva (con carte con espressioni mimiche delle emozioni e schede scaricabili per la pratica in classe);
- proporre il **circle time** e il **cooperative learning**, che, usati insieme, consentono riflessioni prima individuali e poi condivise, in grado sia di definire la propria identità individuale sia di far sì che questa venga accettata, riconosciuta, accolta nel gruppo;
- promuovere **attività teatrali** che riproducano una situazione critica e che potrebbero risultare utili per la risoluzione di un conflitto.



Lattes

**A livello internazionale**, uno dei primi approcci preventivi cognitivo-comportamentali nelle scuole è stato quello dell' **Educazione Razionale Emotiva (ERE)**: una strategia preventiva che mira a favorire il benessere emotivo del bambino e dell'adolescente, intervenendo sia prima che si manifestino forme di disagio sia sulle iniziali manifestazioni di malessere.

[L'Educazione Razionale Emotiva \(ERE\)... per superare una visione statica dell'educazione](#)

La prima sperimentazione avvenne **negli anni '70**, in una scuola privata di **New York**, dove l' **ERE** venne considerata per la prima volta una normale materia curriculare al pari delle altre. Questa sperimentazione durò circa un decennio, dopodiché si decise di applicare l'**Educazione Razionale Emotiva** anche in altre scuole dello Stato di New York e degli stati vicini.

**In Italia**, è stato **Mario Di Pietro**, **negli anni '80**, che ha iniziato con i suoi collaboratori ad adattare l'**ERE** al contesto scolastico.

**In molti Paesi europei l'educazione emotiva è già una realtà consolidata.**

La **Svezia** ha istituito nel **1990** il *Klassens tid*, l'ora di empatia nelle classi; la **Spagna** ha invece introdotto l'ora di *intelligenza emotiva* per sviluppare la capacità di *problem solving* al fine di rendere autonomi e responsabili gli allievi; in **Ungheria** la materia di *etica* è ormai obbligatoria.

Anche se con un po' di ritardo rispetto agli altri Paesi, **in Italia**, tra il **2006 e il 2018**, è stata sperimentata in alcune scuole **La Didattica delle Emozioni®**: una metodologia di prevenzione, sviluppata e testata scientificamente da psicologi italiani prima di essere proposta ai docenti, finalizzata alla promozione e alla costruzione del benessere a scuola.

[L'Educazione Razionale Emotiva \(ERE\)... per superare una visione statica dell'educazione](#)

Nel **2023** è stata avviata in alcune scuole, secondo i criteri stabiliti dalla **Legge 2782/2022**, una **sperimentazione triennale sull'Educazione Emotiva** di alunni/e tra i 6 e i 16 anni per insegnare a conoscere e a gestire le emozioni, così da attenuare lo stress tipico del nostro tempo. Il progetto, su base volontaria, non prevede ore scolastiche aggiuntive, ma richiede una revisione dei metodi d'insegnamento, con lo scopo di sviluppare delle metodologie basate sull'intelligenza emotiva e prevede che il primo anno sia dedicato alla preparazione degli insegnanti e gli ultimi due al lavoro con gli alunni.

L'approvazione della **Legge 2782/2022** rappresenta un passo importante per integrare ufficialmente **l'educazione emotiva** negli istituti Italiani, in quanto già nel **1993**

**l'Organizzazione mondiale della Sanità (ONU) ha inserito nell'elenco delle soft skills la competenza emotiva**: intesa come la capacità di leggere, interpretare e gestire le proprie e altrui emozioni, per instaurare relazioni sane, profonde e arricchenti.

Competenza che, secondo l'OMS, consente di migliorare il successo formativo, prevenendo gli analfabetismi funzionali, la povertà educativa e la dispersione scolastica.

[Le Life Skills dell'OMS \(1993 - 1999\) - Competenze per la vita](#)

Oggi più che mai, i ragazzi e le ragazze hanno bisogno di sviluppare autoconsapevolezza su **ciò che sono e sentono**, di allenare l'**autocontrollo** sulle loro emozioni più intense, di saper **instaurare con gli altri delle relazioni soddisfacenti**, di convogliare interessi e passioni intensi in una **motivazione** che li sostenga nell'impegno scolastico e nella vita.

Pertanto (lo ripetiamo), per realizzare **un'efficace proposta didattica di educazione emotiva**, occorre organizzare dei corsi di formazione per gli insegnanti e affrontare e superare le barriere organizzative, attraverso interventi mirati, flessibili, che riguardano anche la progettazione del Curriculum e del tempo scuola.