

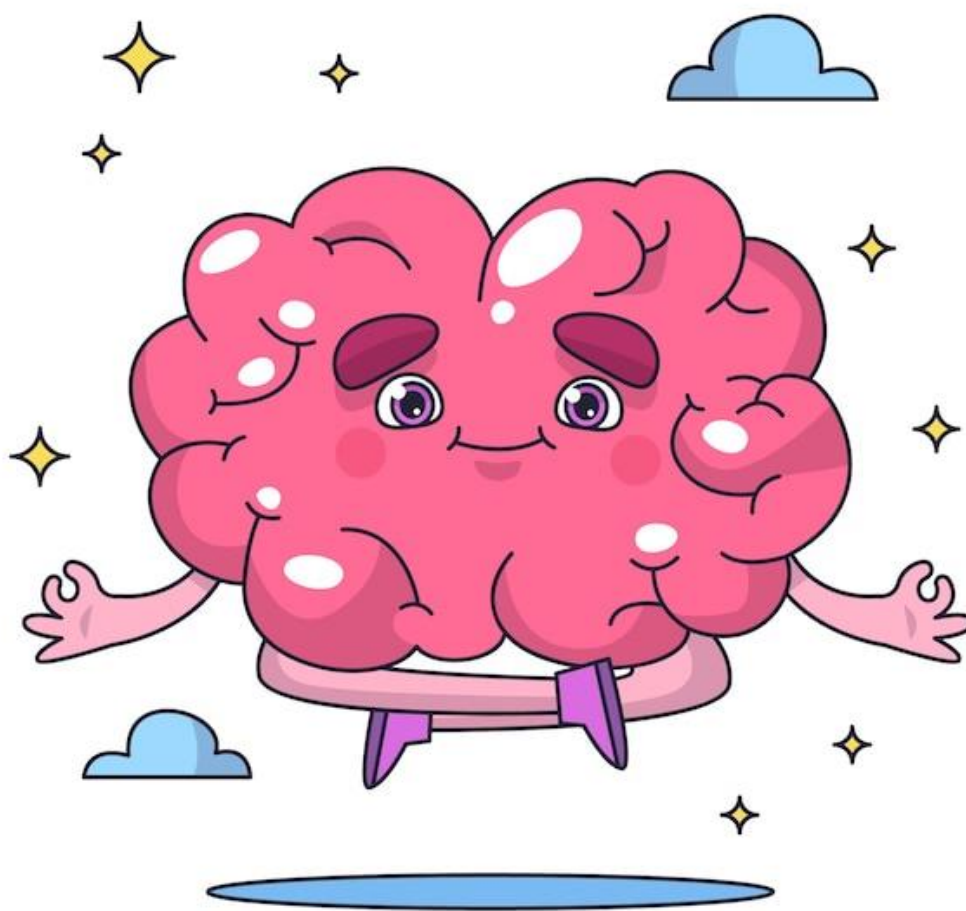
Capitolo 1. Preadolescenza e adolescenza: fasi cruciali per la preparazione alla vita adulta

Capitolo 2. Descrizione dell'intelligenza emotiva e delle sue componenti

Capitolo 3. Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e la sua importanza

Capitolo 4. Il ruolo degli insegnanti nello sviluppo dell'intelligenza emotiva

Capitolo 5. La prospettiva sistemica dei problemi comportamentali e disadattivi



Preadolescenza e adolescenza - fasi cruciali della vita per la preparazione alla vita adulta

Nel tentativo di comprendere e spiegare meglio l'evoluzione ontologica, gli scienziati hanno suddiviso la vita umana in diverse fasi, ognuna delle quali si concentra su obiettivi diversi e innesca determinati cambiamenti che gli individui attraversano in risposta alle continue sfide dell'ambiente.

1.1. Preadolescenza e adolescenza

La preadolescenza e l'adolescenza sono fasi psicologiche consecutive della vita che segnano il passaggio di un individuo da bambino ad adulto.

La preadolescenza è la prima fase in cui il bambino subisce una significativa trasformazione fisica e psicologica per diventare un adulto pienamente funzionale. Viene spesso assimilata alla pubertà, perché si sovrappongono grosso modo allo stesso periodo - dagli 8/9 ai 12 anni - ma mentre la pubertà è un processo biologico innescato dall'aumento della secrezione degli ormoni sessuali e che porta alla maturazione sessuale del sistema riproduttivo, la preadolescenza è soprattutto un insieme di trasformazioni psicologiche e sociali che segnano lo sviluppo delle capacità intellettive e relazionali dell'individuo (Verza, Verza, 2000).

Durante questa fase, l'individuo:

- ⊙ è motivato dalla volontà di essere indipendente;
- ⊙ è più consapevole dei valori morali, mentre esplora sia il ruolo dell'eroe che quello del cattivo;
- ⊙ diventa più consapevole delle proprie caratteristiche e dell'influenza del proprio comportamento sugli altri;
- ⊙ ha un'attività intellettuale meno visibile, che raggiunge un livello più profondo e interiorizzato;
- ⊙ coltiva relazioni esterne al sistema familiare ed esplora in modo sfumato le abilità e le

strategie emotive e relazionali sviluppate all'interno della famiglia;

- ⊙ comprende le differenze tra le persone e fa scelte consapevoli di simpatia e antipatia.

L'adolescenza è la fase che segue la preadolescenza e in cui la crescita fisica, la ricerca dell'indipendenza e la struttura della personalità devono essere finalizzate affinché l'individuo sia pronto per le sfide della vita adulta. Di solito si colloca tra i 12 e i 24/25 anni, ma le delimitazioni di età possono variare. Nella maggior parte dei casi, l'adolescenza si divide in altre due fasi (Verza, Verza, 2000):

- a) *l'adolescenza vera e propria*, che va dai 12 ai 18 anni circa;
- b) *la tarda adolescenza* - dai 18 ai 25 anni circa.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità divide l'adolescenza in tre fasi, includendo la preadolescenza come fase iniziale dell'adolescenza accanto alle fasi sopra citate. La divisione è tuttavia meno importante, poiché le caratteristiche effettive di questo periodo sono quelle che contano davvero.

Durante questa fase, l'individuo:

- ⊙ sperimenta la crescita completa del corpo e lo sviluppo di tutte le funzioni corporee (al termine di questa fase, l'individuo raggiunge sia la sua altezza massima sia il peso massimo del cervello, le ossa si ossificano completamente, il sistema circolatorio e gli organi riproduttivi raggiungono la completa maturazione);
- ⊙ raggiunge il massimo potenziale della sensibilità sensoriale e della velocità di reazione;
- ⊙ diventa completamente dotato di capacità intellettuali: memoria logica, pensiero astratto, ampia immaginazione, linguaggio ricco di sfumature, concentrazione efficiente e prolungata dell'attenzione;
- ⊙ è definito da tratti di personalità stabili e riconoscibili e da stili comportamentali personali (modo di vestire, di parlare, ecc.);
- ⊙ sperimenta un'ampia gamma di alti e bassi emotivi, una varietà di relazioni e un approfondimento dei processi di auto-riflessione e auto-conoscenza;
- ⊙ ha una maggiore capacità decisionale, ma il più delle volte è solo nella tarda adolescenza che la capacità decisionale è sostenuta dalla volontà necessaria per sostenere lo sforzo di attuare tali decisioni;
- ⊙ ha una gamma più ampia di interessi ed è più aperto a nuove esperienze, mentre una motivazione più stabile seguirà verso la fine della fase propriamente adolescenziale;

- ⊙ è definito da uno sfumato senso di responsabilità e di lealtà verso i propri principi e le persone di riferimento;

Sia durante la preadolescenza che durante l'adolescenza, gli individui hanno uno status sociale in qualche modo paradossale, in quanto gli adulti che li circondano tendono a rinnegare la loro precedente identità sociale di bambini, più dipendente, e a nutrire aspettative più elevate nei loro confronti, impedendo al contempo agli adolescenti di assumere ruoli e responsabilità pienamente adulti. Gli adolescenti cercano ancora il divertimento e la spensieratezza tipici dell'infanzia, ma cercano anche di ottenere i vantaggi sociali dell'indipendenza, dell'autorità e del riconoscimento di cui possono godere gli adulti, senza assumersi volontariamente la responsabilità delle proprie decisioni (Swindoll). Questo fatto comporta una **crisi d'identità** - la fase dell'adolescenza viene spesso definita "fase di ricerca dell'identità" -, che porta a un elevato disagio emotivo interiore e a frequenti conflitti nelle relazioni intergenerazionali (Cousinet). In questa fase della vita, i futuri adulti sperimentano e compiono scelte nel tentativo di definire se stessi, cercano di mettersi alla prova sia di fronte agli altri che ai propri occhi, talvolta correndo rischi inutili e finendo per essere feriti e vulnerabili. Il processo di ricerca dell'identità è sinuoso e non può essere evitato, ma può essere guidato verso una significativa conoscenza di sé, relazioni sane e un adattamento riuscito ai compiti e alle responsabilità della vita adulta.

1.2. Una guida adeguata per prepararsi alla vita adulta

Poiché la preadolescenza e l'adolescenza precedono l'età adulta e stanno plasmando la personalità e l'identità personale del futuro adulto, devono essere considerate fasi di transizione con un ruolo importante nella preparazione alla vita adulta. Pertanto, avere una guida emotiva adeguata durante questi periodi cruciali assicura la strutturazione di un sé interiore equilibrato e di un sé relazionale adattivo.

Ci sono cinque livelli in cui l'individuo deve sviluppare capacità di adattamento in relazione all'ambiente circostante (Şchiopu, Verza, 1989):

- a) *autonomia personale*;
- b) *coerenza temporale*;
- c) *relazioni interpersonali*;
- d) *integrazione sociale*;
- e) *condotta morale*.

Nel corso della preadolescenza e dell'adolescenza **le capacità di autonomia**

personale si affinano e l'individuo diventa capace di prendersi cura di sé. A questo proposito, l'adolescente può trarre beneficio dai compiti assegnati, specificamente mirati all'abilità, che i genitori, gli insegnanti e gli altri adulti di riferimento possono affidargli. Per esempio, l'abilità di gestire il budget può essere sviluppata offrendo una discreta somma di denaro solo una volta alla settimana, indipendentemente dal fatto che si esaurisca prima; anche preparare la cena una volta alla settimana per tutta la famiglia o fare il bucato possono essere stimoli appropriati per sviluppare una sana autonomia personale.

Coerenza temporale significa essenzialmente vivere nel presente mettendo in pratica le lezioni apprese nel passato per garantire un futuro amichevole e di solito le difficoltà dell'adolescente derivano dal sognare troppo un futuro spesso improbabile, rimanendo distaccati dall'esistenza attuale e non sfruttando a sufficienza le esperienze passate. Il sostegno e l'assistenza adeguati alla costruzione della coerenza temporale possono essere forniti stimolando una riflessione più approfondita sulle esperienze passate e traendo conclusioni rilevanti per il futuro, oltre che attraverso la consapevolezza del presente e del suo significato. Inoltre, vale la pena sottolineare che il presente è il momento giusto per costruire il futuro e che tutte le azioni attuali possono avere ripercussioni sul futuro.

L'adolescenza è il periodo in cui il futuro adulto si stacca dalla stretta cerchia sociale della famiglia e abbraccia una varietà di ruoli in altre **relazioni interpersonali**. A volte questi ruoli diventano opprimenti o l'investimento emotivo nelle relazioni non è reciproco, per cui l'adolescente ha bisogno di sostegno per distinguere tra relazioni che si sviluppano reciprocamente e relazioni tossiche, dando un senso alle aspettative comportamentali che si devono soddisfare per coltivare forti legami interpersonali. Le persone adulte possono offrire una prospettiva più chiara sul groviglio di emozioni che la confusione dei ruoli comporta e possono spiegare cosa si cela dietro le reazioni visibili delle persone.

L'**integrazione sociale** si riferisce alla capacità di una persona di far parte di un gruppo, di seguirne le norme e di mantenere relazioni reciproche per raggiungere un obiettivo comune. Tutti gli esseri umani fanno parte di gruppi sociali per tutta la vita, spesso anche più di uno contemporaneamente, assumendo ruoli e comportamenti diversi. È grazie all'integrazione sociale che le persone sono in grado di stare insieme per essere al sicuro, di cooperare per sopravvivere e di affrontare le avversità per avere successo, quindi le abilità che permettono all'adolescente di integrarsi a livello sociale sono

essenziali per il suo benessere, il suo sviluppo personale e un facile accesso a risorse e opportunità. A questo proposito, gli adolescenti hanno bisogno di una guida speciale, poiché a questa età tendono a rifiutare le norme sociali e a crearne di proprie, senza essere consapevoli di non poter prosperare al di fuori del sistema sociale. Pertanto, gli obiettivi principali della loro guida dovrebbero essere quelli di sottolineare l'importanza dell'unione, del lavoro di squadra e dello spirito di comunità, di insegnare loro a integrare le norme sociali e a definire il proprio ruolo all'interno della comunità, nonché di motivarli a essere gentili, disponibili e tolleranti nei confronti dei loro coetanei.

Infine, ma non meno importante, l'adolescenza è la fase in cui si struttura *il sé morale* e si forma la *condotta morale*, poiché i futuri adulti sono più inclini a porsi domande filosofiche e morali, sono più interessati a ciò che è giusto e a ciò che è sbagliato e si preoccupano di quale sarà il loro ruolo nel mondo. Gli adolescenti amano discutere di dilemmi morali e immaginare risposte alle sfide etiche, ma sono anche tentati di cercare situazioni di vita reale in cui esplorare le proprie reazioni e quelle degli altri e a volte corrono rischi elevati e non calcolati per raggiungere questo obiettivo. È qui che hanno più bisogno dell'intervento degli adulti, che dovrebbero allontanarli dal pericolo e fornire sfide e decisioni di vita reale - come la gestione di un gruppo di ragazzi più giovani in un campo, l'organizzazione di una raccolta fondi, il coinvolgimento in eventi comunitari ecc. - in cui gli adolescenti possono esplorare i loro valori morali ed esercitare le loro capacità decisionali in modo sicuro e sano. Esercizi esperienziali e strutturati - come giochi di ruolo, teatro forum, dibattiti, processi farsa, ecc. - possono anche aiutare gli adolescenti a chiarire la loro posizione nei confronti di una serie di argomenti sociali e politici e a utilizzare i loro criteri morali nel giudicare le situazioni attuali. Offrire loro la possibilità di dimostrare di essere futuri adulti competenti li aiuterà a rafforzare il loro senso di responsabilità, a formare i loro principi etici e a gettare le basi per una sana condotta morale.

Tutti questi livelli in cui i preadolescenti e gli adolescenti hanno bisogno di stimoli per crescere sono collegati, in un modo o nell'altro, al dominio dell'intelligenza emotiva e alle sue componenti e sarà chiaro più avanti in questo modello come lo sviluppo di ciascuna di queste componenti contribuirà effettivamente a migliorare il processo di adattamento degli adolescenti nelle aree sopra menzionate, aiutandoli così a navigare nel labirinto sociale in cui si trovano.



Descrizione dell'intelligenza emotiva e delle sue componenti

L'intelligenza emotiva è un concetto molto diffuso al giorno d'oggi e l'attenzione che riceve sia dagli scienziati che dal pubblico in generale dimostra la sua grande importanza nel raggiungimento del potenziale umano. Inoltre, accettando il fatto che l'intelligenza emotiva è un'abilità generale - in contrapposizione ai talenti innati - negli ultimi decenni sono emerse nella letteratura scientifica attività e strategie per svilupparla.

2.1. L'intelligenza emotiva come concetto scientifico - revisione della letteratura

L'intelligenza emotiva può essere definita in vari modi e in rete si trovano numerose definizioni. Molti di questi concetti si basano su divulgazioni dell'intelligenza emotiva che si possono trovare in libri popolari e nei media. Tuttavia, poiché prende sul serio i concetti di emozione e intelletto, è possibile individuare una definizione precisa e scientificamente valida di intelligenza emotiva. In altre parole, la definizione di intelligenza emotiva si riferisce specificamente all'interazione intelligente di concetti ed emozioni. Per esempio: La capacità di usare le emozioni per sostenere il pensiero e di ragionare razionalmente con esse è nota come intelligenza emotiva (Mayer, n.d.).

Il termine "intelligenza emotiva" è stato utilizzato per la prima volta da Salovey e Mayer nel 1990, che erano a conoscenza di ricerche precedenti sugli aspetti non cognitivi dell'intelligenza. Secondo la loro definizione, l'intelligenza emotiva è "una sorta di intelligenza sociale che implica la capacità di monitorare gli stati d'animo e le emozioni proprie e altrui, di discriminarle e di utilizzare queste informazioni per informare il proprio pensiero e la propria azione". (Salovey & Mayer, 1990). Inoltre, Salovey e Mayer hanno avviato uno studio per creare test affidabili di intelligenza emotiva e indagare sulla sua rilevanza. Per esempio, in uno studio hanno scoperto che gli spettatori che avevano ottenuto un buon punteggio nella chiarezza emotiva - la capacità di riconoscere e categorizzare uno stato

d'animo - si riprendevano più rapidamente dopo aver visto un film spiacevole (Salovey et al., 1995). Secondo un altro studio, le persone che hanno ottenuto un punteggio più alto nella capacità di percepire, comprendere e giudicare efficacemente le emozioni altrui sono state in grado di adattarsi meglio ai cambiamenti nel loro ambiente sociale e di formare reti sociali di supporto (Salovey, n.d.). I risultati hanno dimostrato che una persona era in grado di diffondere le proprie emozioni in tutto il gruppo e che le emozioni positive aumentavano la cooperazione, l'equità e le prestazioni complessive del gruppo. Infatti, misure quantificabili hanno dimostrato che i gruppi felici erano più abili nell'allocare i fondi in modo equo e vantaggioso per l'azienda.

I ricercatori hanno da tempo riconosciuto che l'intelligenza emotiva, e in particolare l'empatia, svolgono un ruolo nel successo professionale. Più di 20 anni fa, Rosenthal e i suoi colleghi di Harvard hanno scoperto che le persone brave a riconoscere le emozioni degli altri avevano più successo sia nella vita professionale che in quella sociale (Rosenthal, 1979).

Goleman si è sforzato di illustrare questo concetto distinguendo tra competenza emotiva e intelligenza emotiva. Le abilità personali e sociali che consentono di ottenere maggiori prestazioni sul posto di lavoro sono definite competenza emotiva. L'intelligenza emotiva è un fondamento e una relazione tra le competenze emotive. L'apprendimento delle competenze emotive richiede una certa dose di intelligenza emotiva, secondo il Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations (Goleman, 1996). Un esempio perfetto di ciò è che si può costruire un certo talento come l'Influenza essendo in grado di identificare con precisione ciò che un'altra persona sta provando. Analogamente, chi è più abile nel controllare le proprie emozioni avrà più facilità a sviluppare una competenza come l'iniziativa o la spinta al raggiungimento degli obiettivi. In definitiva, se vogliamo essere in grado di anticipare le prestazioni, dobbiamo essere in grado di identificare e valutare queste competenze sociali ed emotive (Goleman, 1996).

Secondo Goleman, l'intelligenza emotiva è una prospettiva che va oltre le qualità cognitive dell'intelligenza (come la memoria e la risoluzione dei problemi). Stiamo parlando soprattutto della nostra capacità di comunicare con successo con gli altri e con noi stessi, di entrare in contatto con le nostre emozioni e di gestirle, di essere guidati da noi stessi, di controllare i nostri impulsi e di superare le nostre delusioni. Goleman spiega che la sua teoria dell'intelligenza emotiva ha quattro dimensioni fondamentali: La prima è la

consapevolezza di sé (autoconsapevolezza) e allude alla nostra capacità di comprendere come ci sentiamo, di essere in contatto con i nostri principi fondamentali. La seconda dimensione è l'automotivazione, che si riferisce alla nostra capacità di concentrarci sui nostri obiettivi, di riprenderci dai fallimenti e di controllare lo stress. La terza riguarda la coscienza sociale (consapevolezza sociale). Ha a che fare con la nostra capacità di relazionarci, comunicare, trovare accordi e stabilire legami positivi e rispettosi con le persone, che è indiscutibilmente il quarto anello e la pietra filosofale dell'intelligenza emotiva (Goleman, 1996).

Essere intelligenti dal punto di vista emotivo significa generalmente rendersi conto che i sentimenti sono una componente integrante di ciò che siamo e di come viviamo. Essere dotati di talento emotivo può renderci più flessibili, adattivi e maturi dal punto di vista emotivo. (Konsep Dan Makna Pembelajaran : Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar Dan Mengajar / Oleh, H. Syaiful Sagala | OPAC Perpustakaan Nasional RI., n.d.) ha affermato che una delle caratteristiche di cui gli insegnanti devono essere consapevoli per assistere gli alunni con problemi di apprendimento è l'intelligenza, in modo da aumentarne il rendimento. L'intelligenza emotiva lavora in sinergia con le abilità cognitive, e le persone che ottengono buoni risultati le possiedono entrambe. Le emozioni incontrollate possono rendere le persone brave a essere stupide. Senza l'intelligenza emotiva, le persone non saranno in grado di utilizzare le loro capacità cognitive secondo il loro massimo potenziale.

Uno studio determina come l'intelligenza emotiva - che comprende la consapevolezza di sé, l'autogestione, la motivazione, la consapevolezza sociale e la gestione delle relazioni - influenzi i risultati degli alunni in parte e contemporaneamente. Lo scopo di The Impact of Emotional Intelligence Against Academic Success



(L'impatto dell'intelligenza emotiva sul successo accademico) è identificare come l'intelligenza emotiva, che comprende la consapevolezza di sé,

l'autogestione, la motivazione, la consapevolezza sociale e la gestione delle relazioni, influenzi il rendimento scolastico. 135 alunni dell'SMP Negeri 4 Lalan Great Earth Village nella reggenza di Banyuwangi sono stati gli intervistati. Strategie per l'analisi dei dati utilizzando l'analisi di regressione, risultati preliminari del saggio (t-test) L'autoconsapevolezza, l'autocontrollo, la motivazione, la consapevolezza sociale, la gestione delle relazioni e un impatto favorevole significativo sui risultati scolastici sono tutti esempi di intelligenza emotiva che sono stati dimostrati. L'intelligenza emotiva comprende l'autoconsapevolezza, l'autogestione, la motivazione, la consapevolezza sociale, la gestione delle relazioni e ha un forte impatto favorevole sui risultati scolastici, secondo i risultati del test simultaneo (Test-F). La consapevolezza sociale ha un impatto maggiore sul successo scolastico (*GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, n.d.).

2.2. Le componenti dell'intelligenza emotiva

La definizione più elementare di intelligenza emotiva è la capacità di identificare e controllare le proprie emozioni e quelle degli altri. I quattro domini chiave dell'IE sono i seguenti:

- ① **autoconsapevolezza** - definita come la capacità di una persona di riconoscere e dare un nome alle proprie emozioni in qualsiasi momento, essendo consapevole dei propri pensieri e delle indicazioni del corpo;
- ② **autogestione** - definita come la capacità di una persona di gestire l'espressione delle emozioni, cioè i comportamenti e le reazioni scatenate dalle proprie emozioni, in base alla situazione in cui si trova;
- ③ **consapevolezza sociale** - definita come la capacità di una persona di identificare e nominare le emozioni di altre persone attraverso spunti verbali (parole), non verbali (mimica, gesti, postura, comportamenti) e para-verbali (caratteristiche della voce: tono, volume, inflessioni ecc.);
- ④ **gestione delle relazioni** - definita come la capacità di una persona di scegliere la reazione più adatta alla situazione in cui si trova e di produrre gli effetti previsti su altre persone, influenzando così i sentimenti, i pensieri e i comportamenti degli altri.

Fig. 1. Le quattro componenti dell'intelligenza emotiva sono come quattro fette di sapore diverso della stessa torta.

Tutte le principali varianti della teoria dell'IE fanno riferimento a questi quattro domini, sebbene siano conosciuti con nomi diversi. Per esempio, i domini della consapevolezza sociale e della gestione delle relazioni rientrano in quella che Gardner (1983) definisce intelligenza interpersonale, mentre le aree della consapevolezza di sé e della gestione di sé appartengono a quella che Gardner (1983) chiama intelligenza intrapersonale. Alcuni distinguono tra intelligenza emotiva (EI) e intelligenza sociale (SI), considerando l'EI come la capacità di una persona di autogestione personale, come il controllo degli impulsi, e la SI come competenza interpersonale. L'espressione apprendimento sociale ed emotivo, o SEL, è usata in generale per riferirsi al movimento educativo che mira a sviluppare programmi di studio che insegnino le abilità EI.

Secondo Goleman (1995), questo dominio è noto come fase di autoconsapevolezza, in cui si è in grado di identificare un sentimento nel momento in cui si manifesta. Questa idea è considerata la pietra miliare dell'intelligenza emotiva. La capacità di riconoscere e tenere traccia delle proprie emozioni autentiche migliora la consapevolezza di sé e la capacità di controllare e gestire la propria vita. Questa idea permette di scegliere consapevolmente sia le decisioni importanti che quelle meno importanti.

La capacità del bambino di verbalizzare le emozioni è un aspetto cruciale della soddisfazione dei desideri fondamentali (Shapiro, 2010). Il controllo emotivo e la comunicazione efficace dipendono entrambi dalla capacità di riconoscere ed esprimere le proprie emozioni. Questa idea è particolarmente utile per creare legami che siano amorevoli e soddisfacenti. Il risveglio del sé è il primo passo verso la comprensione di se stessi. L'individuo acquisisce la capacità di riflettere interiormente sui propri pensieri, sentimenti e comportamenti. È paragonabile alla psicoanalisi quando qualcuno utilizza l'auto-riflessione per sviluppare un'immagine più accurata di chi è. Si sviluppa la competenza emotiva del sé affinando il livello di comprensione dei propri sentimenti, dove il pensiero conscio e inconscio sono suscettibili di un livello di ricerca Goleman (1995). Ecco un esempio di conoscenza delle proprie emozioni: I genitori di Anna le hanno dato la possibilità di assistere al suo primo concerto come regalo di compleanno. Due giorni prima dell'esibizione, Anna scopre che la band ha dovuto rimandare lo spettacolo a causa della malattia di un membro.

Anna esprime a parole il suo dispiacere e aspetta l'evento riprogrammato.

Gli impulsi inviati al cervello sono direttamente correlati alla causa e all'effetto delle emozioni. Secondo Howard (2006), le situazioni che hanno il potenziale di provocare reazioni emotive devono prima passare attraverso il processo di valutazione della mente e del cervello. Si ritiene che questa attività sia una risposta rapida che avviene nell'intervallo tra lo stimolo e la risposta. Di conseguenza, il cervello regola come e quando si scatenano le emozioni. Una certa sensazione viene trasmessa attraverso l'impatto degli stimoli. Grazie a questo legame, una persona può controllare l'intensità e la durata di una determinata sensazione. Ecco un esempio di come controllare le emozioni: Ted è bloccato nel traffico mentre torna a casa dal lavoro perché un semirimorchio che si è ribaltato blocca tutte le corsie dell'autostrada. Ted è turbato dalla situazione attuale, ma sceglie di sfogare la sua rabbia praticando una respirazione profonda e ascoltando musica calmante Gardner (1983).

È fondamentale considerare i sentimenti e i bisogni degli altri mentre si continua a sviluppare un alto livello di autoconsapevolezza. Le abilità sociali, la prospettiva empatica e la competenza sociale sono tutte modellate da questa sensibilità. Secondo Gardner (1983), il tratto fondamentale dell'intelligenza interpersonale è "la capacità di riconoscere e fare distinzioni tra gli altri individui" in termini di umore, temperamento e motivazioni. Egli paragona la forma di base dell'intelligenza interpersonale alla capacità di un bambino di distinguere e riconoscere gli stati d'animo degli altri. Ecco un esempio di come identificare le emozioni negli altri: Al parco giochi, Margaret stava giocando una partita di calcio quando è inciampata e si è sbucciata il ginocchio. A parte Justin, che osservava Margaret dall'altro lato del campo da gioco, nessun altro intervenne per aiutare Margaret durante il gioco. Justin si congratulò con Margaret per il suo tentativo di segnare un gol, mentre la aiutava a rimettersi in piedi e la conduceva dall'infermiera per farle controllare il ginocchio.

Il grado di costruzione e mantenimento delle relazioni è un riflesso della consapevolezza di sé e delle proprie capacità sociali. Di conseguenza, lo sviluppo delle relazioni è visto come un processo. Dobbiamo riconoscere alcune esigenze inerenti al processo di formazione delle relazioni, come creare, sostenere e mantenere affiliazioni con vari livelli di intimità. Data la complessità delle emozioni e del modo in cui esse influenzano le interazioni con gli altri, questo processo può essere piuttosto impegnativo. La probabilità di formare relazioni efficaci migliora con

l'esposizione alle circostanze sociali (Gardner, 1983). Otteniamo un senso di equilibrio nello scambio di espressioni emotive e di competenze sociali partecipando ad attività che ampliano il nostro punto di vista e migliorano le nostre capacità di socializzazione. Inoltre, le relazioni possono essere viste come uno stato di reciprocità in cui il dare e ricevere emozioni e interazioni è uno scambio rispettoso e reciproco. Secondo Hendrick & Hendrick, gli esseri umani provano un'ampia gamma di sentimenti per gli altri individui. Il grado di simpatia o di avversione nei confronti di qualcuno potrebbe riassumere tali incontri. L'idea di attrazione interpersonale, o semplicemente di attrazione, può essere utilizzata per definire il gradimento e l'antipatia. Per comprendere le relazioni è necessario prendere in considerazione argomenti come l'interazione e l'affiliazione come elementi essenziali delle esperienze e delle associazioni della persona (Hendrick & Hendrick, 1992). Ecco un esempio di gestione delle relazioni: Judy è stata nominata capitano della squadra di calcio della sua scuola dopo cinque mesi. Alcuni dei suoi compagni di squadra la considerano una persona intellettuale, creativa e fantasiosa. Judy è consapevole che alcuni membri della sua squadra di calcio non sono d'accordo con questa nomina e hanno deciso di non sostenere la decisione dell'allenatore. Per conquistare la fiducia, la collaborazione e il rispetto dei suoi compagni di squadra e dare loro la possibilità di esprimere le loro idee per il futuro della squadra di calcio della scuola, Judy ha scelto di organizzare una serie di pranzi mensili a sacco.

Goleman sostiene che l'intelligenza emotiva (IE) è un fenomeno distinto dal QI in *The Brain and Emotional Intelligence: New Insights*, citando studi a sostegno della sua affermazione (QI). Per esempio, Goleman delinea una serie di tratti che contribuiscono all'IE, che sono fondamentalmente diversi dal QI di una persona. Creatività, desiderio, perseveranza, motivazione, relazione ed empatia sono alcuni di questi tratti. Egli cita una serie di risultati di ricerche pubblicate che "ci informano che esistono regioni cerebrali che governano l'IE, il che distingue questo insieme di talenti umani dall'intelligenza accademica (verbale, matematica e spaziale), o QI", in cui sostiene che esistono centri cerebrali che governano l'IE (Goleman, 2012).



www.freepik.com

Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e la sua importanza

L'obiettivo dell'adolescenza nella durata dell'esistenza umana è che l'individuo conosca se stesso e sia in grado di percepire gli altri come esseri originali, ma socialmente connessi, e di capire che tra sé e gli altri si può stabilire una via di comunicazione utilizzando i processi di empatia e risonanza. Il prerequisito per questi processi è riconoscere e comprendere i sentimenti degli altri. Con il progredire del pensiero astratto, gli adolescenti sono maggiormente in grado di anticipare e reagire ai cambiamenti degli stati emotivi altrui e di individuare la dissimulazione emotiva degli altri.

3.1. L'importanza dell'intelligenza emotiva per gli adolescenti

Gli adolescenti con un alto grado di intelligenza emotiva sono:

- utilizzare le proprie emozioni in modo efficace e produttivo, riuscendo così ad avere relazioni migliori;
- adattarsi meglio e più velocemente alle nuove sfide, per cui si sentono più sicuri di sé;
- in grado di fissare obiettivi personali e di mantenersi motivati a raggiungerli;
- sono in grado di controllare meglio le loro emozioni e il loro comportamento quando le cose non vanno come vorrebbero, quindi sono più felici;
- più autonomi, perché si affidano alle proprie capacità e competenze per avere successo;
- di andare meglio a scuola, perché prestano attenzione, recepiscono le informazioni, sono motivati e vanno d'accordo con gli insegnanti e i compagni.

Perciò, per offrire loro un ottimo inizio nella vita adulta e indirizzarli verso un sano funzionamento sociale e morale, sviluppare la loro intelligenza emotiva e aiutarli a formare le loro competenze relazionali ed emotive è la direzione più efficace da seguire.


Guardando indietro, ai tempi pandemici che l'umanità ha affrontato di recente, possiamo vedere ansia e attacchi di panico in età precoce quando ci si trova di fronte alla prospettiva della malattia o della morte, possiamo vedere la rabbia per essere bloccati e l'incapacità di seguire le regole, possiamo vedere l'impotenza e la mancanza di motivazione per fissare obiettivi di apprendimento e raggiungerli. Tutti questi effetti e molti altri di cui forse non siamo ancora pienamente consapevoli possono essere contrastati sviluppando l'intelligenza emotiva e, quindi, fornendo agli adolescenti strumenti e competenze trasversali che li aiutino a bilanciare le proprie emozioni, a cercare aiuto, a relazionarsi con gli altri, a comprendere i concetti morali e le leggi e le norme sociali, a fissare i propri obiettivi di sviluppo personale e a raggiungerli.

Data la sua importanza cruciale per lo sviluppo e il funzionamento personale, nonché per lo sviluppo sociale e l'evoluzione culturale, lo sviluppo dell'intelligenza emotiva non dovrebbe essere lasciato al caso o a fonti sporadiche, ma dovrebbe invece essere assunto formalmente dal sistema educativo in tutto il mondo. Gli insegnanti dovrebbero essere iniziati ai metodi e alle tecniche per sviluppare l'intelligenza emotiva degli alunni e le sue componenti nelle scuole, ma anche per guidare i genitori verso una migliore comprensione del concetto e un approccio pratico più efficace a casa.


3.2. Metodi e tecniche per sviluppare l'intelligenza emotiva


Come riconosciuto in precedenza, l'intelligenza emotiva è in realtà un'abilità generale, che può essere sviluppata e allenata attraverso metodi e tecniche specifiche. Poiché il cervello dei bambini è fortemente orientato ad assorbire informazioni, competenze e fatti, prima si affronta l'allenamento dell'intelligenza emotiva nel corso della vita, migliori saranno le prestazioni ottenute. Tuttavia, questo non significa che l'intelligenza emotiva non possa essere sviluppata in età adulta o avanzata: in realtà è possibile, ma il modo migliore per trarne beneficio è padroneggiarla prima di raggiungere la maturità.


In seguito, elenchiamo alcuni obiettivi educativi e approcci metodologici che possono essere applicati per migliorare l'intelligenza emotiva degli adolescenti:


-  **Insegnare la consapevolezza di sé:** Aiutare gli adolescenti a capire e identificare le proprie emozioni chiedendo loro di descrivere ciò che


provano. Incoraggiateli a etichettare le loro emozioni e insegnate loro che è giusto esprimere i propri sentimenti. Incoraggiare gli studenti a regolare le proprie emozioni insegnando loro tecniche di autorilassamento, come la respirazione profonda, il conteggio fino a dieci o esercizi di visualizzazione. Questo è particolarmente utile per gli adolescenti che lottano con l'ansia o sono inclini a scoppi emotivi.


 **Praticare la consapevolezza:** Introdurre semplici esercizi di mindfulness come la respirazione profonda o la meditazione per aiutare gli adolescenti a diventare più consapevoli di sé e a gestire meglio le proprie emozioni.


 **Costruire la resilienza:** Aiutare gli alunni a capire che le battute d'arresto sono una parte naturale della vita e insegnare loro a riprendersi dalle delusioni.

 **Favorire l'empatia:** incoraggiare gli adolescenti a mettersi nei panni degli altri e a sviluppare un senso di empatia verso gli altri. Insegnate loro ad ascoltare attentamente le prospettive altrui e a mostrare gentilezza e rispetto.

 **Insegnare le abilità sociali:** Insegnare agli adolescenti a interagire in modo rispettoso con gli altri e a comunicare in modo efficace. Incoraggiateli a condividere i loro pensieri e sentimenti con gli altri in modo positivo. Praticare abilità sociali come l'ascolto attivo, l'espressione di empatia e la risoluzione dei conflitti. Le situazioni di gioco di ruolo possono essere un approccio divertente e utile per aiutare gli adolescenti a sviluppare le abilità sociali.

 **Fornire un ambiente sicuro e solidale:** Creare un ambiente in cui gli alunni si sentano sicuri di esprimersi e in cui la loro crescita emotiva e il loro sviluppo siano valorizzati.

 **Parlare di sé in modo positivo:** Incoraggiare gli studenti a usare un'autocritica positiva, anche durante le situazioni difficili, per costruire la resilienza e la fiducia in se stessi. Questo può avvenire attraverso affermazioni positive, esercizi di visualizzazione o tecniche di mindfulness.

 **Risoluzione dei problemi:** Insegnare agli alunni come identificare i problemi, analizzare le situazioni e sviluppare soluzioni. Questo può essere fatto attraverso brainstorming, discussioni di gruppo e giochi creativi.

Inoltre, gli adolescenti hanno alcune particolarità legate all'età, che possono essere sfruttate a favore di un approccio educativo più sfumato - ecco come:

- ◎ Sono inclini a imparare dalle loro esperienze, esplorando, testando e fallendo.
 - Utilizzate esercizi esperienziali per stimolare la riflessione e sottolineare i concetti.
- ◎ Si sforzano di essere indipendenti e di comportarsi come adulti e si sentono offesi se vengono trattati come bambini.
 - Metteteli alla prova con compiti che li facciano sentire più adulti e indipendenti o che possano vedere che gli adulti sono soliti fare; potete includere alcuni concetti astratti o alcune domande difficili.
- ◎ Imparano meglio quando si divertono nel processo.
 - Utilizzate la gamification e l'umorismo.
- ◎ Imparano meglio quando si sentono messi alla prova.
 - Creare un ambiente competitivo sano (senza dimenticare la cooperazione).
- ◎ Si sentono più motivati se vedono risultati immediati.
 - Insegnate ciò che possono applicare nella loro vita quotidiana.
- ◎ Sono stimolati dalla novità e dalla diversità.
 - Utilizzate materiali e strumenti diversi, gli spazi esterni e create avventure.
- ◎ Sono molto interessate al loro corpo e alle trasformazioni che subiscono in questa fase.
 - Includere fatti scientifici sugli aspetti fisiologici delle loro emozioni potrebbe essere "cool" e interessante per loro.
- ◎ Sono molto creativi, ma non sempre sanno come sfruttare le loro capacità.
 - Valorizzare le loro risorse personali e le loro idee originali, offrire loro uno scopo; le arti visive, il teatro, la musica e il movimento sono mezzi di espressione che possono essere utilizzati per combinare la creatività con il processo di sviluppo dell'intelligenza emotiva.
- ◎ Sono molto sociali e orientati alle relazioni.
 - Utilizzate piccoli gruppi di lavoro per aiutarli a interagire tra loro e offrire loro l'opportunità di scoprirsi a vicenda e di entrare in contatto attraverso i loro interessi e le loro passioni; metteteli alla prova con attività e situazioni che probabilmente incontreranno nella loro vita quotidiana.

- ⊙ Possono essere duri l'uno con l'altro.
 - Teneteli al sicuro con regole ferree e stimolate il legame emotivo.

L'intelligenza emotiva può essere sviluppata attraverso la pratica e il rinforzo costante. Utilizzando questi metodi, gli insegnanti possono aiutare gli adolescenti a sviluppare la resilienza emotiva, l'empatia e le abilità sociali che li aiuteranno per tutta la vita. Inoltre, la chiave è rendere l'apprendimento dell'intelligenza emotiva divertente, coinvolgente e pratico. Queste tecniche dovrebbero aiutare gli adolescenti a sviluppare competenze e strategie critiche che li avvantaggeranno nella crescita e nello sviluppo di adulti maturi e responsabili (Mba, 2023).

3.3. Valutazione dell'intelligenza emotiva

Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva deve sempre partire dal livello attuale di capacità, quindi il punto di partenza di qualsiasi approccio allo sviluppo dovrebbe essere un'analisi dei bisogni formativi.

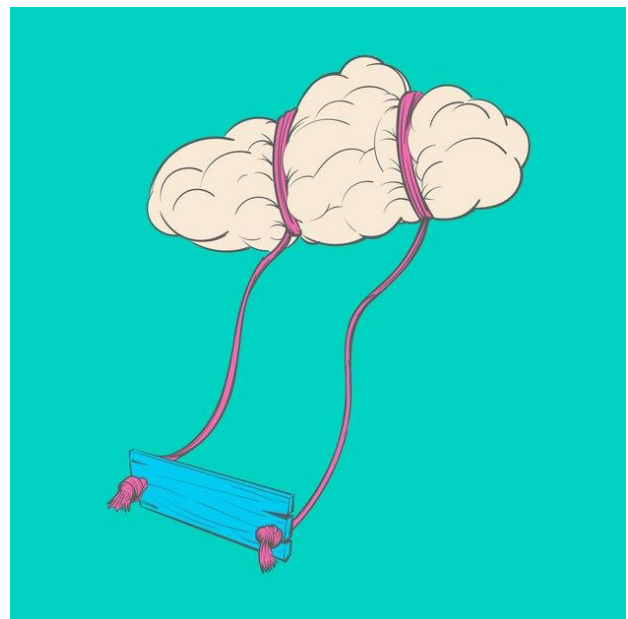
La valutazione dell'intelligenza emotiva degli adolescenti può essere effettuata con diversi metodi:

- ✓ **valutazioni osservative** - gli insegnanti o i genitori possono osservare il comportamento di un adolescente in varie situazioni per farsi un'idea della sua intelligenza emotiva; ad esempio, come gestisce i conflitti con i coetanei, come risponde alle diverse emozioni (proprie e altrui) e come comunica i propri sentimenti;
- ✓ **autovalutazione** - esistono diversi strumenti che possono essere utilizzati per aiutare gli adolescenti a valutare la propria intelligenza emotiva, come questionari o sondaggi; questi strumenti possono aiutare gli adolescenti a comprendere i propri punti di forza emotivi e le aree di miglioramento;
- ✓ **valutazioni interattive** - esistono giochi e attività che possono essere utilizzati per valutare l'intelligenza emotiva di un adolescente, come attività di gioco di ruolo o giochi da tavolo che richiedono abilità di intelligenza emotiva, come l'empatia o la consapevolezza sociale;
- ✓ **feedback da parte di altri**: insegnanti, genitori o coetanei possono fornire un feedback all'adolescente sulla sua intelligenza emotiva, evidenziando le aree in cui eccelle e quelle in cui può migliorare;
- ✓ **l'osservazione della loro espressione emotiva**: cercate i segni dell'espressione emotiva,

come le espressioni facciali, il linguaggio del corpo e il tono della voce. Gli adolescenti emotivamente intelligenti tendono a essere consapevoli delle proprie emozioni e a saperle esprimere in modo sano;

- ✓ **valutazione delle componenti** - l'empatia, la regolazione delle emozioni e l'espressione delle emozioni sono componenti chiave dell'intelligenza emotiva; l'osservazione o la valutazione di queste componenti separate può fornire una prospettiva migliore sulla capacità generale degli adolescenti di essere emotivamente intelligenti;
- ✓ **test standardizzati** - esistono diversi test standardizzati che possono essere utilizzati per valutare l'intelligenza emotiva degli adolescenti, come l'EQteens Test (sviluppato come strumento complementare al modello EQteens), il Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test - Youth Version (MSCEIT-YV) o il Bar-On Emotional Quotient Inventory - Youth Version (Bar-OnEQ-i:YV).

È importante notare che l'intelligenza emotiva è un costrutto complesso che può essere difficile da valutare accuratamente con un solo metodo. Pertanto, potrebbe essere necessaria una combinazione di metodi per ottenere un quadro completo dell'intelligenza emotiva di una persona. Inoltre, è importante ricordare che l'intelligenza emotiva è un'abilità che può essere sviluppata e coltivata nel tempo, per cui è fondamentale fornire agli adolescenti opportunità per esercitarsi e sviluppare la propria intelligenza emotiva.



Il ruolo degli insegnanti nello sviluppo dell'intelligenza emotiva

Gli insegnanti sono modelli di ruolo per gli alunni, in modo da regolare le emozioni in modo appropriato in classe. Soprattutto per gli alunni di età compresa tra gli 11 e i 15 anni, gli insegnanti sono percepiti come modelli di ruolo e per questo hanno una grande influenza sulla loro vita.

4.1. Gli insegnanti come guida allo sviluppo dell'intelligenza emotiva

In tutta Europa gli adolescenti trascorrono regolarmente tra le 5 e le 8 ore a scuola, 5 giorni alla settimana. Si tratta di 3rd ore della loro vita da adolescenti. Pertanto, i modelli di ruolo che hanno e le persone che incontrano a scuola lasciano indubbiamente un segno nel loro sviluppo psicosociale.

Guardando più in profondità, all'influenza che gli insegnanti hanno sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva dei loro alunni, possiamo estrarre alcune funzioni diverse che gli insegnanti svolgono in questa fase cruciale della crescita e dello sviluppo personale con un contributo distinto sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva:

- ✓ **modellare la regolazione delle emozioni** - gli insegnanti possono dimostrare come gestire le emozioni in modo efficace, fungendo da modelli che gli alunni imiteranno;
- ✓ **creare un ambiente di apprendimento sicuro** - un'atmosfera di sostegno ed empatia in classe permette agli alunni di esprimere i propri sentimenti senza paura, favorendo la consapevolezza emotiva;
- ✓ **insegnare l'alfabetizzazione emotiva** - gli educatori possono insegnare esplicitamente il vocabolario e il riconoscimento delle emozioni, aiutando gli alunni a etichettare e comprendere le loro emozioni;
- ✓ **incoraggiare l'empatia** - gli insegnanti possono promuovere l'empatia

incoraggiando gli alunni a considerare le prospettive e i sentimenti degli altri;

- ✓ **arricchire le competenze sociali** - l'insegnamento di competenze interpersonali come l'ascolto attivo e la risoluzione dei conflitti favorisce lo sviluppo dell'intelligenza emotiva;
- ✓ **offrire sostegno emotivo** - riconoscere e affrontare i bisogni emotivi degli alunni li aiuta a sviluppare l'autoconsapevolezza e l'autoregolazione;
- ✓ **promuovere l'autostima** - gli insegnanti possono aumentare l'autostima degli alunni attraverso un rinforzo positivo e un feedback costruttivo.

In sostanza, gli insegnanti svolgono un ruolo centrale nel coltivare l'intelligenza emotiva, guidando i loro alunni nel labirinto dell'interazione sociale attraverso il modello di comportamento che offrono, attraverso le conoscenze che insegnano sulle relazioni e attraverso le abilità sociali che modellano durante il processo educativo.

Inoltre, implementando attività legate all'intelligenza emotiva nei loro piani di lezione quotidiani, gli insegnanti potrebbero portare il loro ruolo a un livello superiore di prestazioni, per aiutare gli alunni a raggiungere il loro potenziale. Analizziamo di seguito i benefici che gli alunni traggono da questa pratica:

- **sviluppo olistico:** L'intelligenza emotiva è un aspetto critico dello sviluppo umano, che comprende la consapevolezza di sé, l'autoregolazione, l'empatia e le abilità interpersonali. Incorporando queste componenti nelle lezioni, gli educatori possono aiutare gli alunni a svilupparsi come individui a tutto tondo, in grado di affrontare non solo le sfide accademiche, ma anche le complessità della loro vita personale e sociale.
- **miglioramento dell'ambiente di apprendimento:** Una classe emotivamente intelligente favorisce un ambiente di apprendimento positivo e inclusivo. Quando si insegna agli alunni a comprendere e gestire le proprie emozioni, essi sono meglio attrezzati per gestire lo stress, i conflitti e le relazioni interpersonali, creando un ambiente più armonioso e favorevole all'apprendimento.
- **migliorare il rendimento scolastico:** Le ricerche suggeriscono una correlazione positiva tra intelligenza emotiva e risultati scolastici. Gli alunni con forti doti di intelligenza emotiva tendono a ottenere risultati accademici migliori, perché riescono a gestire le proprie emozioni, a concentrarsi

sui compiti e a comunicare efficacemente con insegnanti e compagni.

- **benessere a lungo termine:** L'intelligenza emotiva non è rilevante solo a scuola, ma è un'abilità che dura tutta la vita e che contribuisce al successo personale e professionale. L'integrazione di componenti dell'intelligenza emotiva prepara gli alunni alle sfide future, dotandoli degli strumenti per gestire lo stress, costruire relazioni sane e prendere decisioni informate.
- **risoluzione dei conflitti:** le componenti dell'intelligenza emotiva aiutano gli alunni a gestire i conflitti e i disaccordi in modo costruttivo. Imparano a immedesimarsi negli altri, a comunicare efficacemente i propri sentimenti e a lavorare per trovare una soluzione, riducendo i comportamenti di disturbo e favorendo un'atmosfera più serena in classe.
- **competenze sociali:** le componenti dell'intelligenza emotiva migliorano le competenze sociali degli alunni, come l'ascolto attivo, la cooperazione e la collaborazione. Queste abilità non sono preziose solo a scuola, ma anche nelle carriere future e nelle interazioni sociali.
- **resilienza emotiva:** L'insegnamento dell'intelligenza emotiva aiuta gli alunni a sviluppare la resilienza di fronte alle avversità. Imparano a riprendersi dalle sconfitte, ad adattarsi ai cambiamenti e a mantenere una visione positiva, essenziale per la crescita personale e accademica.
- **prevenzione del bullismo e delle molestie:** l'educazione all'intelligenza emotiva può contribuire a ridurre i casi di bullismo e molestie. Gli alunni che comprendono l'impatto delle loro azioni sugli altri sono meno propensi a mettere in atto comportamenti negativi, creando un ambiente scolastico più sicuro e inclusivo.
- **l'autopromozione:** Gli alunni con forti capacità di intelligenza emotiva sono in grado di difendere meglio le proprie esigenze. Sono in grado di esprimere le loro preoccupazioni, di chiedere aiuto quando necessario e di impegnarsi più attivamente nel loro percorso educativo.
- **coltivare l'empatia:** l'intelligenza emotiva favorisce l'empatia, che è essenziale per sviluppare un senso di responsabilità sociale e di compassione per gli altri. Ciò promuove una società più attenta e compassionevole.

Raccogliere le risorse educative che gli insegnanti hanno a disposizione e concentrarle sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva in modo sistematico assomiglia in qualche modo al modo in cui i medici usano i raggi laser per risolvere un

problema medico: un piccolo, ma concentrato fascio di "luce emotiva" produrrà effetti massicci nella personalità e nello sviluppo generale dell'individuo.

4.2. Suggerimenti e trucchi per gli insegnanti su come gestire le emozioni

Gestire le emozioni è un processo complesso, parallelo agli obiettivi educativi già fissati dal curriculum e dagli insegnanti, che richiede una serie di competenze specifiche da parte degli insegnanti, ma una volta che iniziamo a usarle, ci rendiamo conto che vengono abbastanza naturali quando interagiamo con altre persone, in quanto fanno parte del repertorio delle relazioni di funzionamento umano.

Ecco cosa possono fare gli insegnanti:

- 🕒 **Ascolto attivo:**
 - Prestare la massima attenzione quando l'alunno parla.
 - Mantenete il contatto visivo e usate segnali non verbali per dimostrare che sono impegnati.
 - Evitate di interrompere o di finire le loro frasi.
 - Riflettere su ciò che dicono prima di rispondere.
- 🕒 **Empatizzare e convalidare:**
 - Mostrate empatia riconoscendo i loro sentimenti.
 - Convalidate le loro emozioni assicurandoli che è giusto che si sentano così.
- 🕒 **Utilizzate domande aperte:**
 - Incoraggiare la conversazione ponendo domande aperte che richiedano più di una semplice risposta "sì" o "no" (ad esempio: "Può dirmi di più su ciò che la preoccupa?").
- 🕒 **Offrire sostegno emotivo:**
 - Essere disponibili e ricettivi quando gli alunni hanno bisogno di parlare o di esprimere i loro sentimenti.
 - Fornire conforto fisico (ad esempio, un abbraccio, un tocco rassicurante), quando opportuno.
- 🕒 **Usate il loro linguaggio:**
 - Adattare il linguaggio e lo stile di comunicazione all'età e al livello di sviluppo degli alunni.
 - Evitate di usare gerghe o termini complessi che potrebbero confonderli.
- 🕒 **Rispettare il loro ritmo:**

- Date agli alunni spazio e tempo per aprirsi. Alcuni alunni potrebbero aver bisogno di più tempo per sentirsi a proprio agio nel condividere le proprie emozioni.
- ☯ **Evitare il giudizio:**
 - Astenetevi dal giudicare o criticare i loro sentimenti o le loro reazioni.
 - Creare uno spazio sicuro e non giudicante per consentire loro di esprimersi.
- ☯ **Condividere sentimenti personali:**
 - Condividere sentimenti ed esperienze personali, quando è opportuno, per dimostrare che è normale provare emozioni e mostrare vulnerabilità.
- ☯ **Modellare l'espressione emotiva:**
 - Dimostrare una sana espressione emotiva gestendo le emozioni personali in modo costruttivo. Gli alunni spesso imparano osservando gli adulti.
- ☯ **Evitare di reagire in modo eccessivo:**
 - Mantenere un contegno calmo e composto, soprattutto quando l'alunno è turbato. La calma dell'insegnante può aiutarli a sentirsi sicuri.
- ☯ **Mantenere la coerenza:**
 - Dimostrare risposte e disponibilità costanti, in modo che gli alunni sappiano di poter contare sul supporto dell'insegnante.
- ☯ **Rispettare la privacy:**
 - Rispettare la privacy e la fiducia degli alunni, mantenendo la riservatezza se condividono qualcosa di personale.
- ☯ **Seguito:**
 - Rivolgetevi all'alunno in un secondo momento per vedere come si sente. Questo dimostra un'autentica attenzione per il loro benessere emotivo.

A volte gli alunni di cui gli insegnanti devono gestire le emozioni hanno problemi comportamentali di qualche tipo che sembrano complicare le interazioni tra loro. Ecco alcune raccomandazioni per gli insegnanti al fine di guidarli a migliorare la situazione di questi alunni:

- ***costruire un rapporto positivo:*** stabilire un rapporto positivo e di sostegno con gli alunni. Mostrare empatia, pazienza e comprensione.
 - ***stabilire aspettative chiare:*** comunicare chiaramente le regole e le aspettative della classe fin dall'inizio dell'anno scolastico. Siate coerenti nel far rispettare queste regole e ricordatele regolarmente.
 - ***utilizzare il rinforzo positivo:*** riconoscere e premiare il buon comportamento. Offrire elogi e feedback costruttivi per rafforzare le azioni positive, al fine di motivare gli alunni a mostrare i comportamenti desiderati.
 - ***fornire struttura e routine:*** gli alunni con problemi comportamentali spesso traggono beneficio da un ambiente scolastico strutturato e prevedibile. Mantenere un programma giornaliero coerente con transizioni e routine chiare.
 - ***offrire scelte:*** dare agli alunni la possibilità di scegliere entro certi limiti (ad esempio, permettere loro di scegliere tra due compiti o attività). Questo può aiutarli a provare un senso di autonomia e a ridurre le lotte di potere.
 - ***attuare piani di comportamento:*** collaborare con il team di educazione speciale della scuola o con i consulenti per sviluppare piani di comportamento personalizzati per gli alunni con problemi persistenti. Questi piani possono includere strategie specifiche per gestire e migliorare il comportamento.
 - ***utilizzare ausili visivi:*** orari, tabelle o promemoria visivi possono essere efficaci per gli alunni con problemi di comportamento. Gli spunti visivi li aiutano a capire le aspettative e a gestire il loro comportamento.
 - ***insegnare l'autoregolazione:*** insegnare agli alunni le tecniche di autoregolazione (ad esempio, la respirazione profonda, il conteggio fino a dieci o l'uso di spazi di "raffreddamento"), quando si sentono sopraffatti o frustrati.
 - ***fornire un feedback immediato:*** affrontare i problemi comportamentali in modo tempestivo e privato, se necessario. Usate le frasi "io" per esprimere i vostri sentimenti e le vostre osservazioni piuttosto che fare affermazioni accusatorie.
 - ***differenziare le istruzioni:*** adattare i metodi di insegnamento alle esigenze individuali dell'alunno e al suo stile di apprendimento. L'adattamento del programma di studio e l'offerta di un sostegno supplementare possono ridurre la frustrazione e l'acting out.
 - ***monitorare i progressi:*** valutare e monitorare continuamente il comportamento e i progressi dell'alunno. Registrare gli incidenti e i miglioramenti per seguire i cambiamenti nel tempo.
 - ***modellare un comportamento adeguato:*** dimostrare i comportamenti e le abilità sociali che ci si aspetta dagli alunni. Gli alunni spesso imparano osservando e imitando gli adulti.
- Ecco anche alcune idee su come affrontare un adolescente con problemi di comportamento:
- ✓ ***spunti non verbali:*** Utilizzare i segnali non verbali per trasmettere comprensione ed empatia. Mantenete il contatto visivo, usate

un tono di voce calmo ed evitate di incrociare le braccia, che possono essere percepite come un confronto.

- ✓ **ascoltare attivamente:** permettere agli alunni di esprimere i loro sentimenti e le loro preoccupazioni. Ascoltate attivamente senza interrompere o giudicare. A volte gli alunni si comportano male perché non si sentono ascoltati.
- ✓ **convalidare i sentimenti:** Riconoscere le emozioni e i sentimenti degli alunni, anche quando si critica il comportamento. Convalidare le loro emozioni può aiutarli a sentirsi compresi e meno sulla difensiva.
- ✓ **utilizzare un linguaggio positivo:** inquadrare le istruzioni e i feedback in modo positivo: ad esempio, invece di dire "Smetti di correre nel corridoio", dire "Per favore, cammina nel corridoio".
- ✓ **stabilire confini chiari:** rafforzare le regole e le aspettative della classe in modo coerente. Siate chiari sulle conseguenze di certi comportamenti e sottolineate la fiducia nella loro capacità di fare scelte migliori.
- ✓ **rinforzare i comportamenti positivi:** riconoscere e lodare gli alunni quando mostrano un comportamento positivo. Il rinforzo può motivarli a continuare a fare buone scelte.
- ✓ **fornire supporto emotivo:** offrire conforto e rassicurazione quando l'alunno è turbato. A volte, una breve pausa o qualche momento di sostegno emotivo può aiutarli a riprendere il controllo. A volte ci vuole più tempo perché un adolescente si fidi di un adulto, quindi è importante essere coerenti nell'offrire sostegno.
- ✓ **approccio individualizzato:** riconoscere che ogni alunno è unico e ciò che funziona per uno può non funzionare per un altro. Gli

La prospettiva sistemica dei problemi comportamentali e disadattivi

Da quando sono venuti al mondo, gli esseri umani sviluppano una relazione con il proprio ambiente fisico e sociale. Vivono in sistemi sociali - famiglia, gruppi di amici, comunità - che possono influenzare, ma che lasciano un'impronta sul loro comportamento sociale e anche sul loro sviluppo

approcci devono essere adattati alle esigenze e ai cambiamenti specifici degli alunni.

Gli insegnanti possono scegliere tra tanti stili diversi di insegnamento e tanti contenuti diversi, tanti metodi e tante risorse da utilizzare, ma c'è una cosa che dovrebbe rimanere una costante per ogni persona che sceglie questo ruolo: *la cura* per i giovani fragili, ma pieni di potenziale, che siedono davanti a loro e assorbono ogni loro parola.



www.freepik.com

psicologico. Anche il loro funzionamento psicologico è un sistema interno, poiché tutti i processi e le funzioni sono interconnessi. Questo capitolo affronta la prospettiva sistemica dello sviluppo psicosociale dell'individuo e cercherà di spiegare come i problemi comportamentali e disadattivi non siano in realtà individuali, ma sociali.

5.1. I principi sistemici e la teoria generale dei sistemi

Il sistema è una totalità astratta in cui il tutto significa più della somma di tutte le sue parti, perché queste ultime interagiscono tra loro. Ludwig von Bertalanffy (1968, 1969) è stato il primo biologo a sottolineare che la crescita degli

organismi viventi nel tempo può essere considerata sistemica e a riassumere i principi sistemici:

Come affermato da Bertalanffy (1969), le caratteristiche del sistema sono:

- ⊙ *totalità non sommatoria* - il tutto rappresenta più della somma di tutte le sue parti;
- ⊙ *sistema aperto/sistema chiuso* - gli scambi con l'ambiente esterno sono accettati, ma filtrati per mantenere l'integrità e l'identità;
- ⊙ *omeostasi* - l'equilibrio tra due tendenze di un sistema: il cambiamento e il mantenimento di uno status quo; esprime la tendenza naturale di un sistema a mantenere coerenza, stabilità, sicurezza ed equilibrio nell'ambiente fisico e sociale;
- ⊙ *equifinalità (principio di imprevedibilità)* - in un sistema aperto un dato stato può essere raggiunto attraverso molti mezzi potenziali; due stati intermedi diversi possono portare allo stesso stato finale, ecco perché in un sistema aperto lo stato attuale non ci permette né di dedurre la sua storia, né di prevedere il suo futuro;
- ⊙ *meccanismi di regolazione* - per mantenere l'omeostasi, un sistema può utilizzare:
 - *regolazione lineare* - in cui un evento A determina un evento B, nel senso che A influenza B e B non ha alcuna influenza su A; secondo questo meccanismo, i comportamenti umani possono essere spiegati attraverso le esperienze passate;
 - *regolazione circolare* - gli eventi A, B e C influenzano l'evento D, che a sua volta influenzerà gli eventi A, B e C, dando vita a una relazione circolare, senza inizio né fine, in cui A, B, C, D si influenzano a vicenda; secondo questo meccanismo i comportamenti umani possono essere spiegati attraverso l'osservazione diretta degli scambi relazionali;
- ⊙ *tendenza alla crescita, allo sviluppo, al cambiamento* - in qualsiasi sistema funzionale appariranno diverse modifiche alle quali il sistema deve adattarsi; l'incapacità di adattarsi al cambiamento indica un sistema rigido e disfunzionale;
- ⊙ *organizzazione gerarchica* - qualsiasi sistema è organizzato gerarchicamente, avendo diversi sottosistemi; all'interno della famiglia possiamo individuare il sottosistema genitoriale (genitori), il sottosistema coppia (la relazione di coppia è diversa dalla relazione genitoriale), il sottosistema fraterno (figli), considerando la gerarchia tra genitori e figli.

5.2. La famiglia come sistema

I membri della famiglia hanno stabilito modelli di interazione e la famiglia è molto più della somma dei suoi membri. Pertanto, qualsiasi famiglia è un sistema costituito dai suoi membri e da tutti gli schemi relazionali tra di essi, con tutte le caratteristiche generali dei sistemi.

L'esperienza e il comportamento individuali si svolgono nel contesto di un sistema interpersonale, in cui la famiglia rappresenta il sistema più elementare e potente. Tutto ciò che si pensa, si sente o si fa è legato a questo sistema (Parsons, 1951).

Ogni comportamento, per quanto possa sembrare irrazionale se visto dall'esterno del sistema, ha senso in un certo contesto e l'analisi di ogni comportamento problematico può rivelare una certa funzione del sintomo. I comportamenti sintomatici spesso si manifestano nei momenti in cui diventa necessario adattare o cambiare le regole che sono state in vigore fino a quel momento e che non sono più adeguate o utili per il sistema: tali momenti possono essere rappresentati dalla nascita di un figlio, dall'inizio della scuola o dall'adolescenza, dalla separazione o dal divorzio dei genitori, dalla partenza o dalla scomparsa di un membro della famiglia ecc. In questo contesto, ogni comportamento "cattivo" ha una ragione "buona", cioè ogni sintomo ha la funzione di proteggere il sistema familiare da qualsiasi cambiamento pericoloso e, nonostante il dolore che può causare, porta benefici a ogni membro della famiglia. Il comportamento disfunzionale rappresenta quindi la migliore soluzione che la famiglia ha escogitato per garantire la propria sopravvivenza (Dău-Gaşpar, Muranyi, Zamoşteanu, 2018).

5.3. La scuola come sistema

Non capita di rado che la scuola venga paragonata a una famiglia e questo perché le regole che governano le dinamiche delle due realtà sono molto simili. In una classe scolastica, ad esempio, ogni alunno assume un determinato ruolo - il ribelle, il seccione, il cocco dell'insegnante, il buffone ecc. - che sembrano soddisfare i suoi bisogni emotivi e sociali attraverso vari meccanismi che ha imparato nella sua famiglia e si comporta di conseguenza. Se il ruolo che uno interpreta incontra un altro ruolo complementare, le due persone che lo interpretano daranno vita a una certa dinamica relazionale che si atterrà ai principi sistemici. In seguito, questo potrebbe attirare consecutivamente altre persone, creando così un

sistema più ampio. Per esempio, se un alunno si comporta come un ribelle, un altro, magari l'insegnante, potrebbe agire come "domatore", cercando di controllare il comportamento del ribelle, ma se il metodo di sedare la ribellione fallisce, altri alunni potrebbero apprezzare il potere che il ribelle sembra avere e si uniranno a lui, formando così un gruppo ribelle. Altri alunni coglieranno l'opportunità di allearsi con l'insegnante e diventeranno gli animali domestici dell'insegnante, le spie o gli eroi che cercano di salvare la situazione (Dău-Gaşpar, Muranyi, Zamoşteanu, 2018). Gradualmente la dinamica si stabilisce e inizia a definire il gruppo scolastico o la classe.

Se ci allontaniamo dal gruppo scolastico, ci rendiamo conto che in realtà il gruppo scolastico è un sottosistema nel sistema di un'intera scuola. Se vogliamo identificare alcuni dei componenti della scuola considerata come un sistema, potremmo nominare: la direzione, il personale amministrativo, gli insegnanti, gli alunni, le infermiere, i consulenti, ecc. Tutte queste componenti sono collegate tra loro e ogni singolo cambiamento di una di esse finirà per influenzare l'intero sistema. Per esempio, se la segretaria non è presente per una settimana, non solo l'attività del personale amministrativo e direttivo sarà perturbata, perché potrebbe essere bloccata o sovraccaricata, ma anche quella degli alunni e degli insegnanti, che potrebbero perdere alcune informazioni o essere chiamati a lavorare in orario supplementare per completare anche dati o simili.

E se ingrandiamo ancora di più, potremo vedere come ogni scuola diventi un sottosistema del sistema educativo di un Paese o di una certa area geografica. I principi sistemici si applicano a ogni livello, anche se le componenti possono essere diverse. I legami disfunzionali tra alcune componenti si rifletteranno su tutte le altre (Jones 2015).

5.4. Pensiero sistemico

Il pensiero sistemico si riferisce alla capacità di vedere le relazioni tra gli elementi di un sistema, di guardare oltre i fatti e di comprendere le situazioni in relazione al contesto in cui si sono verificate, di identificare regole e schemi che non sono espliciti e che hanno significato solo se visti attraverso la lente dell'interconnessione.

Ogni individuo rappresenta un elemento all'interno di uno o più sistemi e interagisce con altri elementi degli stessi sistemi - in questo senso, ogni nuova interazione con un elemento di un sistema diverso crea un nuovo sistema e se

questi sistemi sono inclusi in altri possiamo riferirci ad essi come *sottosistemi*. In pratica, l'intera comunità è un grande sistema, in cui sono inclusi i sistemi familiari, i sistemi di supporto (amici, vicini, ecc.), i sistemi professionali e ogni piccolo sistema potrebbe essere suddiviso in diversi sottosistemi (sottosistema della coppia, sottosistema dei genitori, sottosistema dei figli, sottosistemi dei dipartimenti organizzativi, sottosistemi dei team di progetto, ecc).

Gli attributi che aiutano a identificare ogni elemento sono i suoi comportamenti e i comportamenti sono innescati dai contesti, non solo da un contesto ma da più contesti contemporaneamente. Come si può vedere nell'immagine (fig. 1), un individuo preso in un qualsiasi momento può essere influenzato da diversi strati di sistemi e sottosistemi e tutte queste influenze si rifletteranno in un semplice gesto, quasi istintivo. Per esempio, se un bambino distrugge un giocattolo nel giardino d'infanzia, non è solo perché era in vena di farlo e i pensatori sistemici dovrebbero essere in grado di vedere un quadro più ampio per capire la motivazione. Se guardiamo al contesto immediato del comportamento, potremmo scoprire che il bambino si è sentito frustrato perché il giocattolo con cui stava giocando era stato preso da una bambina, una bambina a cui era molto affezionato. In famiglia gli è stato insegnato che dovrebbe protestare se gli altri fanno cose che lo infastidiscono, quindi avrebbe voluto protestare in qualche modo, ma gli è stato anche insegnato dalla maestra che è una cosa negativa cuorare le persone che amiamo, quindi non scaricherà la bambina. D'altra parte, potrebbe anche sentire la pressione del gruppo dei pari che potrebbe prenderlo in giro perché ha lasciato che una ragazza gli portasse via il giocattolo, quindi vuole sembrare forte e offrire una dichiarazione di forza. Sa anche che scappare o lasciare la stanza è un segno di debolezza, perché ha sentito la nonna dire che "mentre i conigli scappano, i lupi restano e combattono" e ha anche provato un po' di paura quando ha sentito il poliziotto dire a suo padre del loro vicino, che ha distrutto alcune cose in preda alla rabbia, che per qualche motivo giuridico non può farci nulla. Tutti questi pensieri ed emozioni lo hanno quindi condotto verso un comportamento solo logico: proteggere la bambina, ma protestare e mostrare il proprio potere, rimanendo invincibile come il vicino, distruggendo il giocattolo. Naturalmente ci sarebbero state diverse opzioni di reazione, ma nella mente del bambino questa reazione poteva essere quella più sensata (Weist et al., 2017).

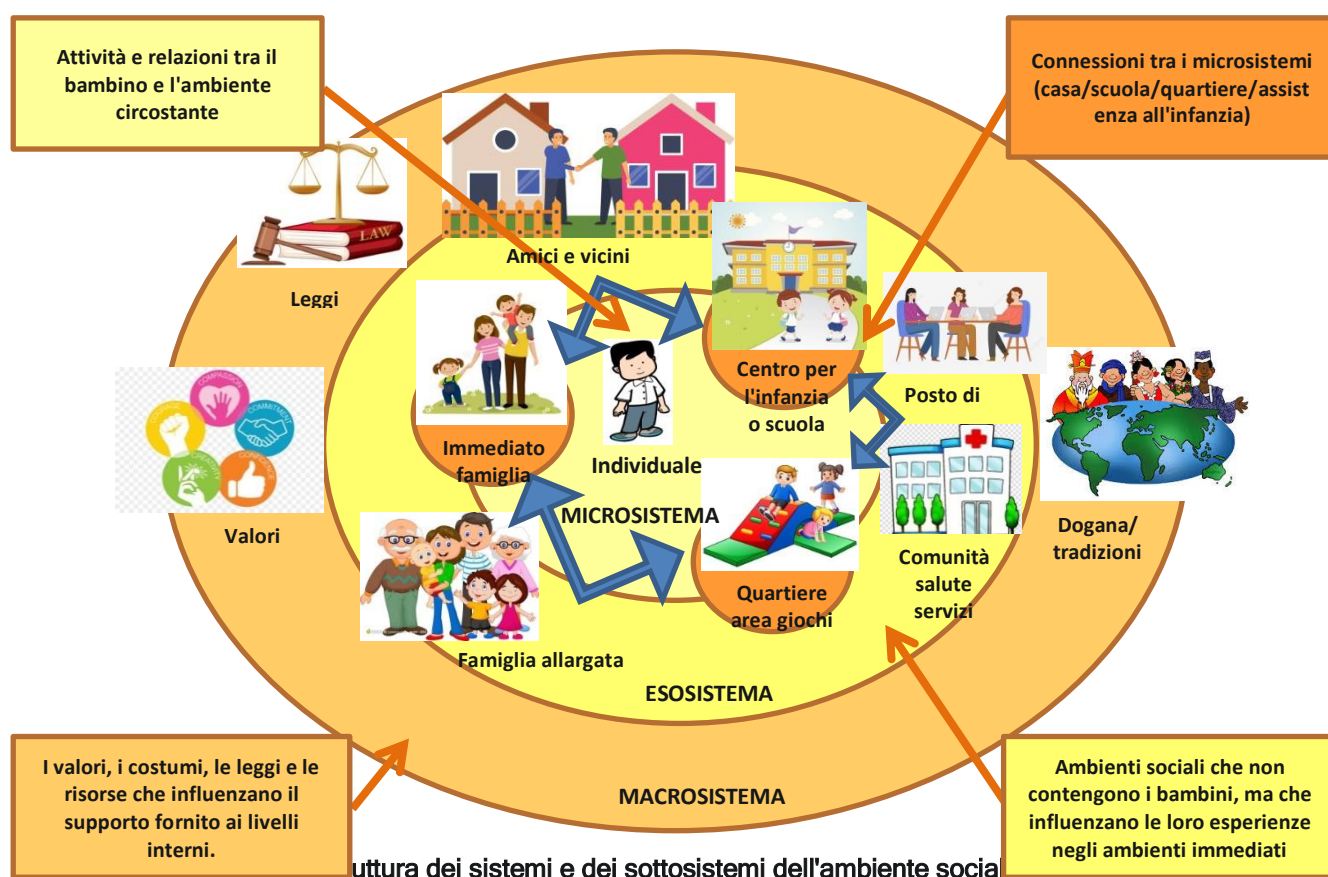
Oltre ai principi di base dei sistemi, il pensiero sistemico presuppone un buon uso di alcuni concetti e termini che compaiono in modo

ricorrente nell'approccio sistemico-dialettico (Lipman, 1995):

- ✓ **Integrità** - si riferisce all'interdipendenza e alle interrelazioni dei comportamenti dei membri di un sistema;
- ✓ **feedback** - rappresenta le risposte o le reazioni date dal sistema, il più delle volte attraverso l'amplificazione o la diminuzione di alcuni modelli di interazione, come risultato delle pressioni o degli stimoli provenienti dall'esterno o dall'interno del sistema;
- ✓ **equifinalità** - gli stessi risultati in termini di comportamenti o emozioni possono essere ottenuti in vari modi o partendo da diversi fattori scatenanti;
- ✓ **circolarità** o **interazioni circolari** - gli scambi in un sistema hanno una natura circolare, perché ogni comportamento è una reazione

alle azioni di un'altra persona (i cosiddetti trigger) e il più delle volte il comportamento iniziale dell'intero circuito rimane nascosto nel passato del sistema;

- ✓ **gerarchia** - il modo in cui il potere è distribuito tra i membri e i sottosistemi della famiglia;
- ✓ **complementarità** - i comportamenti e i ruoli che gli individui hanno all'interno di un sistema sono complementari ai comportamenti e ai ruoli che hanno gli altri membri dello stesso sistema; se un membro del sistema è poco funzionale, un altro potrebbe diventare iperfunzionale.



Qualsiasi professionista che utilizzi la lente sistemica per osservare i comportamenti di altre persone o, addirittura, di bambini, dovrebbe essere in grado di estrarre un modello dall'osservazione delle interazioni di quella persona in circostanze ripetute e di capire come i comportamenti siano collegati l'uno all'altro nella dinamica circolare, come il potere sia distribuito e in che modo i membri del sistema stiano cercando di ristabilire l'equilibrio.

Gli insegnanti e gli educatori di ogni tipo sono invitati a misurarsi con il compito di vedere gli alunni, di cui stanno cercando di guidare l'educazione, al di là dei loro comportamenti disadattivi e anticonformisti e ad astenersi dall'etichettarli come "cattivi o indisciplinati", poiché questi comportamenti sono solo tentativi di adattamento a un ambiente disfunzionale e gli alunni non sono da biasimare per i loro comportamenti, ma hanno bisogno di essere sostenuti per trovare nuovi e più funzionali modi di affrontare le sfide sociali ed emotive che si

trovano ad affrontare. La lente sistemica guiderà gli insegnanti e gli alunni con comportamenti disadattivi verso un percorso più sicuro per un processo educativo efficace.

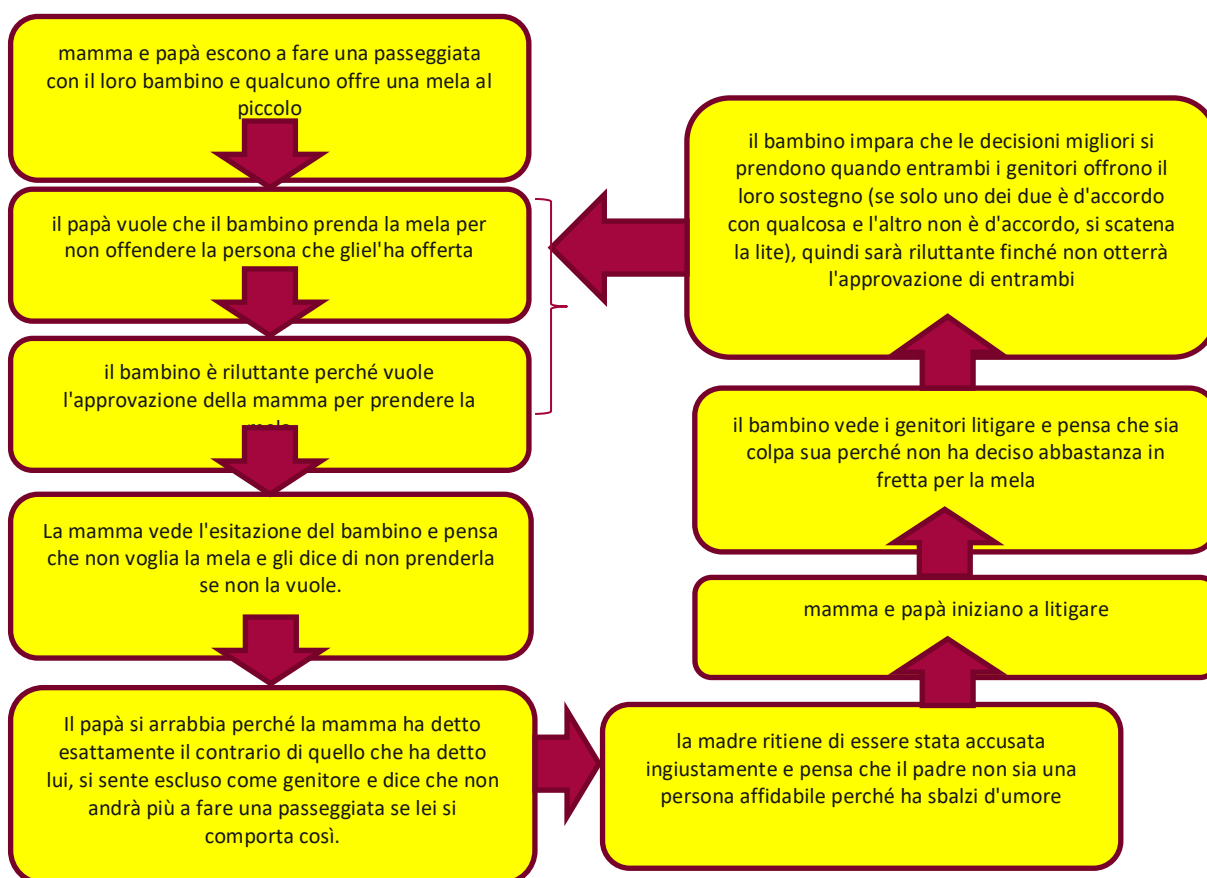


Fig.

circolarità nella famiglia

3. Esempio di

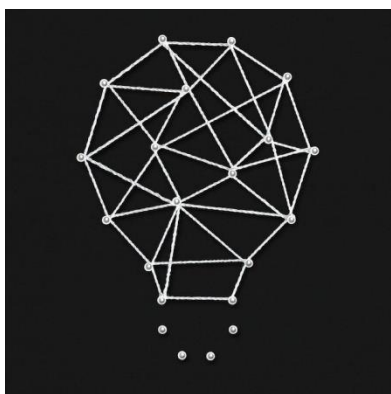
5.5. Come applicare la lente sistemica

Per poter applicare la lente sistemica, ecco alcune domande veloci che insegnanti ed educatori potrebbero porsi la prossima volta che assistono a un comportamento disfunzionale a scuola, a casa o per strada:

- Qual è la vulnerabilità di quel bambino/alunno/persona? Qual è il bisogno emotivo che potrebbe avere?
- Quale problema sta cercando di risolvere? Qual è la funzione del comportamento di disturbo? Che cosa ottiene il bambino/alunno/persona con quel comportamento?
- Cosa posso fare per far sentire meglio quel bambino/alunno/persona? Se fossi io al suo posto, di cosa avrei bisogno per sentirmi sicuro e amato?
- Come posso aiutare il bambino/alunno/persona a soddisfare i suoi

bisogni emotivi in modo diverso? Quali sono i comportamenti alternativi che lui/lei non vede?

La regola del pollice in tutte queste catene di comportamenti complicati - e a volte disadattivi - è che tutti gli esseri umani hanno bisogno di qualcuno che apprezzi le loro qualità, che li faccia sentire rispettati e importanti, sicuri e amati per quello che sono veramente. Quindi, se si presenta l'occasione di etichettare un comportamento come cattivo o di etichettare un bambino come disadattato, cerchiamo di guardare oltre, al bambino vulnerabile che ha "fame" di amore e di darglielo.



www.freepik.com