

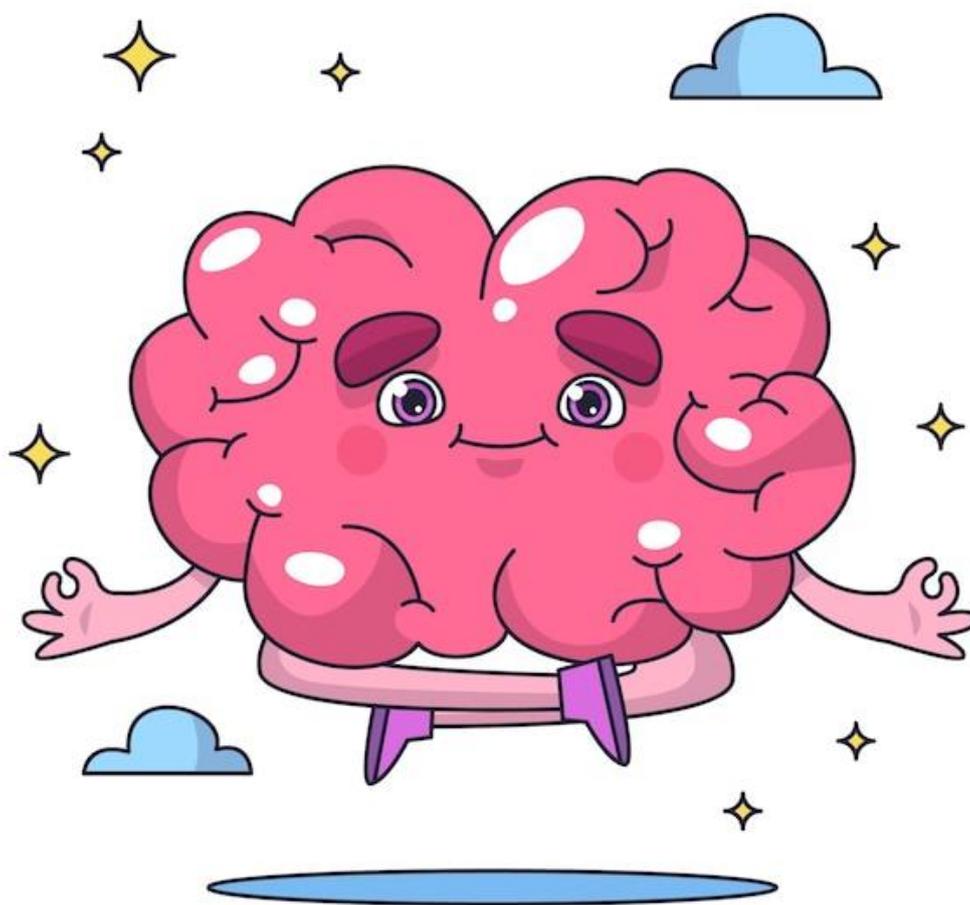
Capitolo 1. Il primo ciclo scolastico: una grande sfida nella vita del bambino

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



Il primo ciclo scolastico: una grande sfida nella vita del bambino

Quando il bambino raggiunge l'età della scolarizzazione, intorno ai 6 anni, l'attività predominante della fase prescolare, il gioco, inizia gradualmente ad essere sostituita dall'attività di apprendimento e, di conseguenza, negli anni successivi il bambino subisce una serie di trasformazioni, sia anatomo-fisiologiche che psicologiche che lo porteranno ad un enorme salto di autonomia verso i 10 anni.

1.1. Crescita e sviluppo del bambino durante il primo ciclo scolastico

Dal punto di vista fisico, in questa fase il bambino aumenta in altezza di circa 20 cm e in peso di circa 10 kg (Munteanu, 1998). Il sistema muscolare si sviluppa più rapidamente, innescando una crescita in termini di forza, precisione e velocità dei movimenti del corpo. In questa fase i "denti da latte" vengono gradualmente sostituiti da quelli permanenti: questo fatto può comportare alcuni periodi in cui il linguaggio orale ne risente.

A livello psicologico, la **memoria** meccanica, involontaria e a breve termine è predominante nella prima età scolare. Una volta a scuola, il bambino ricorda ciò che lo ha colpito maggiormente, per cui la memoria a questa età è altamente affettiva. Il processo di conservazione delle conoscenze è condizionato dalla percezione di oggetti e fenomeni, per cui è assolutamente necessario l'uso di ogni tipo di materiale didattico durante le lezioni. Il bambino conserva facilmente anche i dettagli più piccoli e insignificanti: bastano 2-3 esposizioni dello stimolo per conservarlo nella memoria.

L'ingresso a scuola accelera il processo di perfezionamento **della lingua** del bambino, eliminando gli elementi dialettali, il gergo o la pronuncia scorretta. In questo modo il giovane scolaro ha accesso al linguaggio colto in modo organizzato. Il potenziale linguistico dello scolaro

all'inizio della prima elementare varia notevolmente da un individuo all'altro, a seconda dell'educazione ricevuta in famiglia o della formula del temperamento. Durante il periodo della scuola primaria, il vocabolario del bambino raddoppia, raggiungendo alla fine della fase circa 4000-4500 parole, di cui un pool di circa 1500-1600 unità forma il vocabolario attivo dell'alunno, per cui alla fine della prima età scolare il bambino utilizza già il pool principale di parole della lingua madre. I progressi sono evidenti anche nella fluenza verbale orale e scritta quando l'alunno si avvicina alla fine di questo ciclo scolastico, intorno ai 10-11 anni. Il linguaggio raggiunge anche una qualità superiore, più raffinata e sfumata, mentre la pronuncia e la correttezza della lingua vengono potenziate dall'apprendimento sistematico del vocabolario e delle regole grammaticali.

È anche la fase in cui si apprendono le abilità di base della scrittura e della lettura, che richiedono un certo impegno nei primi 2-3 anni. Ma anche il vocabolario, la pronuncia e la motricità fine ne traggono beneficio e si potenziano.

L'evoluzione del **pensiero** a questa età permette di abbandonare la concezione animistica e ingenuamente realista del mondo a favore di una concezione realista-naturalista. Il pensiero operativo concreto prende piede, facilitando il passaggio da una conoscenza intuitiva e diretta della realtà a una conoscenza logica, basata sulle nozioni e sulle loro relazioni. Il pensiero del giovane scolare acquisisce un carattere operante, il che significa che l'individuo è ora in grado di manipolare mentalmente oggetti e fenomeni, preservandone la permanenza, senza deformarli. Le idee astratte continuano però a creare difficoltà, perché il metodo utilizzato dal bambino all'età della prima scolarizzazione non è molto rigoroso, in quanto utilizza soprattutto approssimazioni o eliminazioni successive. Le operazioni di pensiero a questa età hanno quindi un carattere concreto, poiché il bambino non può ragionare utilizzando solo frasi verbali, ma ha bisogno di accedere alla manipolazione degli oggetti, di interagire con essi o almeno con i loro surrogati - immagini, suoni, ecc.

Il potenziale intellettuale compie notevoli progressi, essendo due o addirittura tre volte maggiore alla fine di questo periodo rispetto all'inizio. L'emergere del carattere operante del pensiero assume forme sia aspecifiche che specifiche. Con l'avanzare dell'età, il bambino si rivolge sempre più spesso agli algoritmi, un insieme di regole e istruzioni per risolvere una serie di problemi in diversi ambiti. Il pensiero del

giovane scolare fa uso di nozioni, giudizi e ragionamenti, e l'intero registro del ragionamento si diversifica con la lettura e lo studio delle scienze. Così, a questa età, compaiono le nozioni di numero, spazio, tempo, causalità, necessità, quantità ecc. Le competenze acquisite nell'ambito del ragionamento logico portano a progressi nella reversibilità. Sta già emergendo uno stile di pensiero personale.

Le nuove competenze intellettuali acquisite in questo periodo alimentano una vivace curiosità intellettuale. Il bisogno di conoscere il più possibile il mondo che li circonda è evidente dal fatto che, a questa età, i bambini fanno molte domande, mostrando interesse per tutto ciò che accade intorno a loro, così come per eventi, oggetti o fenomeni lontani - nello spazio o nel tempo - dal loro mondo. Questa curiosità deve essere indirizzata e stimolata, per portare a un sistema ben costruito di nozioni e conoscenze generali.

Sebbene i bambini siano in grado di dichiarare la propria età corretta molto presto, sulla base delle informazioni fornite dai genitori, è stato dimostrato che il concetto di età non viene realmente compreso fino all'età di 7-10 anni (Zazzo).

La prima età scolare offre anche un terreno fertile per lo sviluppo dell'*immaginazione*, che darà al bambino l'opportunità di dominare qualsiasi tempo e spazio. L'immaginazione creativa viene spesso esercitata in attività come il gioco, il disegno, la narrazione di storie, ecc. e viene potenziata dall'acquisizione di molteplici nozioni scientifiche e dalla comprensione dei fatti a livelli più profondi. Un nuovo punto di sviluppo viene raggiunto quando il bambino è in grado di utilizzare l'immaginazione riproduttiva, che gli permette di comprendere più profondamente il tempo storico e le relazioni tra diversi eventi o fenomeni. Con l'aiuto dell'immaginazione riproduttiva, il giovane scolaro può viaggiare indietro nel tempo, ricostruire fatti ed eventi accaduti in altri tempi. Incursioni di questo tipo sono spesso popolate anche da elementi fantastici e favolosi, tratti da storie e modellati secondo lo spirito delle loro fantasie, che evocano non solo la fragilità della loro esperienza di vita, ma anche la loro notevole capacità di evadere dalla realtà. A 10 anni, grazie al bagaglio di conoscenze acquisite, il bambino è in grado di ordinare cronologicamente i dati e di conoscere e raccontare gli eventi storici nell'ordine in cui si sono svolti.

Per uno sviluppo ottimale del processo di immaginazione, il bambino ha bisogno di sfide e

stimoli adeguati attraverso compiti e attività semi-strutturate, attraverso la libertà di decisione e l'accesso a un'ampia gamma di informazioni.

Il bambino è più attento ai dettagli e la capacità di rimanere concentrato su un'attività aumenta notevolmente rispetto agli anni precedenti. Tuttavia, a questa età i bambini sono facilmente distratti dalla ricchezza di stimoli dell'ambiente circostante. L'*attenzione volontaria* è legata anche al livello di motivazione verso una determinata attività o un tipo di informazione, che li porta a rimanere concentrati per ore in certe attività, mentre in altre sono distratti e dimenticano le cose più semplici, come i compiti o se si sono lavati i denti.

L'ingresso a scuola cambia anche l'*universo emotivo* del bambino. La sua vita emotiva diventa più equilibrata. Le nuove esigenze - legate alla scuola - diversificano il registro emotivo del giovane scolaro, ed è per questo che a questa età prende forma il senso del dovere. Il suo sviluppo richiede, da un lato, la guida diretta e attenta di un adulto e, dall'altro, un programma di lavoro equilibrato. La scolarizzazione precoce offre anche un terreno fertile per lo sviluppo di sentimenti morali, intellettuali ed estetici, che devono essere coltivati con cura sia a casa che a scuola.

Il forte desiderio del bambino in età scolare di dimostrare di non essere più piccolo si esprime spesso imitando il comportamento degli adulti, che fungono da modelli di comportamento sociale. I bambini in questa fase della vita sono ottimi osservatori delle contraddizioni tra i comportamenti degli adulti e le istruzioni verbali che essi predicano, per cui un'elevata coerenza tra i due è davvero importante e raccomandabile.

Spesso a questa età il bambino ricorre ad atti di coraggio - come fingere di non sentire dolore in caso di caduta accidentale o entrare in una stanza buia per dimostrare di non avere paura - per dimostrare a se stesso. Questo può anche portare a correre rischi inutili e a farsi male, quindi la supervisione e la guida dell'adulto sono ancora molto importanti. Le capacità di autonomia vengono potenziate e il bambino è in grado di assumersi sempre più responsabilità per se stesso, come dimostra la capacità di rimanere da solo a casa, di svolgere alcuni compiti amministrativi come lavare i piatti o innaffiare le piante o di essere a proprio agio nell'andare in campeggio senza la compagnia dei genitori.

Anche l'espressione delle reazioni emotive cambia e il bambino diventa più censurato e discreto in questo periodo. Sembra più trattenuto,

più meditativo, mentre riacquista l'ampia gamma di espressioni facciali verso i 10 anni. La volontà diventa più potente in questa fase, quindi la natura cosciente e volontaria del comportamento intellettuale ed emotivo porta a un aumento del rendimento nelle attività in generale e nel lavoro scolastico in particolare.

1.2. Una guida adeguata per il bambino durante i primi anni di scuola

Come già detto, andare a scuola comporta nuove sfide per il bambino, perché se nel periodo precedente l'attività principale era il gioco, ora la situazione deve cambiare e l'attività principale per l'alunno è lo studio. Questo cambiamento può richiedere un grande sforzo da parte del bambino e ci vuole tempo - di solito un anno o più - prima che il bambino riesca ad adattarsi al nuovo tipo di sforzo che deve compiere. Il processo di adattamento durante i primi anni di scuola è di importanza cruciale per tutto il tempo che l'alunno trascorrerà a scuola, poiché stabilisce il tono del modo in cui lavora, impara, si assume le responsabilità, gestisce i fallimenti o i successi, ecc.

Il bambino non deve essere solo in questo processo. Gli adulti della famiglia e gli insegnanti a scuola svolgono un ruolo fondamentale nel processo di adattamento ai nuovi compiti e alle nuove esigenze. Il loro sostegno e la loro guida possono essere decisivi per molti aspetti del comportamento del bambino durante il primo ciclo scolastico.

Il supporto e la guida adeguati a casa comprendono:

- ☺ ***predisporre uno spazio di lavoro confortevole e ben illuminato***, dove il giovane alunno farà i compiti e potrà esercitarsi a scrivere in una posizione sana - avere uno spazio dedicato al lavoro scolastico aiuterà il bambino ad associare lo sforzo di apprendimento a quello spazio e, quindi, a entrare più facilmente in uno "stato d'animo di apprendimento" e ad assumersi la responsabilità del lavoro mentre si trova in quello spazio;
- ☺ ***stabilire un programma strutturato, ma non rigido***, che permetta ai bambini di imparare, ma anche di riposare e di nutrirsi adeguatamente per sostenere i loro sforzi intellettuali ed emotivi - i bambini hanno bisogno di struttura, poiché non sono in grado di prendere decisioni sicure riguardo alle loro strategie per raggiungere gli obiettivi, quindi gli adulti dovrebbero aiutarli a mettere in

pratica un programma giornaliero in modo che i bambini siano in grado di monitorare ciò che è stato fatto e ciò che è ancora richiesto loro: è necessario prevedere un tempo sufficiente per il riposo passivo (sonno); è necessario includere anche il riposo attivo (gioco, sport, altri hobby), che è importante per il benessere del bambino; è necessario fornire pasti sani e sufficienti, poiché la quantità di sforzi intellettuali ed emotivi che il bambino compie regolarmente durante l'adattamento alle esigenze scolastiche è enorme e drenante (un'alimentazione insufficiente o inadeguata durante questo periodo porta a un ristagno della crescita, a un deficit di attenzione, a problemi immunitari e a un declino del benessere generale);

- ☺ ***stimolare l'interesse del bambino per la lettura e la conoscenza***, soprattutto attraverso esempi personali - quando i genitori o altri adulti della famiglia sono in grado di dimostrare la passione per la lettura e per la raccolta di conoscenze, i bambini imiteranno il modello in misura elevata e saranno in grado di sviluppare facilmente queste abilità;
- ☺ ***celebrare i successi del bambino*** - l'impegno scolastico non è facile e mantenere la motivazione può essere fatto solo riconoscendo i punti di forza e i successi del bambino;
- ☺ ***incoraggiare le passioni del bambino*** - a volte i genitori hanno una prospettiva fissa per quanto riguarda le esigenze di sviluppo del bambino e questo non sempre si adatta alle reali necessità, quindi è molto importante che gli adulti della famiglia osservino gli interessi dei bambini e forniscano loro opportunità per esplorare ulteriormente queste aree;
- ☺ ***porre le basi per una solida educazione morale*** - a scuola i bambini interagiscono con un'ampia gamma di altre persone, che possono comportarsi secondo diverse serie di regole e codici morali; quindi, piuttosto che cercare di controllare con quali persone interagisce lo scolaro (cosa del tutto impossibile), è meglio prepararlo a diversi tipi di situazioni e a sapersi proteggere dall'essere usato o danneggiato in qualsiasi modo;
- ☺ ***accettare il bambino per quello che è*** - tutti i genitori desiderano solo il meglio per i loro figli e spesso questo si accompagna a una serie di aspettative su quali dovrebbero essere le loro capacità e competenze, ma a volte il potenziale dei bambini potrebbe essere in una direzione diversa o la strada per perfezionare certe abilità potrebbe essere sinuosa, disseminata di fallimenti ed errori, per cui l'amore dei genitori durante questo percorso accidentato dovrebbe essere sempre costante e incondizionato, a prescindere dal fatto che gli obiettivi vengano

raggiunti o meno o che vengano raggiunti in tempi diversi rispetto agli altri.

Il supporto e l'orientamento adeguati a scuola si riferiscono a:

- ✗ **eliminare qualsiasi pregiudizio e prospettiva di giudizio dall'atteggiamento degli insegnanti nei confronti degli alunni** - indipendentemente da come gli alunni si presentano a scuola, dalle caratteristiche delle loro famiglie o degli ambienti da cui provengono, gli insegnanti devono attenersi al loro ruolo di mentori ed educatori e fare del loro meglio per inoculare conoscenza ed etica, tenendo anche presente che gli alunni non sono uguali tra loro anche se spesso la scuola richiede uniformità;
- ✗ **essere consapevoli del fatto** che, proprio come in famiglia, **gli insegnanti sono dei modelli per i ragazzi, quindi dovrebbero badare al loro comportamento e al loro linguaggio, alla loro pratica e al loro modo di relazionarsi con gli altri** - non si conquisterà un bambino rimproverando o criticando, alzando la voce o predicando un comportamento che non si è disposti a mettere in pratica in prima persona;
- ✗ **valorizzare i punti di forza e i risultati degli alunni**, anche se non hanno raggiunto un livello standard - spesso i programmi scolastici prevedono obiettivi di apprendimento e livelli di prestazione standardizzati, adatti alla maggior parte degli alunni di una certa fascia d'età, ma gli insegnanti dovrebbero essere consapevoli delle differenze tra gli alunni e delle loro individualità e far sentire incoraggiati e inclusi gli alunni che non sono all'altezza di tali standard;
- ✗ **fiducia nelle potenzialità dell'alunno** - il bambino non ha le capacità e le competenze necessarie per potersi emancipare da solo, quindi ha bisogno di un adulto che creda nelle sue potenzialità e lo guidi verso la crescita e lo sviluppo; gli insegnanti sono figure di riferimento potenti nella vita di un bambino, quindi la loro fiducia nelle sue capacità potrebbe fare un'enorme differenza;
- ✗ **stabilire obiettivi intermedi raggiungibili** per guidare il rendimento scolastico e stimolare lo sviluppo formativo del bambino - suddividere il processo di apprendimento in piccoli compiti e il materiale didattico in unità più piccole contribuisce a mantenere la motivazione del bambino e a rendere la conoscenza più "digeribile".

Insegnanti e genitori possono e devono collaborare per guidare i bambini attraverso le sfide che questa fase della vita comporta. L'educazione domestica e l'educazione scolastica non sono in competizione tra loro, ma sono aspetti diversi dello stesso obiettivo: il bene del bambino. Pertanto, sia gli insegnanti che i genitori dovrebbero riconoscere l'individualità degli alunni

e collaborare per aiutarli a raggiungere il loro pieno potenziale.

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. In uno studio, ad esempio, hanno scoperto che gli spettatori che avevano ottenuto un buon punteggio in termini di chiarezza emotiva - la capacità di riconoscere e classificare 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 dimensione 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 studenti con problemi di apprendimento è l'intelligenza, in modo da aumentare le prestazioni degli studenti. 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 studenti 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, influisca sul rendimento scolastico. 135 alunni dell'SMP Negeri 4 Lalan Great Earth Village nella reggenza di Banyuwasin 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.

Secondo (Shapiro, 2010) la capacità del bambino di verbalizzare le emozioni è un aspetto cruciale della soddisfazione dei desideri fondamentali. 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 una 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). Ad esempio, Goleman delinea una serie di tratti che contribuiscono all'IE, 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).

L'intelligenza emotiva: un catalizzatore per lo sviluppo globale

L'obiettivo principale della fase tra i 6 e i 10 anni nella durata dell'esistenza umana è che il bambino dimostri di essere in grado di farcela nel mondo delle persone (Erikson). A quest'età, i bambini diventano sempre più competenti nell'uso del ragionamento logico, nella comprensione dei fatti scientifici e di altre materie che vengono tipicamente insegnate a scuola. Inoltre, diventano più competitivi e vogliono fare cose che altri bambini della stessa età possono fare. Quando si sforzano di svolgere un compito e ci riescono, sviluppano fiducia in se stessi. Tuttavia, se falliscono, tendono a sentirsi inferiori agli altri. È qui che l'intelligenza emotiva può rivelarsi utile: essere emotivamente competenti può infatti fare la differenza tra i bambini sicuri di sé e quelli che si sentono incompetenti.

3.1. L'importanza dell'intelligenza emotiva per i bambini

I bambini della scuola primaria con un alto grado di intelligenza emotiva sono:

- in grado di utilizzare un vocabolario più elaborato quando parlano di ciò che stanno vivendo;
- distinguere la diversità e la complessità delle espressioni emotive e comprendere la causalità delle diverse emozioni;
- adattarsi più rapidamente alle nuove regole e ai nuovi compiti scolastici;
- più autonomi, perché si affidano alle proprie capacità e competenze per avere successo;
- affrontare gli errori e i fallimenti in modo sano, che li aiuti a imparare da essi e a crescere;
- inclini ad avviare e coltivare relazioni funzionali con i coetanei.

Nella maggior parte dei casi, le difficoltà con cui un bambino si confronta durante i primi anni di scuola, comprese la maggior parte delle situazioni in cui sembra esserci un ritardo nello sviluppo delle capacità cognitive, sono di natura emotiva:

- ⊙ potrebbero sentirsi sopraffatti dai compiti e non avere idea di come chiedere aiuto,
- ⊙ potrebbero sentirsi timidi a livello sociale, per cui vengono lasciati in disparte dal gruppo o addirittura derisi,
- ⊙ potrebbero avere una curiosità più profonda per l'ambiente circostante e il fatto di non sapere come gestirla potrebbe farli apparire distratti e disattenti, mentre perdono le lezioni e i compiti più formali,
- ⊙ potrebbero essere bloccati dalla paura di sbagliare e non agire, oppure potrebbero reagire in modo esagerato quando commettono il più piccolo errore;
- ⊙ potrebbero ritirarsi e sentirsi incompresi perché non riescono a esprimere ciò che provano;
- ⊙ potrebbero reagire in modo aggressivo perché non riescono a capire come dovrebbero comportarsi per essere accettati e inseriti.

I bambini che si sottopongono a una formazione emotiva fin dalla più tenera età sono meglio attrezzati per regolare le proprie emozioni, comunicare efficacemente e stabilire relazioni sane con gli altri. Hanno anche maggiori probabilità di sviluppare empatia e compassione verso gli altri, il che può portare a una maggiore coesione sociale e ridurre la probabilità di conflitti e bullismo (Epstein, 1998). In definitiva, l'intelligenza emotiva è una componente critica del benessere e della felicità complessivi e l'educazione precoce in quest'area può gettare le basi per uno sviluppo cognitivo ed emotivo sano per tutta la vita. L'intelligenza emotiva aiuta i bambini a sviluppare una migliore comprensione delle proprie emozioni e di come queste influenzino il loro comportamento. Questa consapevolezza di sé può aiutarli a prendere decisioni migliori e a costruire la loro resilienza di fronte alle sfide (Ciarrochi & Mayer, 2013).

Pertanto, per offrire ai bambini un ottimo inizio nell'ambiente scolastico e guidarli verso la fiducia in se stessi, l'autoefficacia e l'autonomia, sia i genitori che gli insegnanti devono investire energie in attività volte a sviluppare l'intelligenza emotiva dei bambini. Insegnare loro a riconoscere e regolare le proprie emozioni, a comunicare ciò che provano e a interessarsi a ciò che provano gli altri ha il potenziale per correggere i loro comportamenti disadattivi sia a scuola che a casa e per aiutarli a sentirsi competenti nella propria vita.

3.2. Metodi e tecniche per sviluppare l'intelligenza emotiva fin da giovani.

L'intelligenza emotiva - proprio come l'intelligenza e la creatività - è in realtà una capacità generale, che tutti possiedono in qualche misura e 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, quanto prima si affronta la formazione dell'intelligenza emotiva nel corso della vita, tanto 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 dei bambini di 6-10 anni:

 **Identificazione corretta delle emozioni personali:** I bambini non sono sempre in grado di dare un nome a ciò che provano, perché probabilmente non ne hanno i concetti, ma possono essere indirizzati a prestare attenzione ai segnali del loro corpo e a descriverli se si pongono loro le domande giuste; partendo da questo, si può insegnare loro gradualmente a dare un nome a ciò che provano; negli ultimi anni sono stati messi in commercio molti libri per bambini sul riconoscimento e la denominazione delle emozioni.

 **Tecniche di regolazione delle emozioni:** Riconoscere ciò che si sente dentro non è sufficiente per regolare l'emozione; se da un lato insegniamo che ogni emozione è naturale e utile, dall'altro dobbiamo insegnare che alcuni comportamenti scatenati da certe emozioni possono danneggiare noi stessi o gli altri, quindi dobbiamo essere in grado di regolare le emozioni per esprimerle in modo funzionale - tecniche di sofrologia (tecniche di respirazione), immagini autoguidate, arteterapia o drammaterapia possono essere utilizzate per insegnare ai bambini come gestire le proprie emozioni e come farne buon uso.

 **La "lettura" del linguaggio del corpo:** I bambini sono molto bravi a osservare il linguaggio del corpo (linguaggio non verbale) e le inflessioni della voce (linguaggio para-verbale), ma non sempre sono consapevoli di come interpretarli; per questo è molto importante fare esercizi specifici in cui devono osservare

il linguaggio non verbale e para-verbale e correlarlo al linguaggio verbale.

 **Praticare una comunicazione aperta e onesta:** La comunicazione è lo strumento fondamentale che gli esseri umani usano per imparare e stabilire relazioni, ma è anche il mezzo perfetto per regolare le emozioni personali - perché esprimere i bisogni emotivi è la prima condizione per soddisfarli - e le emozioni degli altri - perché le parole giuste possono essere lenitive e portare conforto a qualsiasi anima.

 **Incoraggiare la gentilezza e la cura:** incoraggiare i bambini a prendersi cura gli uni degli altri e a mostrare gentilezza alle persone che li circondano, coinvolgendoli in attività di beneficenza o offrendo loro esempi di buona condotta, è molto importante per costruire le loro capacità di avviare e mantenere amicizie e per alimentare l'empatia.

 **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 concentrandosi sul lato positivo delle cose invece che su quello negativo e accettando le cose che non possono cambiare.

 **Insegnare la tolleranza e prevenire la discriminazione:** Insegnare ai bambini che le persone sono diverse, ma che questo è sempre un bene perché la varietà offre molteplici opportunità e l'eterogeneità è un'importante premessa dell'evoluzione; insegnare loro a rimanere curiosi gli uni degli altri e ad accettare i loro coetanei come una fonte inesauribile di ispirazione e conoscenza.

 **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.

Inoltre, i bambini della scuola primaria hanno alcune particolarità legate all'età, che possono essere sfruttate a favore di un approccio educativo più sfumato - ecco come:

- ◎ Sono molto curiosi.
 - Creare esperienze di apprendimento e presentare curiosità e fatti divertenti che permettano loro di fare associazioni e imparare nuovi concetti e abilità.
- ◎ Sono giocosi e imparano meglio quando si divertono.
 - Utilizzate gamification, giochi di ruolo e compiti divertenti per insegnare loro concetti e abilità pratiche.
- ◎ Hanno bisogno di molte conferme esterne, soprattutto da parte degli adulti.

- Sottolineate gli aspetti positivi del loro lavoro e lodateli per gli sforzi e i progressi compiuti, anche quando le loro capacità devono essere migliorate.
- ⊙ Sono (ancora) molto orientati al tatto e molto sensibili al tatto e alle consistenze.
 - Offrite loro esperienze di apprendimento tattili, in cui possano creare qualcosa durante il processo di apprendimento, e non siate riluttanti ad abbracciarli di tanto in tanto per confortarli emotivamente.
- ⊙ Le loro capacità cognitive sono basate sulla concretezza (non possono ancora operare con concetti astratti).
 - Utilizzate molti esempi e analogie concrete per aiutarli a comprendere processi complessi.
- ⊙ Imparano meglio per imitazione ed esempio.
 - Siate un modello di comportamento e loro lo seguiranno, piuttosto che spiegare regole sociali complicate.
- ⊙ La loro memoria è orientata al breve termine.
 - Non aspettatevi che ricordino qualcosa di cui avete parlato un mese fa; usate molte ripetizioni e supporti visivi per aiutarli a ricordare regole o concetti importanti.
- ⊙ Sono molto creativi e desiderosi di esprimere la loro immaginazione.
 - Lasciate che usino la loro immaginazione e creatività nel processo di apprendimento, sfidandoli a proporre idee, creare storie, opere d'arte, scenari di gioco di ruolo ecc. che esprimano le lezioni apprese o che permettano loro di mettere in pratica le loro abilità.
- ⊙ Sono molto facilmente disturbati da situazioni impreviste che cambiano la loro routine.
 - Sentirsi al sicuro è essenziale per la crescita e lo sviluppo, per cui è bene rassicurare i ragazzi, insegnando loro a dividere gli elementi di una situazione indesiderata in due categorie: (1) gli elementi che possono controllare e (2) quelli che non possono controllare e guidandoli a concentrarsi sulle cose che possono controllare; inoltre, mostrate loro che c'è "un cucchiaino di zucchero in ogni cosa", che ogni situazione ha vantaggi e svantaggi e guidateli verso l'apprezzamento del lato positivo piuttosto che verso la delusione di quello negativo.

L'intelligenza emotiva può essere sviluppata attraverso la pratica e il rinforzo costante. Utilizzando questi metodi e tecniche, gli adulti possono aiutare i bambini 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.

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 deve essere un'analisi dei bisogni formativi.

La valutazione dell'intelligenza emotiva degli alunni della scuola primaria può essere effettuata con diversi metodi:

- ✓ **valutazioni osservative** - gli insegnanti o i genitori possono osservare il comportamento dei bambini in varie situazioni per farsi un'idea della loro intelligenza emotiva; ad esempio, come gestiscono le situazioni inaspettate, come rispondono alle diverse emozioni (proprie e altrui) e come comunicano i loro sentimenti;
- ✓ **autovalutazione** - per gli alunni che si avvicinano ai 9-10 anni ci sono alcuni strumenti che possono essere utilizzati per aiutare i bambini a valutare la propria intelligenza emotiva, come questionari o sondaggi; questi strumenti possono aiutare i bambini a capire i propri punti di forza emotivi e le aree di miglioramento, ma devono essere utilizzati con cautela perché i risultati più bassi potrebbero innescare sentimenti di vergogna e di inferiorità a questa età;
- ✓ **valutazioni interattive** - esistono giochi e attività che possono essere utilizzati



per valutare l'intelligenza emotiva dei bambini, 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 al bambino 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 la mimica facciale, il linguaggio del corpo e il tono della voce. I bambini emotivamente intelligenti tendono a indicare con precisione cosa provano e qual è la causa del loro sentimento;
- ✓ **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 dei bambini di essere emotivamente intelligenti;
- ✓ **test standardizzati** - esistono diversi test standardizzati che possono essere utilizzati per valutare l'intelligenza emotiva dei bambini, come il Bar-On Emotional Quotient Inventory - Youth Version (Bar-OnEQ-i:YV), applicabile a bambini di almeno 7 anni.

È importante notare che l'intelligenza emotiva è un costrutto complesso che può essere difficile da valutare accuratamente con un solo metodo, soprattutto in età così precoce. 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 ai bambini opportunità per esercitarsi e sviluppare la propria intelligenza emotiva.

Il ruolo degli insegnanti nello sviluppo dell'intelligenza emotiva dei bambini

Per gli alunni della scuola primaria, gli insegnanti diventano un'estensione delle figure di attaccamento della famiglia e beneficiano della loro piena fiducia e speranza. Per questo motivo, gli insegnanti diventano fonti significative di influenza, spesso superando l'autorità dei genitori in alcune aree. In quanto tali, gli insegnanti sono modelli di ruolo, mentori e guide che plasmano il comportamento e la personalità dei loro alunni, anche nelle aree legate all'intelligenza emotiva. Inoltre, a causa del loro stretto rapporto a scuola, i comportamenti e le richieste degli insegnanti possono scatenare alcune reazioni emotive in relazione alla visione di sé e alle capacità degli alunni, diventando così architetti della fiducia e dell'autoefficacia - un ruolo che deve essere affrontato con attenzione e responsabilità.

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

In tutta Europa gli alunni trascorrono regolarmente tra le 4 e le 8 ore a scuola, 5 giorni alla settimana. Si tratta di 3rd del loro tempo. 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:

- ✓ **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; inoltre, in questa fase gli insegnanti devono moderare

attivamente i conflitti e mediare le diverse situazioni o persino le relazioni, in quanto sono l'unica figura adulta a cui gli alunni possono rivolgersi quando si sentono male o quando non sono in grado di gestire gli eventi da soli;

- ✓ **insegnare l'alfabetizzazione emotiva** - gli educatori possono insegnare esplicitamente il vocabolario e il riconoscimento delle emozioni, aiutando i giovani alunni a etichettare e comprendere le loro emozioni ponendo domande, usando materiali visivi, mettendo le parole giuste per descrivere i loro sentimenti;
- ✓ **convalidare le emozioni dei bambini** - i bambini mostreranno una vasta gamma di emozioni in classe, perché è quello che fanno di solito, mentre gli insegnanti dovrebbero riconoscere e convalidare queste emozioni (indipendentemente da cosa siano o da cosa le abbia scatenate) come naturali e utili e insegnare ai bambini che tutte le emozioni hanno uno scopo;
- ✓ **modellare la regolazione delle emozioni** - gli insegnanti possono aiutare i piccoli alunni a regolare le loro emozioni intense, dimostrando al contempo come gestire le emozioni in modo efficace, fungendo da modelli che gli alunni imiteranno;
- ✓ **incoraggiare l'attenzione agli altri e la consapevolezza sociale** - a questa età, gli alunni tendono ancora a essere un po' egocentrici e a non prestare attenzione ai bisogni e alle emozioni dei compagni, soprattutto se non vengono comunicati verbalmente; gli insegnanti dovrebbero quindi porsi l'obiettivo di stimolare gli alunni a identificare i sottili segnali para-verbali e non verbali e a utilizzarli per individuare le emozioni dell'altro; allo stesso tempo, gli insegnanti dovrebbero creare situazioni di apprendimento esperienziale per aiutare gli alunni a riflettere sull'impatto dei propri comportamenti sugli altri;
- ✓ **incoraggiare l'empatia** - gli insegnanti possono promuovere l'empatia incoraggiando gli alunni a considerare le prospettive e i sentimenti altrui; possono anche fornire o creare contesti in cui stimolare i piccoli alunni a usare la loro capacità di empatia;
- ✓ **arricchimento delle competenze sociali** - l'insegnamento di competenze interpersonali come l'ascolto attivo e la comunicazione costruttiva è un obiettivo importante in qualsiasi ambiente socio-educativo, poiché queste competenze regolano il comportamento degli alunni, promuovono relazioni interpersonali sane e prevengono

l'escalation dei conflitti, assicurando anche lo sviluppo dell'intelligenza emotiva;

- ✓ **promuovere l'autostima** - gli insegnanti possono aumentare l'autostima degli studenti attraverso un rinforzo positivo e un feedback costruttivo; nel caso di alunni piccoli, gli insegnanti devono prestare particolare attenzione al modo in cui forniscono il feedback, poiché i bambini piccoli sono più sensibili alle critiche e la loro autostima può essere facilmente influenzata se non si sentono valorizzati.

In sostanza, gli insegnanti svolgono un ruolo fondamentale nell'alimentare 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 studenti con spiccate 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 sono preziose non 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:

☹ Offrire sostegno emotivo:

- Essere disponibili e ricettivi quando i bambini hanno bisogno di parlare o di esprimere i loro sentimenti. Gli insegnanti devono ricordare che a questa età gli alunni hanno ancora bisogno di affidarsi a un adulto in determinate situazioni.
- Fornite conforto fisico (ad esempio, abbracci, carezze rassicuranti), quando è il caso, proprio come farebbero i genitori, poiché gli insegnanti sono un'estensione delle figure di attaccamento che i bambini hanno in famiglia.

☹ Ascolto attivo:

- Prestare la massima attenzione quando il bambino parla.
- Mantenete il contatto visivo e usate segnali non verbali per dimostrare che siete impegnati.
- Evitate di interrompere o di finire le loro frasi.
- Riflettere su ciò che dicono prima di rispondere.
- Utilizzate le congetture quando osservate i bambini in difficoltà nell'esprimere una certa idea e chiedete la loro conferma se avete capito bene.

☹ Empatizzare e convalidare:

- Mostrate empatia riconoscendo i loro sentimenti.
- Convalidate le loro emozioni rassicurandoli 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?").

☹ Utilizzare un linguaggio appropriato:

- Adattare il linguaggio e lo stile di comunicazione all'età e al livello di sviluppo dei bambini.
- Evitate di usare gerghi o termini complessi che potrebbero confonderli.
- I piccoli alunni hanno un modo di ragionare concreto, quindi cercate di usare esempi di cose a cui si riferiscono per fare un punto.

☹ Rispettare il loro ritmo:

- Date al bambino spazio e tempo per aprirsi. Alcuni bambini possono aver bisogno di più tempo per sentirsi a proprio agio nel condividere le loro emozioni. Imporre un ritmo più rapido può scoraggiare i bambini.

☹ 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.
- Attenzione alle critiche o ai giudizi severi dei colleghi, cercate di riformularli se li cogliete o di controbattere con una convalida.
- Impegnatevi a modellare un atteggiamento non giudicante e un'atmosfera di tolleranza in classe.

☹ Condividere i propri sentimenti:

- Quando è il caso, condividete i vostri sentimenti e le vostre esperienze per dimostrare che è normale provare emozioni e mostrare vulnerabilità. I bambini sono inclini a imparare dagli esempi, ma tendono anche a idealizzare i loro modelli di ruolo fino al punto in cui alcuni comportamenti possono sembrare irraggiungibili per loro. Pertanto, condividere le vulnerabilità potrebbe aiutarli a relazionarsi meglio e a sentirsi incoraggiati a lavorare per raggiungere il livello di abilità che desiderano.

☹ Utilizzare l'arte e il gioco:

- Per i bambini più piccoli può essere più facile esprimere le proprie emozioni attraverso l'arte, il disegno o il gioco. Fornite opportunità di espressione creativa.
- Attenzione alle limitazioni che potrebbero sorgere nell'espressione personale degli alunni a causa della percezione che non abbiano talento artistico. Incoraggiate la libera espressione e sottolineate che il processo è più importante del prodotto.

☹ Narrazione:

- Condividere storie o libri che trattano di emozioni e sentimenti, che possono aiutare i bambini a capire e a parlare delle proprie emozioni.
- Cercate di evitare di spiegare le storie e di incoraggiare gli studenti a dare la propria interpretazione del messaggio.

☉ **Modellare l'espressione emotiva:**

- Dimostrare una sana espressione emotiva gestendo le proprie emozioni in modo costruttivo. I bambini spesso imparano osservando gli adulti.
- I piccoli alunni potrebbero essere molto energici e attivi e non rispettare facilmente le regole della classe, cosa che potrebbe disturbare quando ci concentriamo sulla nostra lista di compiti, ma ricordate che le loro capacità di autocontrollo sono in fase di sviluppo e che, sebbene il potenziamento delle abilità cognitive e dei contenuti didattici sia molto importante, dovremmo sempre dare la priorità alla cura degli animi.

☉ **Evitare di reagire in modo eccessivo:**

- Mantenete un contegno calmo e composto, soprattutto quando il bambino è turbato. La vostra calma può aiutarli a sentirsi al sicuro.
- La reazione eccessiva spesso aggiunge benzina al fuoco e amplifica le emozioni negative che tutti stanno già provando, inibendo al contempo la parte del cervello responsabile dell'apprendimento.

☉ **Mantenere la coerenza:**

- Siate coerenti nelle risposte e nella disponibilità, in modo che il bambino sappia che può contare sul vostro sostegno.
- Ricordate che una relazione forte si costruisce nel tempo e che i bambini hanno bisogno di essere costantemente rassicurati prima di essere in grado di farlo da soli.
- Prestare particolare attenzione agli alunni che provengono da famiglie separate o che hanno subito qualche forma di abuso o abbandono, poiché spesso hanno difficoltà a fidarsi degli altri.

☉ **Rispettare la privacy:**

- Se i bambini condividono qualcosa di personale, rispettate la loro privacy e non condividetelo con altri senza il loro permesso.
- Ma se ritenete che gli alunni possano trarre beneficio dal condividere la loro situazione o se hanno infranto qualche regola, incoraggiateli a farsi avanti da soli.

☉ **Seguito:**

- In seguito, controllate i bambini per vedere come si sentono. In questo modo si dimostra che si ha veramente a cuore 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 una relazione positiva:*** stabilire una relazione positiva e di sostegno con il bambino. 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 i comportamenti corretti. Offrire lodi, adesivi o piccoli incentivi per rinforzare le azioni positive, al fine di motivare gli studenti a mostrare i comportamenti desiderati.
- ***fornire struttura e routine:*** i bambini con problemi comportamentali spesso traggono beneficio da un ambiente scolastico strutturato e prevedibile. Mantenete un programma giornaliero coerente con transizioni e routine chiare.
- ***offrire scelte:*** dare agli studenti 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 studenti 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 i bambini con problemi comportamentali. Gli spunti visivi li aiutano a capire le aspettative e a gestire il loro comportamento.
- ***insegnare l'autoregolazione:*** insegnare agli studenti le tecniche di autoregolazione (ad esempio, la respirazione profonda, il conteggio fino a dieci o l'uso di uno spazio 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 del bambino e al suo stile di apprendimento. Adattare il programma di studio e fornire un sostegno supplementare può ridurre la frustrazione e i comportamenti agiti.
- **monitorare i progressi:** valutare e monitorare continuamente il comportamento e i progressi del bambino. 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 studenti. I bambini spesso imparano osservando e imitando gli adulti.

Ecco anche alcune idee su come affrontare un bambino con problemi comportamentali:

- ✓ **segnali non verbali:** utilizzate 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:** consentire al bambino di esprimere i propri sentimenti e le proprie preoccupazioni. Ascoltate attivamente senza interrompere o giudicare. A volte i bambini agiscono perché non si sentono ascoltati.
- ✓ **convalidare i sentimenti:** riconoscere le emozioni e i sentimenti del bambino, anche se non si è d'accordo con il suo 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 che credete nella loro capacità di fare scelte migliori.
- ✓ **rinforzare i comportamenti positivi:** riconoscere e lodare il bambino quando mostra un comportamento positivo. Il rinforzo può motivarlo a continuare a fare buone scelte.
- ✓ **fornire supporto emotivo:** offrire conforto e rassicurazione quando il bambino è turbato. A volte, una breve pausa o qualche momento di sostegno emotivo possono aiutare il bambino a riprendere il controllo.
- ✓ **approccio individualizzato:** riconoscere che ogni bambino è unico e che ciò che funziona per uno può non funzionare per un altro. Adattate il vostro approccio alle esigenze e ai cambiamenti specifici del bambino.

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.

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 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, il che significa 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 avvengono 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 bambino, 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 studente assume un determinato ruolo - il ribelle, il secchione, 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 uno studente agisce come 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 studenti potrebbero apprezzare il potere che il ribelle sembra avere e si uniranno a lui, formando così un gruppo ribelle. Altri studenti 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 studenti, 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 studenti e degli insegnanti, che potrebbero perdere alcune informazioni o essere chiamati a lavorare in orario supplementare per completare banche dati o altro.

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).

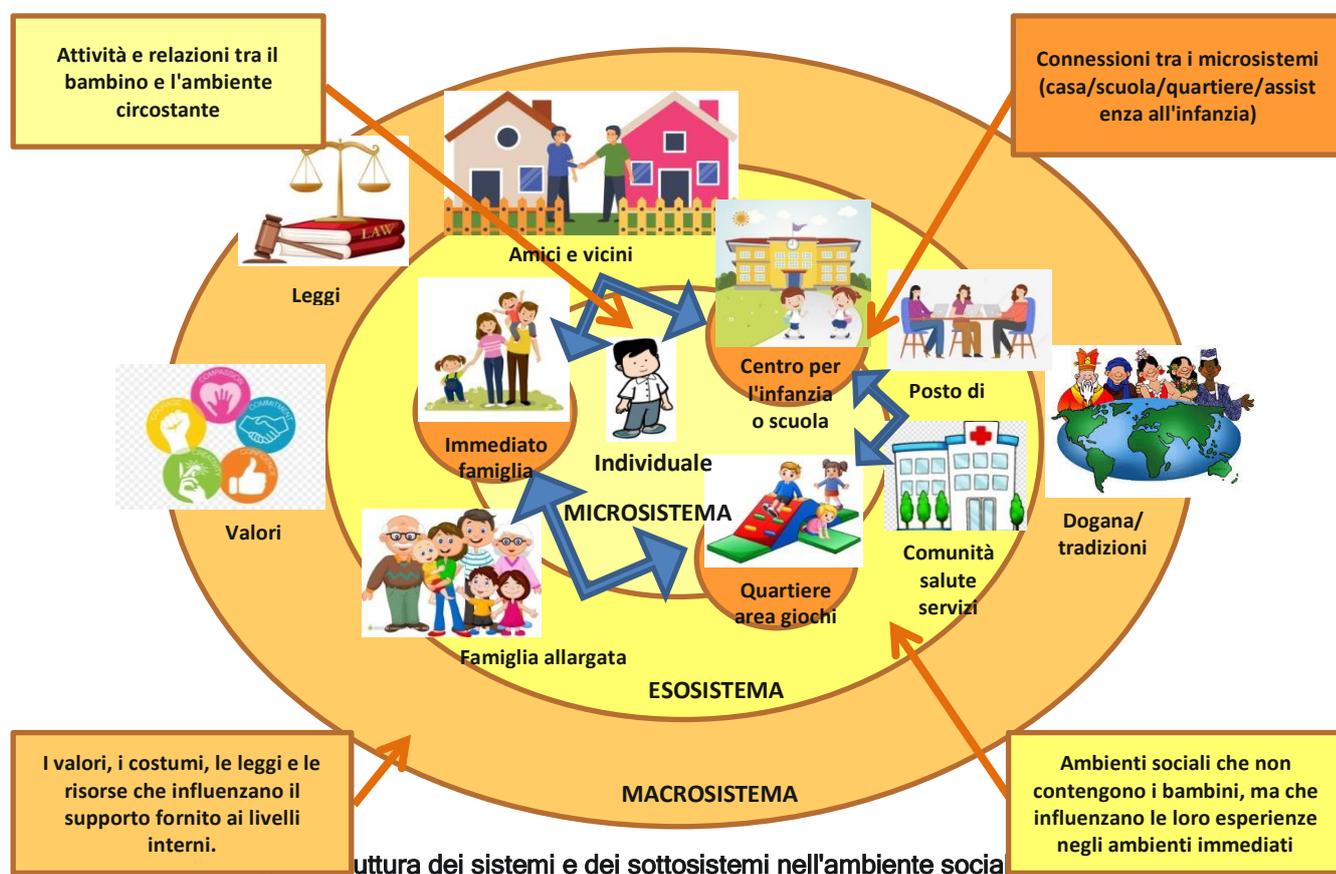
Gli attributi che aiutano a identificare ogni elemento sono i suoi comportamenti e i comportamenti sono innescati dai contesti, non solo da un contesto ma da più contesti contemporaneamente. Come si può vedere nell'immagine (fig. 1), un individuo preso in un qualsiasi momento può essere influenzato da 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 dall'insegnante che è una cosa negativa cuorare le persone a cui vogliamo bene, 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;
- ✓ **circularità** 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 i bambini o 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.

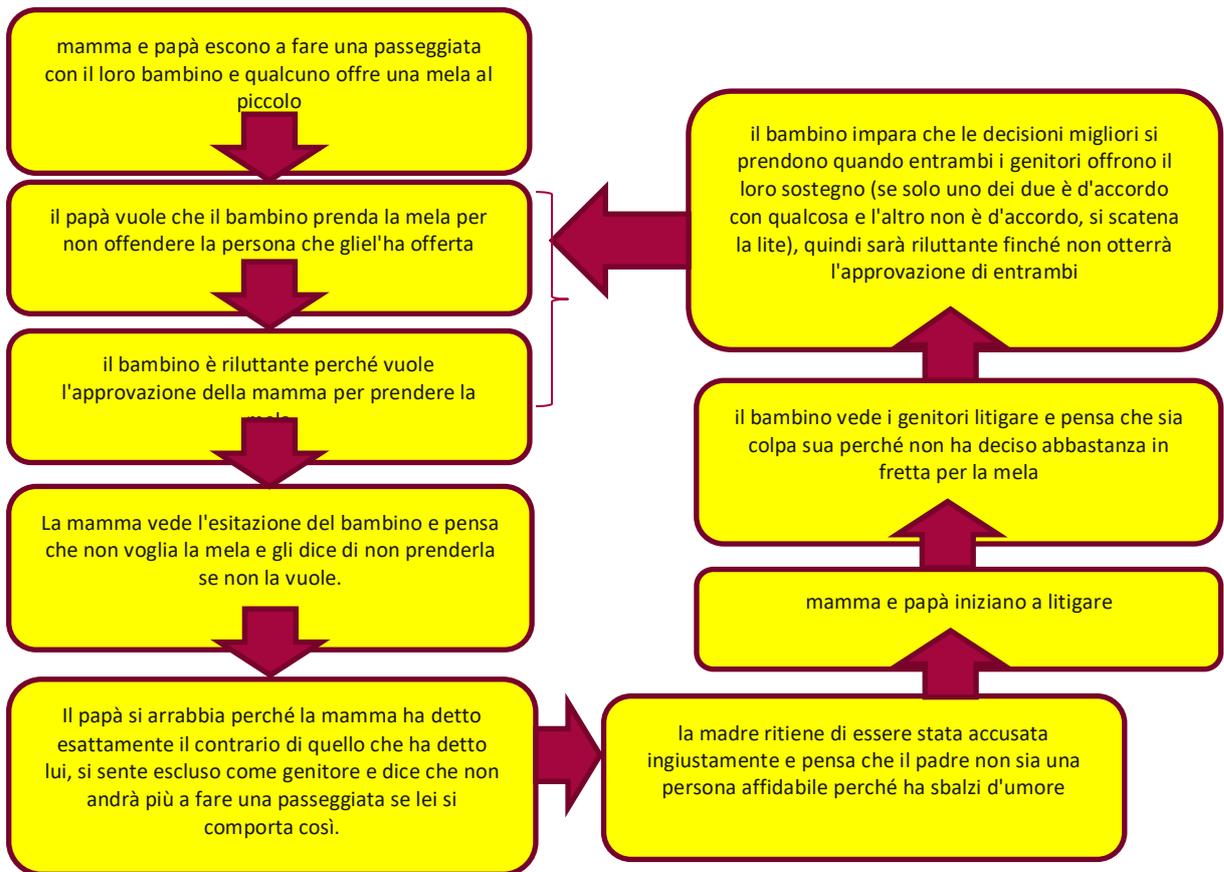


Fig.

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/studente/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 generale 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.

