

Potenziamento dell'intelligenza emotiva

Riconoscere, comprendere e trasformare le emozioni per guidare la classe con più consapevolezza e meno fatica

Questa sintesi raccoglie i concetti chiave dell'incontro: **riconoscere** ciò che accade in classe, **dare un nome** alle emozioni, trasformarle in **azioni educative**, allenare **empatia** e **ascolto**, leggere il clima del gruppo, gestire la propria presenza adulta e accompagnare ragazze e ragazzi anche nel mondo digitale. L'idea di fondo è chiara: le emozioni non interrompono l'apprendimento, ma ne costituiscono il terreno più profondo e decisivo.

Consapevolezza · Vocabolario emotivo · Empatia · Relazione · Apprendimento

Le emozioni sono già in classe

Ansia, rabbia, delusione, entusiasmo e disinteresse orientano ogni processo di apprendimento

Quando emerge un brutto voto, un litigio, un’ansia da prestazione o un’apparente indifferenza, l’emozione è già al lavoro. Ignorarla non la fa sparire: la rende soltanto più confusa e più potente. La dispensa ricorda che **riconoscere l’emozione** non significa approvare ogni comportamento, ma dare dignità a ciò che la persona sta vivendo. Se un’emozione viene vista e accolta, può diventare un punto di partenza educativo; se viene negata, rischia di ostacolare la lezione e la relazione.

L’emozione non è un ostacolo: è un segnale da leggere.



Primo passo: fermarsi e riconoscere

Pochi secondi possono cambiare il modo in cui una crisi emotiva viene vissuta

Il primo gesto concreto è **fermarsi** e restituire all'alunno ciò che si sta osservando: “Ti vedo arrabbiato”, “Mi sembra che tu sia deluso”, “C'è qualcosa che ti ha ferito?”. Questo passaggio evita tre errori frequenti: **far finta di niente**, **minimizzare** o **drammatizzare**. Riconoscere significa dire alla persona che è stata vista, senza trasformare l'episodio in spettacolo. In questo modo la tensione si abbassa, il ragazzo o la ragazza si sente preso in carico e la relazione educativa si rafforza.

Vedere • Legittimare • Non minimizzare • Non drammatizzare



Secondo passo: dare un nome all’emozione

Un vocabolario emotivo più ricco rende più possibile l’autoregolazione

Dopo il riconoscimento occorre aiutare studenti e studentesse a **nominare** ciò che provano: è rabbia, paura, frustrazione, delusione, vergogna? La dispensa insiste su un punto: più cresce il **linguaggio emotivo**, più aumenta la capacità di comprendere e regolare ciò che si sente. Per questo sono preziosi canzoni, letteratura, cinema, arte e conversazioni guidate. Il lavoro parte spesso dal **corpo**, che avverte per primo tensioni e segnali. Dalla sensazione si passa alla parola, e dalla parola alla consapevolezza.

Corpo • Linguaggio • Alfabetizzazione emotiva • Consapevolezza



Terzo passo: riportare all'azione

L'emozione va accolta, ma non deve occupare tutto il tempo della lezione

Una volta riconosciuta e nominata, l'emozione va **orientata verso il passo successivo**. La domanda diventa: “Che cosa può aiutarti adesso?”. Si può proporre di riprendere l'attività e dedicare un momento specifico, a fine lezione, per approfondire. Così la persona sente che la sua difficoltà non viene rimossa, ma nemmeno le si consegna il governo dell'intera aula. Questo passaggio insegna che si può **stare dentro un'emozione** e, allo stesso tempo, continuare ad agire, apprendere e partecipare in modo più consapevole.

Riconoscere • Nominare • Orientare • Riprendere il lavoro



L'insegnante è il primo laboratorio emotivo

Per educare alle emozioni bisogna prima imparare ad ascoltare le proprie

La dispensa propone tre domande rapide da porsi prima di entrare in aula: **che cosa sto provando?**; **questa emozione riguarda davvero la classe o arriva da altro?**; **come scelgo di esserci oggi?**. Fermarsi un minuto, respirare e fare chiarezza su ciò che si sente permette di non scaricare sugli studenti tensioni che nascono altrove. Non si tratta di indossare una maschera, ma di passare dalla **reazione automatica** a una **presenza scelta**, coerente con il proprio ruolo educativo.

Riconoscersi • Defocalizzare • Respirare • Scegliere la presenza



Dalla reazione alla scelta

Autenticità e autoregolazione non chiedono perfezione, ma consapevolezza

L'obiettivo non è il **controllo assoluto** delle emozioni, bensì la capacità di comprenderle e trasformarle in comportamenti coerenti. A volte questo significa anche esplicitare con misura il proprio stato: dire alla classe di essere stanchi o preoccupati, senza renderla responsabile di ciò che accade. La trasparenza, quando è sobria e autentica, rafforza la credibilità dell'adulto. Gli studenti apprendono osservando: vedono come un insegnante attraversa una difficoltà e imparano, per imitazione, nuovi modi di stare nelle relazioni.

Autenticità • Coerenza • Trasparenza • Modello adulto



Allenare l’empatia: il meteo delle emozioni

Un rito semplice che aiuta la classe a dare forma al proprio clima interiore

Tra le pratiche suggerite emerge il **meteo delle emozioni**: ogni studente sceglie una metafora atmosferica per descriversi – sole, nebbia, nuvoloso, temporale – e può condividerla senza obbligo di spiegare tutto. Anche l’insegnante partecipa, perché il clima riguarda l’intero gruppo. In pochi minuti la classe acquisisce una fotografia emotiva di sé e impara che prima vengono le persone, poi i contenuti. Questo piccolo rito favorisce **ascolto, fiducia, riconoscimento reciproco** e una maggiore disponibilità ad apprendere insieme.

Rito di classe • Clima emotivo • Fiducia • Appartenenza



Ascoltare senza giudicare

L'empatia cresce quando si sospendono i consigli facili e si restituisce comprensione

Nel lavoro a coppie o in piccolo gruppo il compito del compagno non è dare soluzioni, ma **ricapitolare, ascoltare** e verificare di aver capito bene. La formula utile è: “Se ho capito bene, oggi ti senti così...”. Se vuole, l'altro può poi condividere in prima persona che cosa farebbe lui in una situazione simile, senza imporlo. Questa modalità allena tre competenze centrali: **riconoscere l'emozione dell'altro, sospendere il giudizio e verificare la comprensione**. Sono le basi concrete dell'empatia e di un buon clima di classe.

Restituire · Sospendere il giudizio · Comprendere · Fare spazio



Intelligenza emotiva e cittadinanza digitale

Educare online non significa solo vietare, ma aiutare a stare nella rete con consapevolezza

La dispensa collega l’alfabetizzazione emotiva all’uso di smartphone, chat e social. Prima di inviare un messaggio, inoltrare uno screenshot o pubblicare un commento, i ragazzi dovrebbero chiedersi: **che cosa sto provando?, che cosa potrebbe provare l’altra persona?, quali conseguenze può avere ciò che sto per fare?**. Analizzare conversazioni reali o simulate aiuta a leggere i fraintendimenti, il bisogno di approvazione, la paura di essere esclusi e la pressione a rispondere subito. L’obiettivo è costruire una **cittadinanza digitale emotivamente competente**.

Consapevolezza online • Conseguenze • Empatia digitale • Prevenzione



Nelle classi difficili viene prima la relazione

Provocazioni, chiusure e aggressività si trasformano solo dentro un legame educativo credibile

Davanti a gruppi oppositivi o demotivati, la dispensa è netta: **la relazione diventa il 70% del lavoro**. Senza una cura intenzionale del rapporto, la spiegazione più accurata non attecchisce. Chiedere “che cosa ti sta succedendo?”, “che cosa sto sbagliando con te?” o “come mai reagisci così?” può spiazzare positivamente chi è abituato a non sentirsi ascoltato. Il punto non è abbassare le aspettative, ma ricordare che **prima viene il processo**, poi il contenuto. La relazione è la condizione che rende possibile l’apprendimento di secondo livello.

Relazione • Riconoscimento • Processo • Apprendimento profondo



Mai più senza

Due libri, un film e un’idea finale da portare subito nella pratica

Tra i riferimenti conclusivi dell’incontro compaiono **Antonio Damasio** con **L’errore di Cartesio** ed **Emozione e coscienza**, il film **Inside Out** come base accessibile di lavoro in classe, e l’idea che l’intelligenza emotiva non sia una materia in più, ma il **modo** in cui si insegna ogni disciplina. La frase da trattenere è la conclusione dell’intero percorso: **“Le emozioni non sono una distrazione dall’apprendimento: sono il terreno su cui ogni apprendimento mette radici.”**

Damasio • Inside Out • Metodo • Emozioni e apprendimento