
Insegnare l'intelligenza emotiva nelle scuole

Autore: Dorotea Piombo

Fonte: Città Nuova

Si tratta di una sfida possibile e realizzabile. Ecco alcune strategie e metodologie didattiche per lo sviluppo del benessere degli studenti.

L'**intelligenza emotiva** è un tema molto attuale e l'educazione di tale competenza nelle scuole è oggetto di molte ricerche e studi. Numerosi progetti e attività specifiche sono state sviluppate proprio in risposta ad un crescente interesse su tale tematica, a cui, per lungo tempo, è stata destinata una sporadica attenzione. La fase pionieristica delle progettazioni ha messo in luce, sia le **enormi potenzialità di questo tipo di educazione**, sia le difficoltà che si potrebbero incontrare nel ripensamento delle attività didattiche. La ricerca di settore continua a produrre evidenze sull'**importante ruolo della competenza emotiva nei processi di crescita e maturazione degli studenti** e sulla fondamentale funzione che la scuola è in grado di svolgere a riguardo. Il costrutto di "intelligenza emotiva" è stato definito per la prima volta da Salovey e Mayer nel 1990 e si delinea come **la capacità di riconoscere, comprendere, utilizzare e gestire le proprie e le altrui emozioni in modo consapevole**. In particolare, gli autori la definiscono come **un aspetto dell'intelligenza legato all'empatia, alla motivazione, all'autocontrollo, alla logica, alla capacità di adattamento e di gestione delle relazioni sociali**. Di rilevante importanza è la capacità di monitorare le proprie e le altrui emozioni, di differenziarle e di usare tali informazioni per guidare il proprio pensiero e le proprie azioni. Daniel Goleman, con la sua opera "**Intelligenza Emotiva**", nel 1995, ha reso popolare tale concetto ed è importante che gli educatori conoscano questa abilità perché è utile per alleviare lo stress, comunicare in modo efficace, entrare in empatia con gli altri, superare le sfide e disinnescare i conflitti. In sostanza, **è la base di tutte le scelte essenziali che facciamo nella nostra vita**. Per insegnare e potenziare l'intelligenza emotiva, nelle scuole, si possono adottare diverse strategie e metodologie didattiche, come, per esempio, **realizzare laboratori di educazione socio-emotiva, integrati all'interno dell'attività didattica curricolare** delle varie discipline, che prevedano il riconoscimento e la gestione positiva delle emozioni, lo sviluppo di alcune *life skills* come l'ascolto attivo, la comunicazione assertiva, la risoluzione dei conflitti e il lavoro cooperativo. Quindi risulta fondamentale creare e progettare delle **esperienze di apprendimento** attraverso le quali gli studenti possano **acquisire consapevolezza di sé e delle proprie emozioni**, favorire reazioni emotive equilibrate e adeguate alle diverse situazioni quotidiane, **raggiungere il benessere personale e sociale**. Quindi l'apprendimento emotivo integra le emozioni all'interno delle **discipline curricolari**, sfruttando il loro potenziale motivazionale e mnemonico. Altre attività che potrebbero essere proposte consistono nell'utilizzo di mappe concettuali o mentali che associano i concetti a immagini o colori emotivamente significativi, la creazione di slogan o canzoni che riassumono i contenuti appresi, la realizzazione di progetti interdisciplinari che riescano a coinvolgere gli interessi e le passioni degli studenti. Una competenza fondamentale è lo sviluppo delle capacità empatiche per favorire le relazioni sociali. **L'empatia viene definita come la capacità di mettersi nei panni degli altri e di comprendere i loro punti di vista e le loro emozioni**. Gli educatori possono proporre attività come il *role playing*, in cui gli studenti devono interpretare ruoli diversi come, ad esempio, un bullo o una vittima, il dibattito su temi sensibili come il razzismo o l'omofobia, la lettura o la visione di storie che stimolano l'empatia. In un siffatto scenario, affinché possa concretizzarsi un'efficace proposta didattica di educazione emotiva, sarebbe necessario, per la scuola, organizzare dei **corsi di formazione per gli insegnanti** e affrontare e superare le barriere organizzative, attraverso interventi mirati, che riguardano anche la progettazione del curriculum e del tempo scuola. ___

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it _