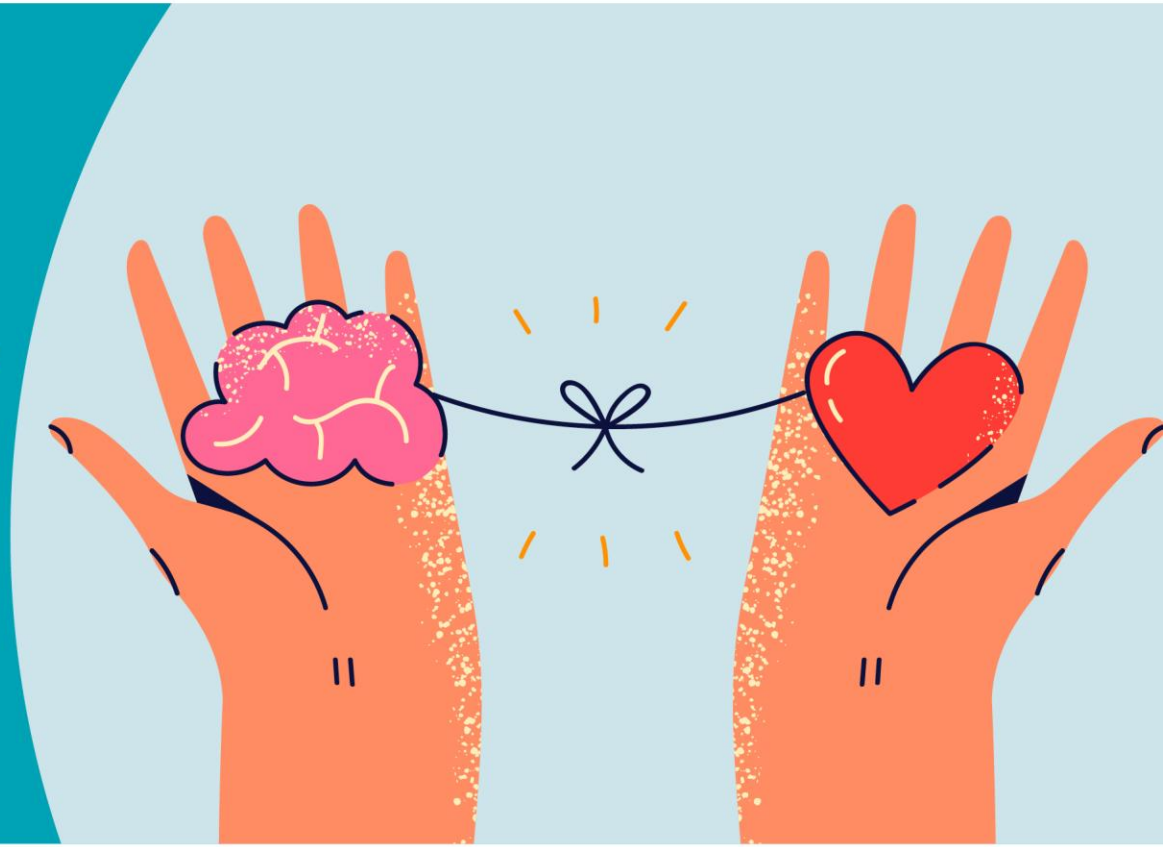
DIDATTICA delle EMOZIONI

COME COSTRUIRE EMPATIA



LA SCUOLA SEI ACADEMY | il capitello academy

La Didattica delle emozioni®

Programma di prevenzione per:
contrastare il dilagare dei disagi giovanili caratterizzati da condotte di dipendenza (alcool e droghe), aggressività (bullismo) e abbandono scolastico.

Questo format di **intervento educativo** offre l'opportunità ai docenti e agli educatori di implementare negli alunni, fin dalla scuola dell'infanzia, i più efficaci **fattori di protezione, riducendo al contempo i fattori di rischio, il disagio e il disadattamento**.

© Editrice La Scuola

GLI AUTORI DEL METODO

Rosanna Schiralli, psicologa e psicoterapeuta, si occupa da molti anni, presso il suo studio di Viterbo, di terapia del disagio dei bambini, degli adolescenti e delle loro famiglie. Ha pubblicato diversi testi di psicologia dell'età evolutiva, rivolti a docenti e genitori.
Nel 2004 ha vinto il premio Ukmar per la neuropsichiatria infantile e la ricerca nell'ambito del rapporto educativo. Conduce presso molte realtà scolastiche italiane attività di formazione rivolta a insegnanti su temi di psicologia dello sviluppo, di pedagogia e di didattica delle emozioni.
Organizza e conduce "Scuole per genitori". È autrice per Mondadori e per altre case editrici.

Ulisse Mariani, psicologo, psicoterapeuta e autore, svolge la sua attività clinica presso l'Unità operativa di psicologia dell'Azienda sanitaria di Viterbo. Si occupa da più di venticinque anni di prevenzione del disagio giovanile e di promozione del benessere nelle scuole.
Coordina la formazione e l'aggiornamento di insegnanti e operatori sanitari in molte realtà italiane ed estere, attivando programmi educativi e di prevenzione basati sul modello dell'Educazione emotiva. È autore di numerosi testi, articoli e ricerche di educazione alla salute, di prevenzione, di psicopatologia dell'età evolutiva e di psichiatria. Già docente di varie scuole di specializzazione in psicoterapia.

© Editrice La Scuola

IL METODO

- **Introdurre nelle attività didattiche** una serie di **procedure, tecniche** e **strategie**, **validate e testate scientificamente**, finalizzate ad aiutare gli alunni ad individuare, **gestire e modulare nel modo più opportuno le emozioni** e il proprio mondo interno.

- Gli interventi e le procedure sono realizzati dai docenti all'interno delle classi durante lo svolgimento delle lezioni e delle attività.

- Nel corso del 2006, nel 2008 e nel 2018 tale metodologia è stata **validata scientificamente** su campioni di alunni molto vasti, ottenendo risultati ed evidenze davvero ragguardevoli.

© Editrice La Scuola

IL METODO

- Studio, ricerche e sperimentazioni sull'applicazione dell'Educazione Emotiva nelle scuole italiane e nelle scuole di quattro Paesi della UE (Gran Bretagna, Romania, Austria e Ungheria) e della Turchia attraverso questo format di intervento di nuova generazione.

- Evidenze scientifiche e risultati notevoli, i due ricercatori viterbesi, insieme al loro team, le dottoresse *Mariagrazia Mari* e *Martina Pontani*, hanno pensato di verificare ulteriormente se tali interventi, messi in atto dai docenti nelle proprie classi, potessero ottenere, oltre ai risultati psicologici e comportamentali già acquisiti, **modificazioni biologiche significative**.

© Editrice La Scuola

SCHOOL EMPATHY PROJECT

UNIVERSITÀ CHE HANNO ADERITO:

- Università de L'Aquila (prof. Mauro Bologna, Dipartimento di medicina clinica)
- Università Federico II di Napoli (prof. Lorenzo Chiariotti, Dipartimento di medicina molecolare)
- Centro di Biotecnologie Avanzate (CEINGE) di Napoli
- Ateneo S. Raffaele di Milano (prof.ssa Anna Giulia Bottaccioli, Dipartimento di Psicologia)
- Società di Psiconeuroendocrinoimmunologia (prof. Francesco Bottaccioli)

© Editrice La Scuola

SCHOOL EMPATHY PROJECT

- Verificare se all'interno del cervello dei bambini succede qualcosa di tangibile dopo aver partecipato al programma.

- Risultati ai test, verifica dal vivo, competenze messe in atto dai bambini e dagli alunni preadolescenti, non potevano non far pensare che tali modificazioni comportamentali, talvolta imponenti, avessero **riscontri biologici di varia natura**.

SCUOLE, TARGET DEGLI ALUNNI, GENITORI, DOCENTI

- Progetto realizzato in due scuole primarie del viterbese.
- Reclutate 5 classi del secondo anno, scelte a caso prima dell'inizio dell'anno scolastico.
- Campione di alunni (in totale 81 bambini) suddiviso in un gruppo sperimentale (32 soggetti) e in un gruppo di controllo (30 soggetti).
- Accanto a questi due gruppi reclutato un altro gruppo. Gli alunni (19 soggetti) avevano già usufruito del metodo durante l'intero anno precedente e hanno continuato l'esperienza per tutto l'anno scolastico 2021-2022.
- Età dei bambini è mediamente di 7 anni; bambine leggermente in superiorità numerica.
- Classi con una notevole presenza di bambini di diverse nazionalità non si sono rilevati problemi di linguaggio e comprensione.

© Editrice La Scuola

ATIVITÀ IN CLASSE

- Ogni docente ha creato in classe **l'atmosfera giusta** i presupposti affinché i propri alunni potessero allenarsi alla gestione delle emozioni senza sentirsi giudicati o valutati.

- I docenti hanno **scelto alcune tecniche** in base all'età degli alunni, al proprio stile educativo e alle esigenze prioritarie.

- Gli insegnanti sono stati incoraggiati a modificare le tecniche o ad inventarne di nuove più idonee alla realtà del loro gruppo classe, senza mai snaturare obiettivi e finalità.

- Ciascun gruppo di alunni ha potuto usufruire di tre o quattro tecniche.

- Non è stato possibile isolare né rendere *omogeneamente efficace* la variabile "docente allenatore emotivo": l'utilizzo di tecniche costituisce il migliore espediente per ridurre al minimo lo scarto di efficacia tra gli stili educativi dei docenti e per indurli strategicamente a relazionarsi con i propri alunni, attivando canali di comunicazione emotivamente profondi.

© Editrice La Scuola

ATIVITÀ IN CLASSE

- Il ventaglio di tecniche e strategie ha consentito di preventivare un **programma educativo longitudinale**, strutturando le attività in base alle esigenze e ai tempi e monitorando, attraverso strumenti versatili, di facile uso e di lettura immediata, ogni cambiamento, ogni problema, ogni evoluzione e ogni dinamica di gruppo.

- Le classi hanno ottenuto un **successo immediato**: gli alunni hanno sollecitato gli insegnanti ad adottare le tecniche di **educazione emotiva** anche oltre gli orari e gli spazi programmati a riprova di come fosse importante usufruire di un **tempo e di uno spazio di riflessione sulle proprie e altrui emozioni.**

- Istituzionalizzate all'interno della vita scolastica, alcune strategie, in particolare **l'*appello delle emozioni***, sono diventate un canale elettivo di espressione di dimensioni affettive ed emotive ritenute finalmente importanti dal mondo degli adulti.

© Editrice La Scuola

LE TECNICHE

- Il cartellino delle emozioni
- Il collage delle emozioni
- L'appello delle emozioni
- La scatola delle emozioni
- Indovina come si sente

© Editrice La Scuola

LE SPERIMENTAZIONI

Nel corso degli anni sono state realizzate diverse sperimentazioni indipendenti su estesi campioni di alunni, alcune in Italia altre in diversi Paesi dell'Unione Europea e in Turchia:

- Uno studio preliminare durato quattro mesi su un campione di **306** alunni;
- una sperimentazione durata un intero anno scolastico su un campione costituito da **1231** soggetti;
- una successiva sperimentazione, durata anch'essa dodici mesi, condotta su un campione molto vasto di alunni, anche se la sperimentazione vera e propria e gli strumenti di rilevazione per acquisire evidenze scientifiche attendibili sono stati utilizzati, per ragioni tecniche e logistiche, su un campione più ristretto di **380** alunni;
- una sperimentazione svolta in contemporanea su **671** alunni appartenenti a scuole rumene, ungheresi, inglesi, austriache e turche;
- una particolare sperimentazione sulle evidenze di efficacia psicobiologiche ed epigenetiche in un campione di **81** alunni di scuola primaria.

In totale dunque la Didattica delle Emozioni® è stata sperimentata e validata su **2669 alunni**: in statistica rappresenta un campione davvero ragguardevole, tanto da rappresentare al momento la ricerca più ampia mai svolta al mondo sull'Educazione Emotiva.

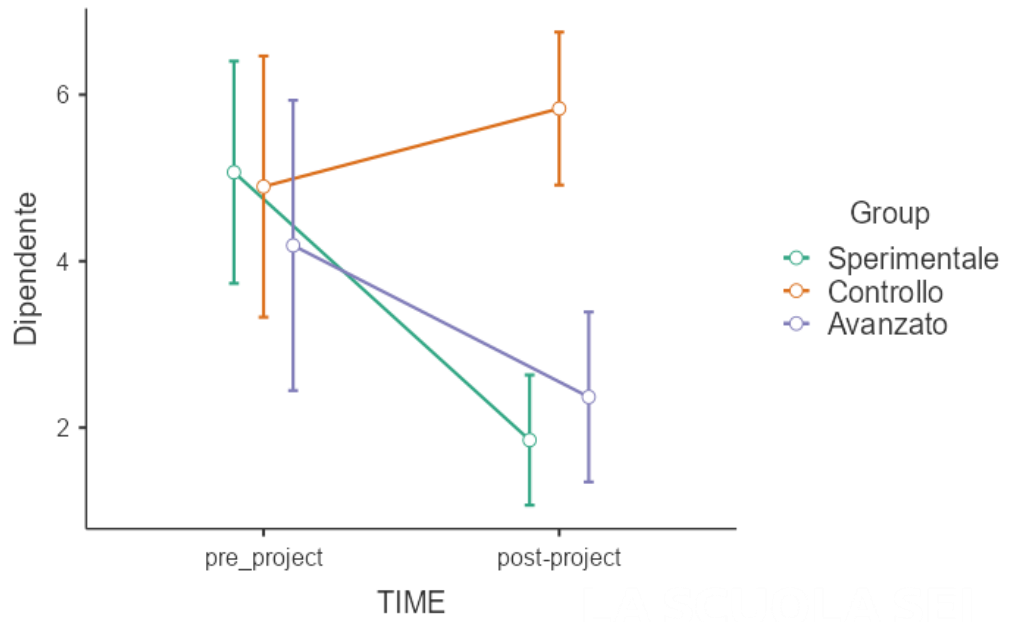
© Editrice La Scuola

I RISULTATI

I risultati sono apparsi estremamente interessanti: è evidente una **generale e forte diminuzione dei livelli di cortisolo** (l'ormone dello stress). Tale diminuzione ha influito sulle condotte dei bambini, allenandoli alla realizzazione di più efficaci ed adattive competenze e ad una migliore gestione del proprio mondo emotivo.

L'educazione emotiva rende gli *alunni più sani, più sereni, collaborativi, empatici e il loro cervello, con meno concentrazioni di cortisolo, si sviluppa con più armonia e in modo più adattivo*. Inoltre l'abbattimento dei livelli di cortisolo aumenta l'efficacia del sistema immunitario e previene alcuni disturbi dell'alimentazione come l'obesità.

Questo è il grafico che riassume lo studio: i due gruppi sperimentali mostrano un abbattimento del cortisolo notevolissimo, mentre il gruppo di controllo (in una didattica normale) evidenzia addirittura un discreto aumento.



© Editrice La Scuola

I RISULTATI

L'11 gennaio del 2022 la Camera dei Deputati ha approvato all'unanimità la proposta di legge n° 2782 dal titolo: **"Disposizioni in materia di insegnamento sperimentale dell'educazione dell'intelligenza emotiva nelle scuole di ogni ordine e grado."**

Lo spirito della legge, da noi stilata in sede di commissione al Senato, tende a valorizzare le competenze emotive degli alunni per perseguire un duplice scopo: **prevenire condotte a rischio** (bullismo, chiusura, dipendenze in tutte le forme d'espressione) e **promuovere benessere** (aumento del senso di appartenenza alla scuola, empatia, contrasto dell'abbandono scolastico, imparare alla cooperazione, alla condivisione e al rispetto reciproco).

© Editrice La Scuola

Grazie

GRUPPO EDITORIALE
LA SCUOLA SEI