

Riconoscere i segnali

Entrare in classe significa entrare in un luogo in cui non solo si trasmettono conoscenze e si verificano apprendimenti, ma significa anche entrare in un ambiente in cui quotidianamente si intrecciano emozioni, aspettative, paure, frustrazioni, gioie, soddisfazioni. Ogni studente porta con sé una storia personale, un mondo interiore, emozioni che non sempre riesce ad esprimere a parole. Questa difficoltà lo porta ad assumere atteggiamenti che sono in realtà segnali visibili di una forte frustrazione interiore come diminuzione dell'attenzione, sguardi assenti, isolamento o al contrario insofferenza, comportamenti troppo vivaci, maggiore irritabilità, risposte sproporzionate rispetto alla situazione, toni di voce alterati e provocatori. Imparare a esprimere e gestire queste emozioni è un aspetto importante nella vita scolastica perché non tutti gli studenti possiedono gli strumenti necessari per elaborare le proprie emozioni e condurre una vita più serena. Nella quotidianità gli studenti vivono le emozioni, siano esse positive o negative, in modo molto diverso tra loro. Non tutti gli studenti attribuiscono all'esperienza positiva (una gratificazione, un buon voto, un complimento) lo stesso valore, alcuni esultano e manifestano apertamente la propria soddisfazione, altri la condividono con docenti e amici, altri minimizzano per non attirare l'attenzione.

Con le emozioni negative, come un'insufficienza o un litigio con i compagni, la situazione si complica, l'ansia, la tristezza, la rabbia o il senso di inadeguatezza possono portare alcuni a chiudersi in sé stessi e altri a reagire in modo impulsivo, altri non danno peso e spostano l'attenzione, altri ne parlano con i propri compagni dai quali ci si può sentire compresi perché si condividono esperienze e difficoltà simili. È evidente che, dopo la pandemia, i ragazzi siano diventati più insicuri e fragili dal punto di vista emotivo, il periodo di isolamento ha colpito proprio in una fase delicata, quella in cui si costruiscono l'identità, amicizie e relazioni sociali. A questo si aggiunge la pressione costante dei social network, che alimenta il confronto continuo con gli altri, il bisogno di approvazione o la sensazione di non essere all'altezza.

Spesso gli studenti non si rivolgono ai docenti, magari per timidezza o per paura di essere giudicati, ma quando l'insegnante riesce a creare un clima di fiducia diventa un punto di riferimento prezioso, uno spazio sicuro dove l'alunno può parlare del proprio disagio lontano dallo sguardo dei compagni. Il nostro compito di docenti non è ignorare questi segnali o aspettare che il problema esploda, ma saper riconoscere i segnali, intercettare il disagio dell'alunno, saper distinguere il comportamento di uno studente, che va comunque gestito, e l'emozione che lo sta spingendo a comportarsi in quel modo. L'approccio deve essere di ascolto, mai di giudizio e se

necessario indirizzare lo studente verso una figura più specifica, come lo psicologo.

La nostra scuola offre diversi strumenti per sostenere gli alunni dal punto di vista emotivo e relazionale, pensiamo ai rapporti con le famiglie, alla presenza dello psicologo, ai progetti dedicati al benessere dell'alunno, ma lo strumento più potente resta il dialogo attraverso il quale uno studente sente di ricevere attenzioni, è ascoltato e compreso.

Proprio per questo, credo che la competenza emotiva debba diventare parte integrante della formazione. Potrebbe eventualmente essere un tema centrale di Educazione Civica dove poter parlare di emozioni, dove i ragazzi possano imparare a riconoscere l'origine delle loro emozioni, perché quando un'emozione non viene riconosciuta e gestita può diventare sempre più pesante sino ad essere sopraffatti se non si hanno gli strumenti adatti per affrontarla. Possiamo intendere la competenza emotiva anche come disciplina fatta non di nozioni e verifiche, ma come uno spazio di confronto e di crescita dove partendo da situazioni concrete della vita scolastica si potrebbe parlare di rabbia, paura, frustrazione, delusione, autostima, conflitti e relazioni. Gli studenti possono essere coinvolti attraverso discussioni e simulazioni, possiamo insegnare ai ragazzi ad ascoltare senza giudicare, a comprendere che chiedere aiuto non è un segno di debolezza, a gestire la rabbia, a comunicare un disagio senza trasformarlo in dramma, a reagire a una critica, a riconoscere i propri punti di forza, a imparare a stare con gli altri, ad affrontare la frustrazione e ad accettare l'errore. Tutto ciò rappresenta una forma di maturità nella consapevolezza che la dimensione emotiva e quella didattica sono profondamente legate.

La competenza emotiva fornita ai ragazzi diventa quindi uno strumento prezioso nel loro percorso di crescita a scuola e nella vita.

Prof. D.L.- Liceo "A. Scacchi" di Bari