

# La gestione delle emozioni nel lavoro educativo con gli adolescenti e le famiglie

Maria Buccolo \*

## Abstract

L'articolo prende in esame il tema dell'educazione emotiva nel lavoro con gli adolescenti e con le famiglie, concentrandosi su tre aspetti fondamentali: l'alfabetizzazione emotiva, la relazione educativa e la comunicazione tra gli adolescenti in rete. Il contributo, partendo dalla teoria dell'intelligenza emotiva di Goleman, offre esemplificazioni utili nel lavoro educativo e si correda di una bibliografia tematica di base.

*The article examines the issue of emotional education in working with teenagers and families, focusing on three fundamental aspects: emotional literacy, the educational relationship and communication between teenagers online. The article, starting from Goleman's theory of emotional intelligence, offers useful examples in the educational work and is accompanied by a basic thematic bibliography.*

---

Parole chiave: emozioni, educazione, adolescenti, famiglie

Key-words: emotions, education, teenagers, families

## Educare allo sviluppo delle competenze emotive nell'adolescenza

Il dibattito scientifico sul tema delle emozioni negli ultimi anni diventa centrale in campo educativo e parte dallo studio delle caratteristiche dell'attuale sistema sociale, per arrivare a definire le esigenze di rinnovamento che interessano l'educazione formale, non formale e informale. In questo quadro, l'azione educativa rappresenta uno strumento fondamen-

\* Phd "progettazione e valutazione dei processi formativi" docente a contratto di Didattica Generale e DSA cdl Formazione Primaria, Università La Sapienza di Roma.

tale per promuovere la costruzione di percorsi inclusivi. A tal proposito, risulta fondamentale il ruolo dei professionisti dell'educazione<sup>1</sup>, pronti a progettare percorsi attraverso i quali gli educandi, in particolare i ragazzi adolescenti, possano prepararsi per poter navigare in un mare così vasto e burrascoso, non solo acquisendo conoscenze disciplinari, ma facendo propri degli strumenti interpretativi e delle abilità trasversali che possano consentirgli di valorizzare le proprie potenzialità e trovare il proprio posto nel mondo.

«La pedagogia deve occuparsi di come fornire strumenti adeguati ad affrontare la multidimensionalità delle esperienze umane, la complessità e le ambiguità della conoscenza; per salvarci dall'isolamento nel grande mercato globale della solitudine e, come dice José Ortega, per “diventare contemporanei e non estranei al tempo che si vive”»<sup>2</sup>. Questo concetto è collegato con quanto espresso nella tesi di E. Morin, che insiste sulla necessità che l'educazione debba intervenire per “insegnare a vivere”<sup>3</sup>, ovvero per permettere a ciascuno di sviluppare al meglio la propria individualità e il legame con gli altri, ma anche di prepararsi a vivere le incertezze e le difficoltà insite nel destino umano. Emerge, dunque, la necessità di promuovere un'azione educativa rivolta alla persona nella sua interezza e di dare spazio a tutti i suoi bisogni, abbracciandone tutte le dimensioni costitutive e non limitandosi al solo piano cognitivo-razionale<sup>4</sup>. Fatte queste premesse di natura teorica sull'educazione emotiva, l'obiettivo è proprio quello di proporre alcune letture, tenendo conto di dominanti significative della ricerca pedagogica e didattica in relazione al lavoro con gli adolescenti e le famiglie e al loro contesto di esperienza e di vita emotiva. L'attenzione alla sfera emozionale pone le basi per comprendere meglio ogni persona in modo empatico, per attivare interventi adeguati e rispondenti alle diverse esigenze e ai vari bisogni, motivando l'apprendimento e rendendolo così utile per la vita<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> V. Iori (ed.), *Educatori e Pedagogisti. Senso dell'agire educativo e riconoscimento professionale*, Erickson, Trento 2018.

<sup>2</sup> E. Napolitano, *Educazione, comunità e politiche del territorio*, FrancoAngeli, Milano 2015, p. 13.

<sup>3</sup> E. Morin, *Insegnare a vivere. Manifesto per cambiare l'educazione*, Raffaello Cortina, Milano 2015.

<sup>4</sup> F. Cambi, *La forza delle emozioni. Per la cura di sé*, Pacini, Pisa 2015.

<sup>5</sup> Cfr. M. Buccolo, *L'educatore emozionale. Percorsi di alfabetizzazione emotiva per tutta la vita*, FrancoAngeli, Milano 2019.

Per sviluppare le competenze emotive dell'adolescente l'educatore può progettare attività ludiche al fine di favorire l'alfabetizzazione emotiva. È necessario, però, educare tenendo presente che l'aspetto emozionale è fondamentale per lo sviluppo della conoscenza e dovrebbe, per questo, essere un presupposto imprescindibile dell'azione educativa. Nello stesso modo, anche insegnare il riconoscimento, l'accettazione e la gestione delle emozioni sarebbe altamente qualificante per l'offerta di un servizio educativo e – soprattutto – assumerebbe una valenza inestimabile per la formazione alla vita di ognuno.

Educare alle emozioni vuol dire superare una visione statica dell'educazione, in cui si fanno prevalere solo gli aspetti cognitivi a discapito di quelli emozionali, a favore di un'idea di educazione globale, fondata sulla convinzione che la pratica educativa debba considerare nel suo insieme intelletto ed emozioni, corpo e anima. L'educazione globale non si accontenta di alfabetizzare e di educare secondo le discipline, ma mira a comprendere e accettare gli altri, a valorizzare la comunione con la natura, a orientarsi in mezzo alle complessità e a ridurle a espressioni semplici, ad adattarsi alle sovradimensioni e ai cambiamenti rapidi, a cercare mezzi per preparare progressivamente un futuro per noi stessi e per coloro che verranno dopo di noi<sup>6</sup>. Si tratta di pedagogia attiva o di educazione attiva, un metodo educativo che nasce da riflessioni e da esperienze educative diverse per riferimenti teorici e intenzioni, ma accomunate dal concetto del soggetto come parte "attiva" del processo educativo, come il protagonista del suo sviluppo e del suo apprendimento.

### **Le emozioni nel lavoro educativo con adolescenti e famiglie**

Le emozioni accompagnano e colorano tutto l'arco della nostra esistenza, i rapporti affettivi positivi sono fondamentali per l'armonica maturazione dell'adolescente e della sua famiglia. I legami affettivi si sviluppano perché il bambino nasce con una forte predisposizione ad avvicinare ciò che è familiare. In particolare, il bambino va incontro ad un percorso di maturazione adeguato se le figure educative principali ne accettano in maniera incondizionata e propositiva le caratteristiche.

<sup>6</sup> C. Balzaretto, *La scoperta delle emozioni. Un viaggio di educazione affettiva assieme ai bambini*, Erickson, Trento 2003, pp. 10-11.

Un bambino cresciuto con questo atteggiamento accogliente diventerà un'adolescente ed un adulto in grado di affrontare nel miglior modo possibile la sua vita. Pertanto, un buon genitore o un buon educatore deve curare questi aspetti con molta attenzione, consapevole, fra l'altro, che un sereno clima affettivo agevola e sostiene ogni processo formativo<sup>7</sup>.

L'educazione emozionale riveste, dunque, un ruolo fondamentale nello sviluppo individuale e relazionale della persona. La famiglia, la scuola e le altre organizzazioni sono chiamate insieme a collaborare per favorire nell'adolescente lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, che consiste nella capacità di monitorare le proprie e le altrui sensazioni, distinguendo tra diversi tipi di emozioni e usando queste informazioni per canalizzare pensieri ed azioni. Questo concetto sintetizzato in esempio pratico si rifà alla teoria sull'intelligenza emotiva che Goleman postulò nel 1995 e che ancora oggi ha una sua validità scientifica ed una ampia applicabilità in campo educativo.

L'intelligenza emotiva, in sostanza, rappresenta quell'insieme di competenze o caratteristiche fondamentali per affrontare la vita in modo positivo.

L'intelligenza emotiva comprende cinque ambiti<sup>8</sup> che sia la famiglia sia le altre figure educative di riferimento devono considerare per uno sviluppo integrale della personalità dell'adolescente:

1. *conoscenza delle proprie emozioni*: è la capacità di dare un nome alle emozioni, riconoscere i segnali fisiologici e comprendere le cause che le scatenano;
2. *controllo delle emozioni*: è la capacità di controllare le emozioni, esprimerle e gestirle;
3. *motivazione di sé stessi*: è la capacità di dominare le emozioni per raggiungere un obiettivo; è una dote essenziale per concentrare l'attenzione, per trovare motivazione e controllo di sé. Risiede qui la capacità di reagire positivamente agli insuccessi e alle frustrazioni;
4. *riconoscimento delle emozioni altrui*: si chiama empatia ed è una capacità basata sulla consapevolezza delle proprie emozioni, è fondamentale nelle relazioni con gli altri perché ci permette di entrare in connessione con i vissuti emotivi;

<sup>7</sup> Cfr. A. Ciucci Giuliani, *La cattedra e il banco. Costruire una relazione educativa efficace*, Carocci, Roma 2005.

<sup>8</sup> G. Goleman, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano 2005, p. 64.

5. *gestione delle relazioni*: capacità di entrare in relazione con gli altri e consiste nel saper negoziare, gestire conflitti e comunicare in maniera adeguata.

L'intelligenza emotiva rappresenta nei suoi cinque punti una chiave di lettura pratica nel campo dell'educazione emozionale, che aiuta i bambini sin dalla tenera età a riconoscere le emozioni di base e a dar loro un nome, aspetto questo necessario affinché si possa poi esprimerle.

Le emozioni, tuttavia, spesso non trovano espressione nella nostra vita quotidiana familiare e sociale; sono represses oppure ingrandite, così si riduce di molto la possibilità di una vita intensa, di un profondo rapporto umano in famiglia e nella società. Questo spesso rappresenta un fattore facilitante o causa esso stesso di disagio e malessere.

Benessere relazionale non significa, in questo senso, assenza di emozioni forti o dolorose, ma poter vivere pienamente le emozioni in tutte le situazioni di vita, siano esse felicità, rabbia, tristezza, paura, ecc. Capire il ruolo che le emozioni svolgono nei rapporti interpersonali è di fondamentale importanza; infatti, è proprio attraverso la condivisione di esperienze emotive che si entra in sintonia con gli altri. Sono le forme di comunicazione che coinvolgono la conoscenza delle nostre emozioni, la capacità di dividerle e la capacità di percepire empaticamente quelle dei bambini che costituiscono le fondamenta su cui costruire con loro una relazione che continui per tutta la vita<sup>9</sup>.

L'ascolto basato su una relazione empatica tra adulti ed adolescenti qualifica le relazioni e favorisce uno scambio reciproco. La presenza dei genitori nella vita dei figli è importante e contribuisce significativamente alla riduzione dei comportamenti a rischio. Il genitore riesce a comunicare con il mondo interiore del proprio figlio, ad entrare nella sua prospettiva cognitiva e a sentire i bisogni emotivi del figlio. La capacità empatica del genitore è basilare per la costruzione di una relazione significativa e duratura<sup>10</sup>. Oltre alla capacità di sintonizzarsi empaticamente con gli stati emozionali dei figli, anche l'abilità di esprimere in modo diretto le emozioni contribuisce a sviluppare la competenza emozionale.

<sup>9</sup> D.J. Siegel - M. Hartzell, *Errori da non ripetere. Come la conoscenza della propria storia aiuta ad essere genitori*, Raffaello Cortina, Milano 2005, p. 55.

<sup>10</sup> Cfr. V. Iori (ed.), *Quaderno della vita emotiva. Strumenti per il lavoro di cura*, FrancoAngeli, Milano 2009.

Educare e coltivare il sentimento dell'affettività all'interno della famiglia sono due azioni che si sostengono reciprocamente e diventano complementari nell'aiutare l'adolescente a capire le proprie emozioni più profonde e a gestire la sfera sentimentale in relazione all'ambiente e alle persone.

In famiglia il ragazzo, sin da piccolo, impara a conoscere e a gestire le emozioni e si trova a vivere esperienze in un contesto in cui le persone hanno legami affettivi forti, impara dall'esempio dei genitori o dei fratelli e delle sorelle, a vedere modalità di esplicitazione dei vissuti personali e di come la famiglia li assimila e metabolizza fino ad elaborare, in questo senso, uno stile riconoscibile che è proprio di quel nucleo familiare. Non sempre ci sono situazioni e famiglie attente allo sviluppo emotivo dei bambini. Per vari motivi, infatti, la mancanza di adulti di riferimento, il crescere in un ambiente non adatto in termini di stimoli, il vivere situazioni emotive gravi, dimostrano l'importanza di avere il giusto affetto da parte di tutti coloro che svolgono una funzione educativa – genitori ed insegnanti – e dimostrano il peso determinante che hanno le emozioni nella vita di un bambino, di un ragazzo, di un adulto e quanto queste emozioni dovrebbero essere meglio conosciute dagli educatori<sup>11</sup>.

La conoscenza delle emozioni, il dialogo con le emozioni, l'autoconsapevolezza emotiva fondano l'autocontrollo, un autocontrollo sano e non soffocante, di cui l'adolescente ha grande bisogno.

Per D.J. Siegel<sup>12</sup> l'adolescenza è un po' una "ristrutturazione" dell'individuo che, da fanciullo, cambia pelle, struttura, centri di controllo, per diventare adulto. E la consapevolezza delle emozioni è un'energia fondamentale per portare avanti la ristrutturazione. Nell'adolescenza emozioni e affetti sono particolarmente intensi e carichi di significato, come il desiderio dei grandi cambiamenti, della piena autonomia e delle grandi amicizie e dei primi amori. L'attitudine emozionale può essere considerata come una meta-abilità, poiché determina quanto bene riusciamo a servirci di tutte le nostre molteplici capacità. Le persone competenti sul piano emozionale sono quelle che sanno controllare i propri sentimenti e sanno leggere quelli degli altri, di conseguenza sono avvantaggiate in tutti i campi, sia nelle relazioni intime che nel cogliere le regole che portano al successo in ambito professionale, e hanno maggiore probabilità di essere

<sup>11</sup> Cfr. M. Baldacci - E. Colicchi (eds.), *Teoria e prassi in pedagogia. Questioni epistemologiche*, Carocci, Roma 2016.

<sup>12</sup> Cfr. D.J. Siegel, *La mente adolescente*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2014.

felici e di realizzarsi nella vita. La capacità di riconoscere le emozioni e gli stati d'animo, la possibilità di capire quali emozioni si provano e perché, l'abilità di imparare a rispondere alle proprie emozioni senza inibirle, sono significative di un elevato quoziente emotivo che, oggi, risulta molto più importante, per la qualità della vita, rispetto al quoziente intellettivo<sup>13</sup>.

### **Adolescenti e nuovi media: identità, emozioni e relazioni nell'era digitale**

Quando si parla dell'impatto delle nuove tecnologie sulla società e sulla cultura si fa riferimento alle trasformazioni dell'era digitale, che hanno "ri-disegnato" la nostra vita e gradualmente anche il nostro modo di comunicare e di esprimere le emozioni. I nuovi media sono preziosi strumenti di comunicazione che offrono molte opportunità per reperire informazioni, per apprendere nuove nozioni, giocare, contattare amici, dialogare con nuove persone, fare acquisti, ma anche conoscere e pubblicizzare eventi di ogni genere, insomma permettono la fruibilità e l'accesso alla comunicazione in modo più immediato abbattendo distanze e costi. Le innovazioni tecnologiche degli ultimi anni hanno influenzato in modo decisivo il benessere delle persone e le condizioni di vita. I nati in quella che viene definita "l'era digitale" vengono chiamati "nativi digitali"<sup>14</sup> e sono i maggiori fruitori dei nuovi media poiché gli permettono di svolgere con maggiore facilità e notevole risparmio di tempo molte attività quotidiane<sup>15</sup>.

Gli adolescenti sono i maggiori fruitori soprattutto delle applicazioni per cellulare, sono sempre legati ad uno strumento tecnologico che funge da supporto alla loro memoria, diventa un amico e una guida con cui poter fare tutto. In questo modo gli adolescenti tendono a spostare la loro vita reale nel mondo virtuale e cioè nella rete. Vengono catturati dalla semplicità di ricevere informazioni, dall'immediatezza nella comunicazione, dall'abbattimento delle distanze e del tempo. L'essere sempre "iper-connessi" porta ad entrare in ansia se un amico, notificando un messaggio non risponde immediatamente, non tollerare situazioni in cui non possono essere *on-line* e cercare subito di ritrovare la connessione

<sup>13</sup> G. Goleman, *Intelligenza emotiva*, cit.

<sup>14</sup> Considerano le tecnologie come un elemento naturale e non provano nessun disagio nell'interagire con esse.

<sup>15</sup> Leggere, giocare, parlare con amici, guardare film ecc.

(ad esempio all'interno di un ristorante o di un locale i ragazzi chiedono subito la *password* del *wi-fi* per avere sempre la connessione e controllare i messaggi sul cellulare).

Gli iper-connessi assumono comportamenti fortemente condizionati dal numero di *like* e *follower* che hanno e si sentono a loro agio nel condividere *selfie* e foto di momenti di vita reale. Questi ragazzi non pensano più al vivere l'attimo e l'emozione, ma sono più interessati a mostrare al mondo ciò che fanno, passando "dall'essere all'apparire". I cellulari sono, quindi, parte integrante della loro vita e rappresentano "un prolungamento del loro sé" che condiziona fortemente la loro identità. La loro comunicazione, dunque, è implicitamente basata e ruota intorno ai *social network* e alle *chat*<sup>16</sup>. Questo cambiamento nel modo di comunicare ha portato ad un forte impatto dei nuovi media sui comportamenti delle persone, sul loro modo di pensare, di sentire le emozioni e di vivere le relazioni interpersonali.

I nuovi media possono essere definiti come dispositivi di mediazione poiché, da una parte, facilitano il processo di comunicazione e, dall'altra, si pongono in mezzo tra i soggetti interagenti, sostituiscono l'esperienza diretta dell'altro con una percezione mediata. Tutto questo cambiamento incide anche dal punto di vista cognitivo creando nuovi schemi mentali che permettono a ciascuno di simulare mentalmente le diverse possibilità di azione dei media, consentendogli di usarlo intuitivamente senza pensare. L'uso intuitivo dei media sposta la presenza dal soggetto al luogo fisico in cui si trova all'interno dell'esperienza tecnologica.

Per comprendere meglio questo concetto basta osservare un bambino in età infantile che gioca davanti al *tablet*, un adolescente che sta giocando al *pc* per accorgersi dell'immersione cognitiva in quello che sta facendo. Questa immersione è uno degli effetti della creazione di schemi motori legati all'uso delle tecnologie che causa dipendenza, difficoltà di apprendimento e problemi di concentrazione.

Le riflessioni sulla capacità di allontanare i soggetti dal contesto in cui vivono non riguardano in modo esclusivo i nuovi media, ma sono state già avviate a partire dal cinema e dalla televisione che però rappresentavano strumenti la cui fruizione era limitata nel tempo e nello spazio. Qui, invece, si può notare che i dispositivi mobili come lo *smartphone* abbiano la

<sup>16</sup> M. Cavallo - F. Spadoni, *I social network. Come internet cambia la comunicazione*, Franco-Angeli, Milano 2010, p. 21.

caratteristica di essere sempre a disposizione in qualsiasi posto l'individuo si trovi.

A tal proposito, infatti, è utile ricordare che le stesse statistiche in Italia negli ultimi anni testimoniano un crescente utilizzo dei dispositivi mobili. Per notare come i nuovi strumenti digitali riducano le interazioni ed il dialogo tra le persone e favoriscano forme di "isolamento" e di "alienazione" è sufficiente osservare come i soggetti si comportano in qualsiasi luogo pubblico, l'atteggiamento che si nota a colpo d'occhio è la testa bassa e lo sguardo fisso sul *display* dello *smartphone* e un totale isolamento dal contesto.

Questo isolamento spesso avviene attraverso le immersioni in "reti sociali" – appunto i cosiddetti *social network* – che avrebbero come caratteristica quella di creare connessioni e mettere in comunicazione: per quanto siano fondati su dimensioni che sembrano favorire l'incontro con l'altro la riflessione pedagogica si domanda se l'uomo contemporaneo non rischi di essere sempre più solo in una "miriade di Alterità"<sup>17</sup>.

Il rischio che si corre in questo senso rispetto al tema dell'educazione emozionale è quello di vedere un soggetto sempre più "connesso" che rafforza i legami deboli<sup>18</sup> trascurando il contatto con i legami forti e la realtà fisica. Questo comporta una mancanza di esperienze di vita reale che danno la possibilità di sperimentare le proprie e le altrui emozioni attraverso l'utilizzo della corporeità e tutti gli altri sensi che in rete non sono attivi.

A tal proposito è utile far riferimento "all'analfabetismo emozionale"<sup>19</sup> che può portare alla mancanza di consapevolezza e di controllo delle proprie emozioni e all'incapacità di relazionarsi con gli altri nella vita reale. Allora il compito della pedagogia risiede proprio qui nell'educare all'uso dei nuovi media come strumenti "integrativi" e non "sostitutivi" della comunicazione, offrendo delle opportunità e lanciando nuove sfide all'intelligenza emotiva permettendo di alfabetizzare ai linguaggi delle emozioni l'individuo sin dall'infanzia. Si può notare come le opportunità per riflettere sulle emozioni attraverso i media non mancano, si pensi ad esempio al film d'animazione "*Inside Out*" prodotto dalla Pixar in collaborazione con la Disney, uscito nel 2015 e diretto da Pe Docter. In questo film le cinque emozioni primarie Gioia, Tristezza, Rabbia, Paura e Disgusto, di-

<sup>17</sup> S. Perfetti, *La persona tra media e solitudine*, Anicia, Roma 2008.

<sup>18</sup> Forme di socialità che avvengono esclusivamente attraverso una comunicazione in rete.

<sup>19</sup> M.G. Contini, *Per una Pedagogia delle emozioni*, La Nuova Italia, Firenze 1992.

ventano i personaggi di una storia che si sviluppa all'interno della mente di una bambina di undici anni e fa comprendere come si creano i vissuti emotivi dentro di noi. Questo film, per quanto non sia direttamente rivolto ai bambini in età infantile, spesso viene fatto vedere e produce una modalità significativa per rappresentare le emozioni attraverso il linguaggio dei media e da lì stimolare dialoghi, riflessioni, rappresentazioni e giochi per rileggere le emozioni e collegarle ai propri vissuti.

Molti bambini si sono rivisti in Riley – la protagonista – ed hanno collegato alcuni comportamenti alla loro vita reale (ad esempio la tristezza di non ritrovare a scuola i vecchi amici oppure il disgusto davanti ad un piatto di minestra). L'esempio riportato non è altro che una opportunità che si può cogliere attraverso l'uso consapevole dei media per formare soggetti consapevoli, critici e creativi nel rapporto con la comunicazione in generale e nell'uso degli strumenti digitali nello specifico.

Al riguardo, il compito principale della pedagogia nell'epoca attuale è quello di promuovere l'acquisizione in ciascun soggetto di competenze digitali<sup>20</sup>, portarlo a riflettere in modo critico e consapevole rispetto al ruolo delle emozioni proprie e altrui nella fruizione dei media.

Essere cittadino oggi per il soggetto significa abitare con responsabilità e partecipazione non solo lo spazio fisico nel quale si vive ma anche ogni altro contesto virtuale. Questo comporta una attenzione all'"alfabetizzazione" sia digitale sia emotiva che deve essere nelle mani della famiglia, della scuola e delle altre organizzazioni presenti nel territorio che sotto diversi punti di vista offrono sostegno al soggetto e lo rendono attore e protagonista dei propri vissuti emozionali sia nel mondo reale sia in quello virtuale.

<sup>20</sup> Raccomandazioni europee-competenze chiave 2018 <https://eur-lex.europa.eu>.