

# Emozioni ed apprendimento



**Dott.ssa Laura Porfiri**  
Psicologa – Psicoterapeuta  
Esperta in Criminologia  
Consulente in sessuologia

Tutti sanno che  
cos'è un'emozione  
fino a che non si  
chiede loro di  
definirla  
(Fehr e Russell, 1984)

# COSA non è UN'EMOZIONE

Una prima  
distinzione va  
fatta con  
fenomeni che  
sono  
concettualmente  
simili:

*affetto, sentimento,  
stato d'animo e umore.*

- ▶ Stato d'animo e umore (mood) sono caratterizzati da una bassa intensità e da una durata elevata.
- ▶ Il sentimento, come gli stati d'animo e l'umore, è un fenomeno più stabile e duraturo, ma è caratterizzato da un oggetto ben definito (sentimento verso qualcuno o qualcosa).
- ▶ L'affetto è un termine più ampio e generico che definisce lo stato affettivo dell'esperienza emotiva e ne definisce la valenza (positiva o negativa).

## Che cos'è un'emozione?

L'emozione può essere definita come una risposta complessa dell'organismo a stimoli (immaginari o reali), che si manifestano con specifici pattern di azioni (ad esempio la fuga o evitamento) e con modificazioni corporee (frequenza del battito cardiaco, temperatura corporea ecc.) misurabili. L'emozione è la reazione ad uno stimolo (immaginario o reale), caratterizzata da aspetti fisiologici (cambiamenti della frequenza cardiaca, sudorazione, ecc.) e da aspetti cognitivi, ossia dalla valutazione cognitiva delle modificazioni fisiologiche e della natura dello stimolo (appraisal).

*Che cos'è un'emozione?*

In generale, le emozioni sono risposte complesse ad eventi rilevanti, caratterizzate da determinati vissuti soggettivi e da una reazione fisiologica.

Le emozioni, a differenza di stati d'animo, umore e sentimenti, sono risposte intense e di breve durata.

# La regolazione delle emozioni

**La regolazione delle emozioni è il processo che ci consente di regolare le esperienze emotive ed è fondamentale per il benessere dell'individuo.**

- Il processo di regolazione delle emozioni esprime il grado di adattività degli individui, che attivamente sono in grado, più o meno efficacemente, di sintonizzare le proprie aspettative e azioni con quelle di altri individui.
- Quando proviamo una determinata emozione in un determinato contesto e si viene a creare una situazione instabile, cerchiamo di modulare l'esperienza emotiva in modo tale da renderla coerente al contesto in linea con le nostre aspettative.

# La regolazione delle emozioni

Ad esempio, durante un esame ci viene posta una domanda su un argomento che non era parte del programma né era stata trattata precedentemente. Non sappiamo rispondere e veniamo bocciati.

*Cosa provate e cosa fate?  
Cosa provano i vostri  
alunni e cosa fanno?*



# La regolazione delle emozioni

Ad esempio, durante un esame ci viene posta una domanda su un argomento che non era parte del programma né era stata trattata precedentemente. Non sappiamo rispondere e veniamo bocciati.

*Cosa provate e cosa fate?  
Cosa provano i vostri  
alunni e cosa fanno?*



# La regolazione delle emozioni

In alcuni casi si possono avere iper-regolazione o ipo-regolazione emotiva:

- Iper-regolazione emotiva: si verifica quando si mettono in atto processi di regolazioni eccessivi che portano ad avere un controllo rigido e costante delle esperienze affettive per mezzo di processi di soppressione;
- Ipo-regolazione emotiva: si verifica quando i processi di regolazione sono poco efficaci e portano ad avere comportamenti eccessivi, impulsività, eccessiva reattività agli stimoli e labilità emotiva.

# *Emozioni ed apprendimento*

Con il termine DIDATTICA ci si riferisce sia all'attività di chi insegna, sia alla riflessione e alla progettazione operativa relative all'insegnamento, alla definizione di orientamenti, condizioni, modalità operative che si ritiene possa assicurarne l'efficacia formativa [...].

La definizione di didattica rinvia a quella di insegnamento, identificabile come un'attività volta intenzionalmente, in forma organizzata, [...] secondo procedimenti ritenuti efficaci, a sviluppare (estendere, approfondire, modificare) abilità, conoscenze, valori [...], il rapporto del soggetto con la propria cultura e con altre culture.



# *Emozioni ed apprendimento*

*«Ogni alunno ha diritto di esprimere le sue potenzialità al massimo. La didattica non deve dare a tutti la stessa cosa ma a ciascuno la migliore, in base alle sue possibilità. Un cervello in età evolutiva non può adattarsi a un metodo unico per tutti».*

*"Ho incontrato insegnanti immensi, ma la scuola oggi è in una bolla. Non c'è corrispondenza tra ciò che dice e ciò che fa. Chiede l'accomodamento dei bambini a se stessa, ai programmi, alle burocrazie. Invece vorrei che si accomodasse ai bisogni degli alunni.*

*Vorrei che laddove ce n'è uno che fa fatica, ci fosse un insegnante che lo aiuta, non che lo giudica».*



# *Emozioni ed apprendimento*

C'è l'urgenza di riacquisire il diritto di sbagliare, per non vivere l'errore con il senso di colpa e con la paura di non poter più modificare ciò che è stato sbagliato perché "noi siamo stati educati all'idea che è difficile modificare le cose che non vanno."

*CHE COSA POTREMMO  
FARE A SCUOLA?*



# Emozioni ed apprendimento

Per lungo tempo, la tendenza dominante nel sistema di istruzione è stata quella di prediligere principi lineari e curricolari, ignorando la complessità degli esseri umani e la loro peculiarità.

Oggi, grazie a numerosi studi, è stato dimostrato quanto è importante l'aspetto emotivo e affettivo nella comunicazione, nell'interazione sociale, nell'apprendimento scolastico, perché si è finalmente capito che **l'essere umano è una totalità di razionalità ed emotività, e che in quest'ottica deve essere educato e deve imparare ad apprendere**: «Sarebbe auspicabile che le emozioni fossero considerate come naturali e umane, e per questo accettate e gestite, non controllate».



# Emozioni ed apprendimento

L'emozione influisce nel processo di apprendimento in quanto **agisce come guida nella presa di decisioni e nella formulazione delle idee.**

Sostiene, infatti, lo psicologo sovietico Lev Semënovič Vygotskij (1896-1934):

«Lo stesso pensiero ha origine non da un altro pensiero, ma dalla sfera delle motivazioni della nostra coscienza, che contiene le nostre passioni e i nostri bisogni, i nostri interessi e impulsi, i nostri atti e le nostre emozioni. Dietro il pensiero si chiude la sfera delle tendenze attive e volitive che, sola,

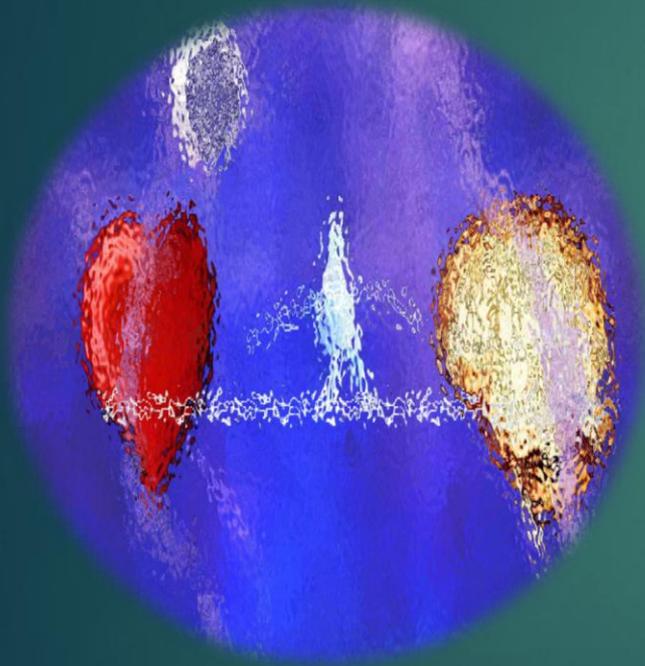


# Emozioni ed apprendimento

Anche lo psicologo-filosofo-pedagogo Jean Piaget (1896-1980) rileva l'importanza delle emozioni.

Egli afferma che, per lo sviluppo armonico della personalità di chi deve imparare, **è necessaria un'interazione fra cognizione e affettività, per lo stretto parallelismo che esiste nel pensiero umano tra il piano affettivo e intellettuale.**

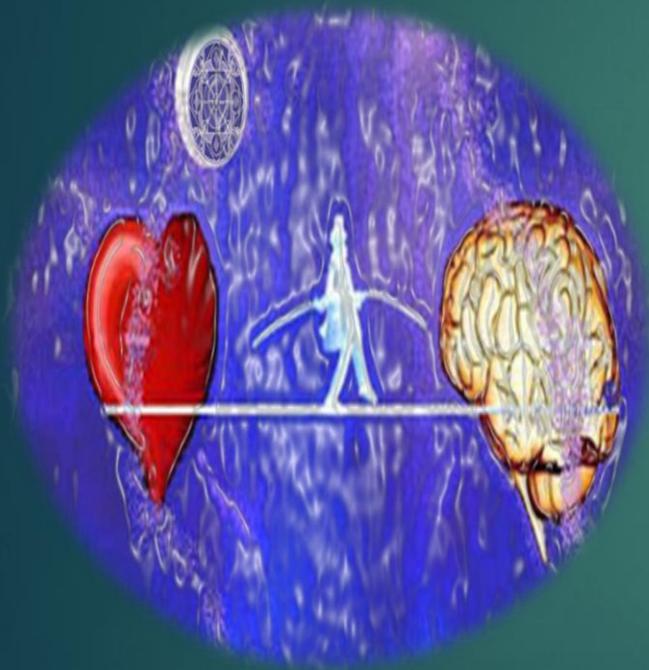
Scrive Piaget ne "La nascita dell'intelligenza nel fanciullo": «a partire dal periodo pre-verbale esiste uno stretto parallelismo fra lo sviluppo dell'affettività e quello delle funzioni intellettuali, in quanto si tratta di due aspetti indissolubili di ogni azione: *in ogni condotta, infatti, le motivazioni e il dinamismo energetico dipendono dall'affettività, mentre le tecniche e l'adeguamento dei mezzi impegnati costituiscono l'aspetto cognitivo. Non esiste, quindi, un'azione puramente intellettuale e neppure atti puramente affettivi, ma sempre e in ogni caso, sia nelle condotte relative agli oggetti, sia in quelle relative alle persone, intervengono entrambi gli elementi, giacché uno presuppone l'altro.*».



# Emozioni ed apprendimento

Interessanti sono gli studi dello psicologo e accademico statunitense Howard Gardner (1943 – ) e dello psicologo e giornalista statunitense Daniel Goleman (1946 – ).

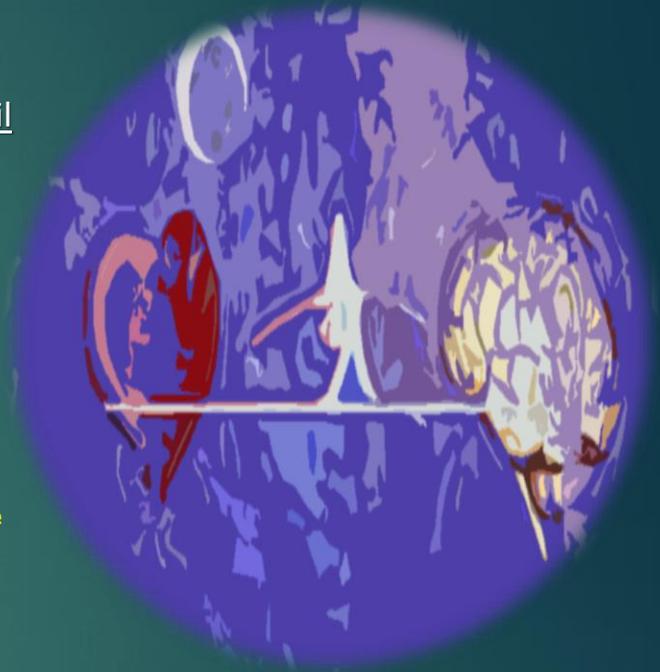
**Gardner dà molta importanza alle emozioni che chi apprende prova per un percorso di studio:** lo studente che scopre con entusiasmo un mondo nuovo ed è stimolato nella sua curiosità, apprenderà con maggior successo e con minore fatica rispetto a un compito imposto che considera privo di interesse. L'accademico statunitense sostiene, infatti, che se si vuole che certe conoscenze siano interiorizzate e successivamente usate, necessita immetterle in un contesto capace di suscitare emozioni. Al contrario le esperienze prive di richiami emozionali saranno scarsamente coinvolgenti e ben presto cadranno nell'oblio, non lasciando dietro di sé nessuna rappresentazione mentale.



# Emozioni ed apprendimento

Lo psicologo statunitense Daniel Goleman (1946 – ), invece, riprende il concetto di *Intelligenza emotiva*, già elaborato nel 1990 dai professori Peter Salovey e John D. Mayer nel loro articolo “*Emotional Intelligence*”, e dimostra il valore che ha per tutti gli individui, sia piccoli sia grandi, nell’ambito relazionale, di apprendimento e lavorativo. Goleman è pienamente convinto che l’*Intelligenza emotiva* influisce nelle pratiche di vita quotidiana ed è finanche responsabile dei successi o degli insuccessi della persona. **Il potenziamento dell’*Intelligenza emotiva* diventa, quindi, fondamentale per il benessere psicologico che è dato dalla capacità della persona di trovare un equilibrio tra stati emotivi positivi e negativi.**

Quest’ultimi danno un senso alla vita: i primi permettono di apprendere e apprezzare gli aspetti più piacevoli, gli altri consentono di apprendere, riflettere e reagire. Per questo, sempre secondo Goleman, gli “insegnamenti emozionali” appresi nell’infanzia e nell’adolescenza possono plasmare le nostre risposte emozionali: è dunque necessario intervenire sin dai primi anni di scuola nel modo in cui prepariamo i bambini alla vita, senza tralasciare l’educazione emozionale.



# Emozioni ed apprendimento

Il psicopedagogo *Benjamin Samuel Bloom* (1913-1999)

ritiene che esiste uno stretto rapporto che lega affettività e motivazione e apprendimento, poiché le variabili affettive e motivazionali esercitano un'azione rilevante nei processi di conoscenza, comprensione e socializzazione che avvengono nell'ambiente scolastico.



# Emozioni ed apprendimento

L'importanza cruciale delle emozioni nell'apprendimento è inoltre messa in evidenza dal collegamento che c'è tra le stesse emozioni e la memoria. Infatti, le emozioni giocano un importante ruolo nei processi cognitivi legati alla memoria, in quanto la forza dei ricordi dipende dal grado di attivazione emozionale indotto dall'apprendimento, per cui eventi/esperienze vissute con una partecipazione emotiva di livello medio-alto vengono catalogati nella nostra mente come "importanti" (attraverso il coinvolgimento di strutture cerebrali che fanno parte del sistema limbico, come l'amigdala e la corteccia orbito-frontale) e hanno una buona probabilità di venire successivamente ricordati.



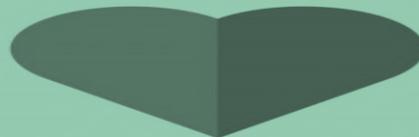
# Emozioni ed apprendimento

Se adeguatamente valorizzate dalla didattica, le emozioni possono trasformarsi in risorsa, al pari del contenuto dell'azione formativa, perché l'alunno/studente non solo pensa ed elabora, ma **"SENTE" E PARTECIPA**.

- ▶ Se l'insegnante/docente efficace le mette in luce, inglobandole nella pianificazione di un intervento didattico, può farle diventare una leva formidabile per la didattica, contribuendo a uno sviluppo che tenga presenti contemporaneamente e in maniera equilibrata gli aspetti razionale, emozionale e cognitivo.

Per mettere in atto un'educazione emotiva, è fondamentale avere come obiettivo primario l'esistenza del bambino nella sua totalità, e ciò comprende lo sviluppo sociale della persona, dimensione che si occupa dell'efficacia delle relazioni del bambino con gli altri e del lo sviluppo emotivo.

- ▶ Dalle considerazioni esposte sinora, ne consegue che **la didattica, per essere efficace, deve includere la dimensione emozionale nei suoi processi, ponendo massima attenzione allo spazio interiore, alla valorizzazione di ogni forma di diversità e alla formazione di essere umani completi in un clima di libera espressione.**



## *Emozioni ed apprendimento*

*Per modificare l'atteggiamento emotivo, non si può far a meno di VEICOLARE E FAR TRAFFICARE le emozioni warm, calde, perché sono le chiavi di accesso all'anima, alla persona viva e profonda.*



*Il grande decisore  
non è la ragione  
ma la parte emotiva*

Evidenze neuroscientifiche dimostrano come le **emozioni** abbiano un ruolo molto importante anche in ambito scolastico e si riflettano sulla qualità dell'apprendimento degli **alunni**. Infatti, l'intelligenza e l'apprendimento funzionano al meglio quando si è felici.



L'insegnante ha un compito non  
facile in questo senso: il suo ruolo  
dovrebbe essere quello di porsi  
come

*mediatore di benessere  
nell'apprendimento di  
cose complesse.*



È l'EMOZIONE a determinare l'apertura o la chiusura di fronte a determinati stimoli. **Se imparo con gioia e curiosità, ricordo con gioia e curiosità.**

La professoressa Lucangeli sostiene:

*"Il modello prevalente oggi è ancora: io-insegno-tu-apprendi-io verifico.*

*Il risultato è un apprendimento formale, formalizzato e passivizzante.*

*Le nozioni si fissano nel cervello insieme alle emozioni.*

*Se imparo con curiosità e gioia, la lezione si incide nella memoria con curiosità e gioia.*

*Se imparo con noia, paura, ansia, si attiva l'allerta.*

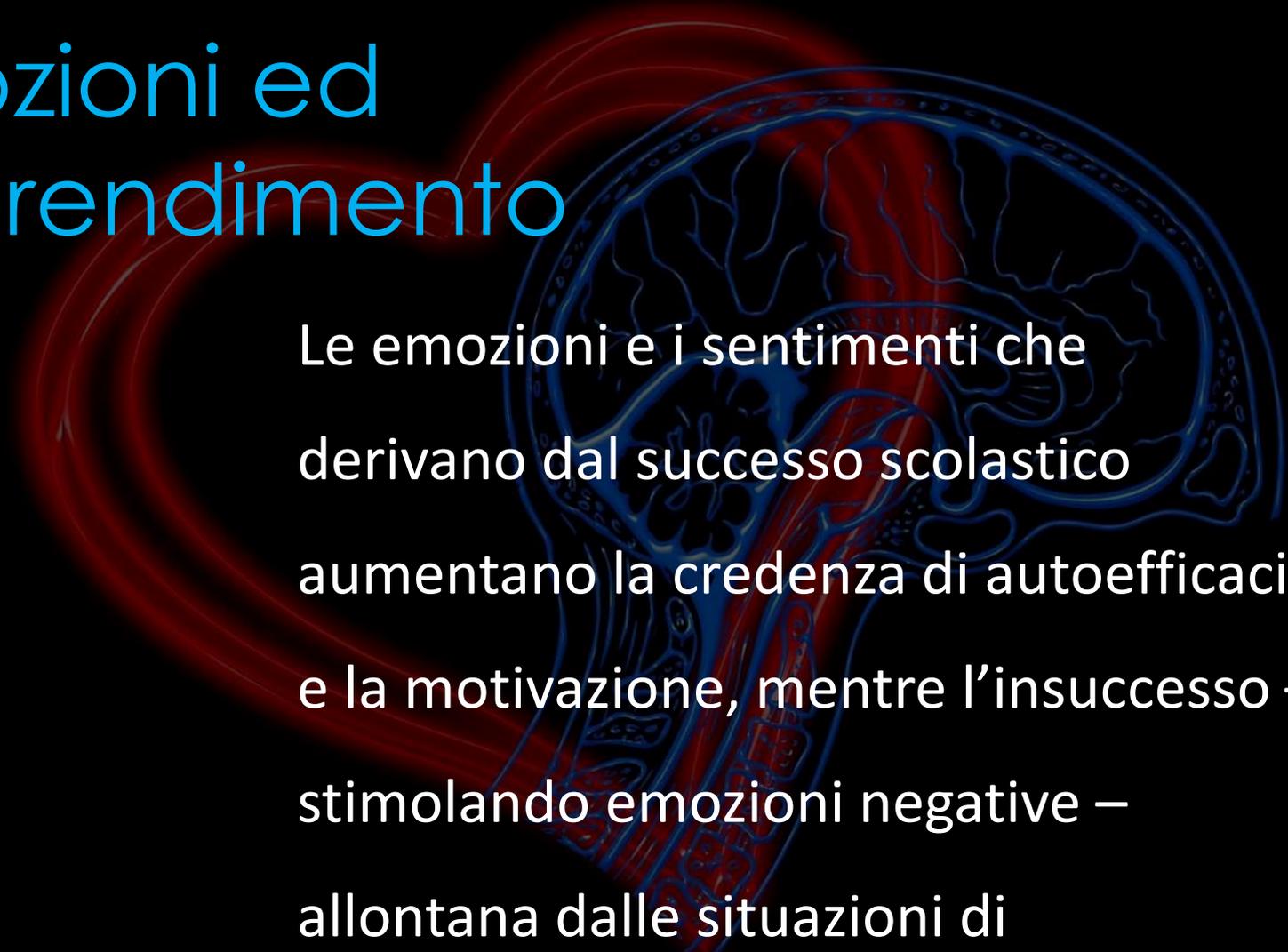
*La reazione istintiva della mente è: scappa da qui che ti fa male. La scuola ancora crea questo cortocircuito negativo".*

*A scuola c'è necessità  
di più  
«curezze educative»*



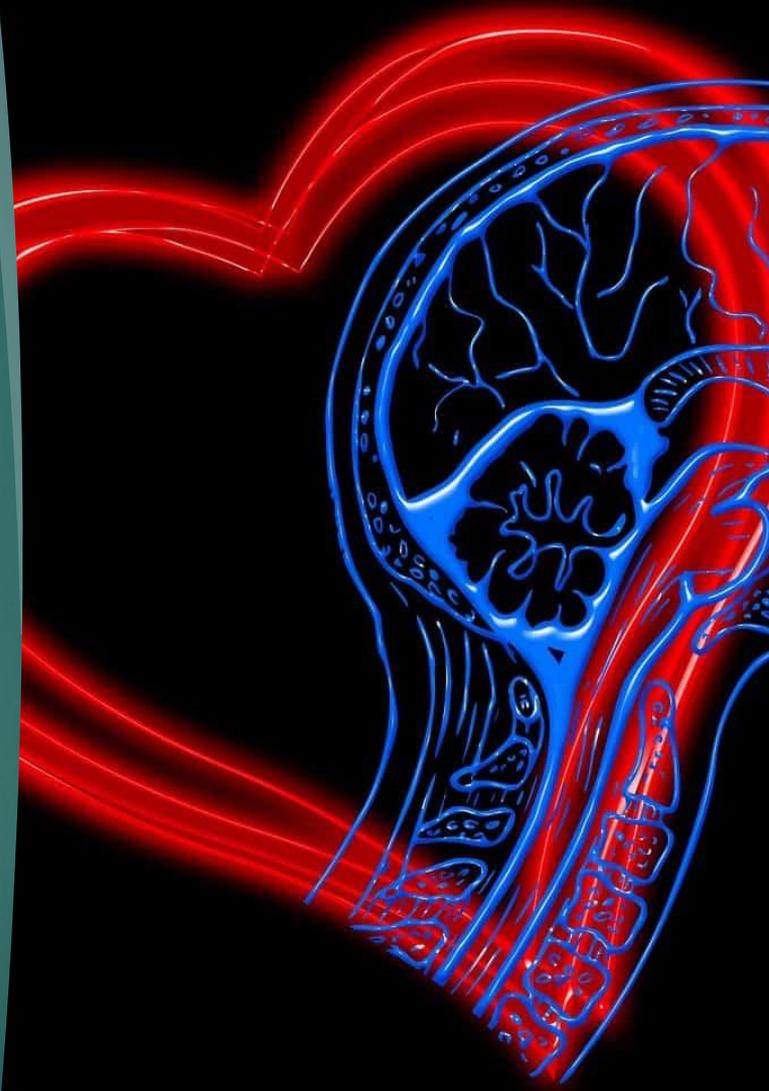
# Emozioni ed apprendimento

Le emozioni e i sentimenti che derivano dal successo scolastico aumentano la credenza di autoefficacia e la motivazione, mentre l'insuccesso – stimolando emozioni negative – allontana dalle situazioni di apprendimento.



# Emozioni ed apprendimento

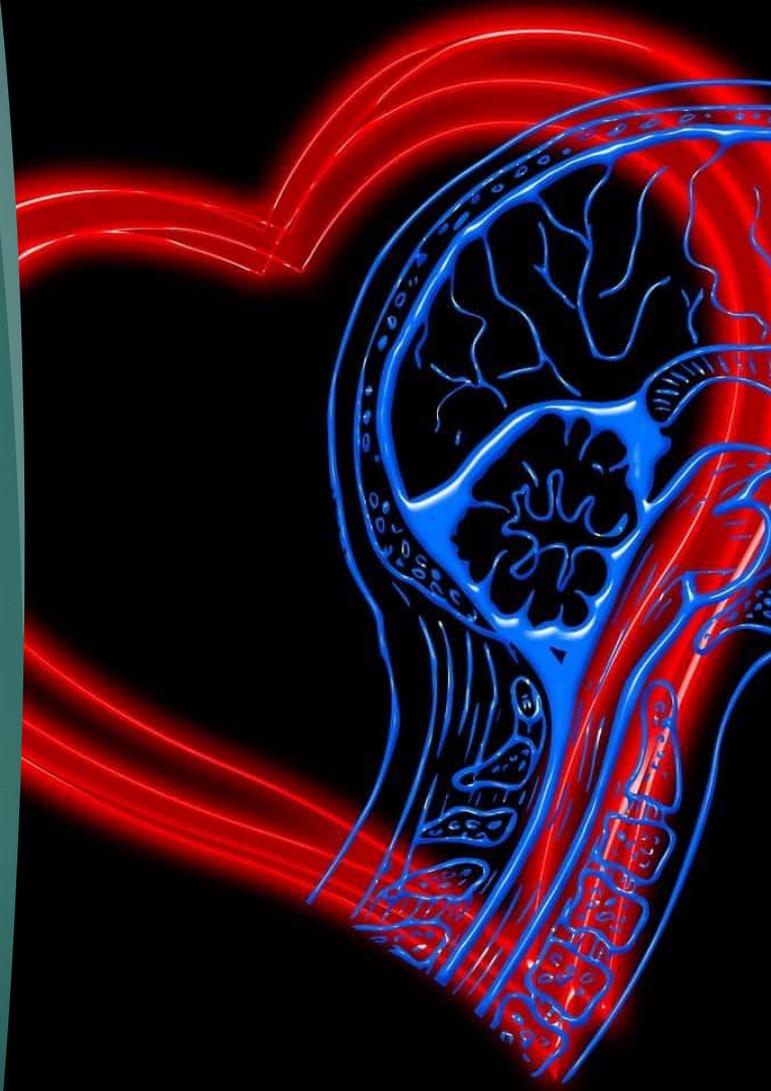
Gli studenti hanno bisogno di emozioni positive per rimanere sui compiti, per guardare ai propri errori e migliorare il loro processo di apprendimento e i risultati.



# Le emozioni positive

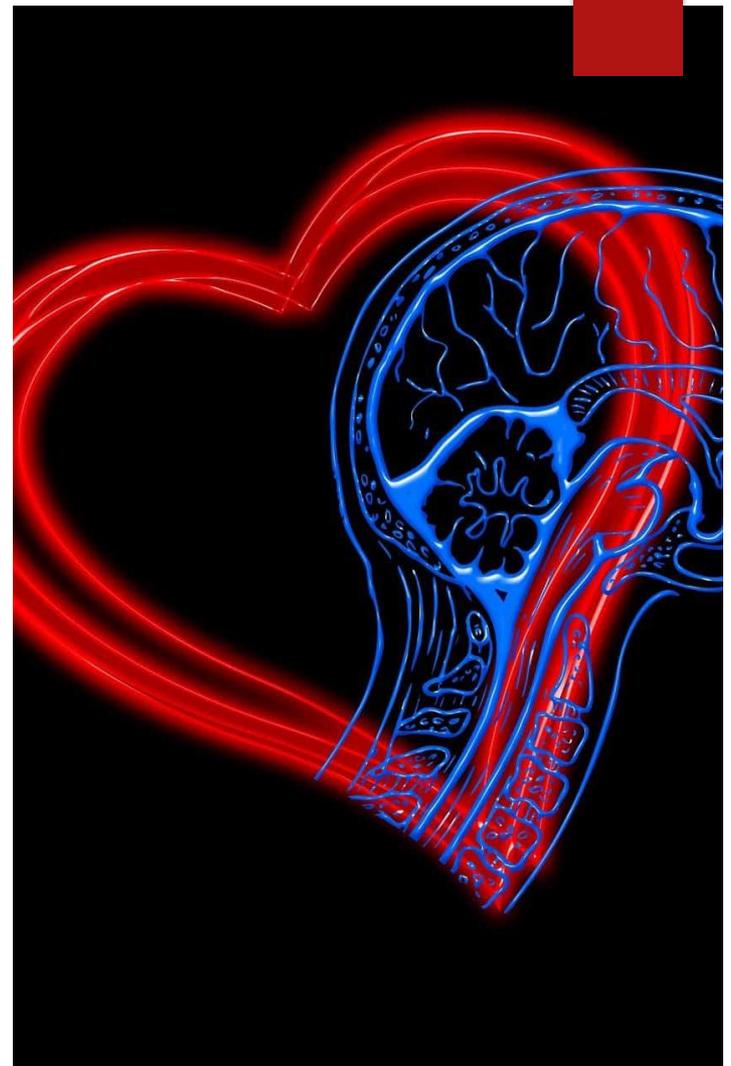
Le emozioni positive che facilitano i compiti sono molte, tra cui:

- il piacere di imparare
- il divertimento di imparare con sorrisi e risate
- l'ispirazione come senso di appagamento e motivazione nei confronti di un compito
- l'entusiasmo per gli strumenti di apprendimento
- l'orgoglio dei risultati
- la speranza del successo
- sorpresa e meraviglia per imparare qualcosa di nuovo o travolgente
- l'affetto verso la persona che mi trasmette le conoscenze



# Le emozioni positive

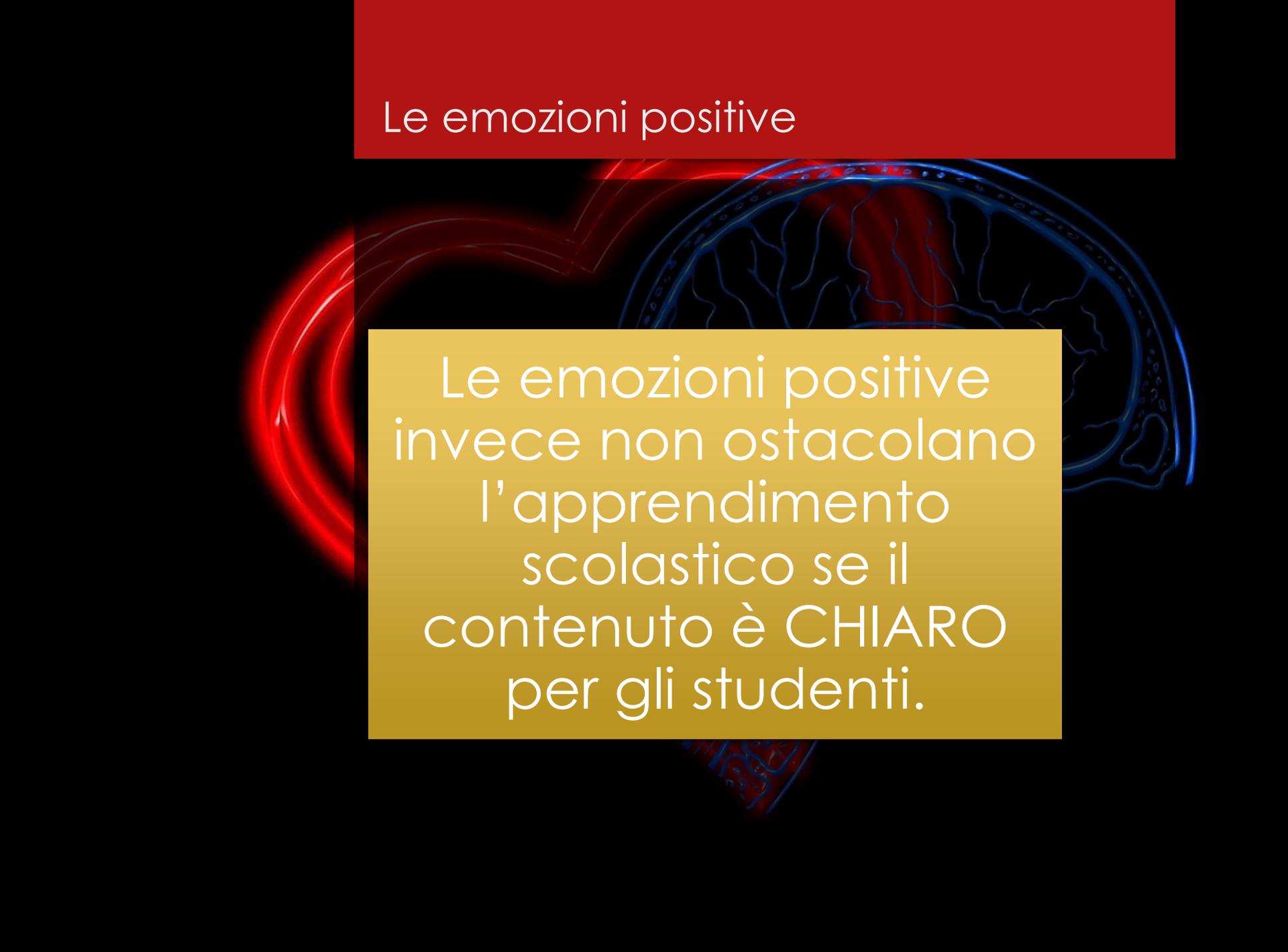
Ricerche relative allo sviluppo di creatività dei bambini (Green & Noice 1988) hanno dimostrato che i processi cognitivi sembrano essere potenziati dalle emozioni positive che favoriscono un pensiero divergente e "anticonformista".



# Le emozioni positive

Gli effetti negativi emergono invece in situazioni di *basso interesse soggettivo* o di *bassa sfida*; ciò significa che se gli studenti sono di buon umore ma gli argomenti di apprendimento non sono rilevanti per loro, l'emozione positiva può ostacolare l'apprendimento. Questo perché può spingerli a non prestare sufficiente attenzione al compito, a ridurre lo sforzo necessario per l'apprendimento o addirittura a scegliere compiti con un livello troppo alto per loro.

## Le emozioni positive



Le emozioni positive invece non ostacolano l'apprendimento scolastico se il contenuto è CHIARO per gli studenti.

# Le emozioni negative

Le emozioni negative non sono associate ad uno stile cognitivo specifico che può favorire o ostacolare l'apprendimento.

In realtà possono essere molte le emozioni negative che possono portare lo studente a focalizzarsi sui propri sentimenti soggettivi, ovvero ad indirizzare l'attenzione su se stesso anziché cercare di trovare soluzioni al problema, perché manca l'attenzione necessaria per l'elaborazione cognitiva. Sentimenti di ansia, tensione e/o paura che alcuni studenti esprimono di fronte all'apprendimento della matematica, ad esempio, può essere penalizzante per la prestazione.

# Le emozioni negative

paura del giudizio  
dell'insegnante, dei  
compagni o dei genitori

rabbia

tristezza

disgusto/disprezzo per un  
compito o una persona

ansia

confusione

imbarazzo/soggezione in  
situazioni dove non ci si  
sente all'altezza

# Le emozioni negative

Tuttavia c'è anche un **aspetto positivo**: talvolta l'ansia, l'imbarazzo o la rabbia possono motivare gli studenti ad impegnarsi maggiormente e a porre maggiore attenzione sul compito, a condizione che si vogliano raggiungere risultati positivi e credano nelle proprie possibilità.

# Le emozioni negative

Tuttavia c'è anche un **aspetto positivo**: talora l'ansia, l'imbarazzo o la rabbia possono motivare gli studenti ad impegnarsi maggiormente e a porre maggiore attenzione sul compito, a condizione che si vogliano raggiungere risultati positivi e credano nelle proprie possibilità.

# Le emozioni negative

Tutto dipende dall'intensità e dalla frequenza dell'emozione provata: *se troppo forte o ricorrente lo studente rischia di essere sopraffatto dalla sensazione di impotenza.*

# • Memoria ed emozioni

- ▶ Tutti noi ricordiamo perfettamente dove eravamo l'11 settembre del 2001 o il giorno dell'esame della maturità, così come il nostro primo bacio, questo perché ricordiamo più facilmente quando i contenuti sono **“impregnati” di emozioni.**
- ▶ Questo fenomeno della memoria viene chiamato ***flashbulb***.
- ▶ Un ricordo *flashbulb* è un'immagine particolarmente vivace e dettagliata, indelebile nella nostra memoria, che si forma in occasione di eventi che hanno avuto un grosso impatto emotivo. Ciò che determina un ricordo *flashbulb* è solitamente una forte eccitazione emotiva, un alto livello di sorpresa, un alto livello di possibilità che l'evento porti conseguenze significative sulla vita propria e degli altri.

# Cosa avviene nel cervello?

- ▶ Numerosi studi hanno riportato che **l'amigdala** e **l'ippocampo** si attivano **sinergicamente** durante la codifica della memoria per formare ricordi a lungo termine di informazioni emotive, con una conseguente ritenzione più efficace (McGaugh et al., 1996; Richter-Levin e Akirav, 2000; Richardson et al., 2004); **il contenuto emotivo è ricordato meglio del contenuto neutro.**
- ▶ L'esperienza con forte impatto emotivo attiva il **sistema limbico**, area del cervello dedicata all'elaborazione delle emozioni; a sua volta il sistema limbico comprende l'ipotalamo, area dove avviene il consolidamento dei ricordi, e l'amigdala (sede delle emozioni) la cui attivazione sembra aumentare il consolidamento della memoria.

# Emozione vs Attenzione

L'emozione ha un'influenza particolarmente forte sull'attenzione, in particolare **modulando la selettività**

**dell'attenzione e motivando l'azione e il comportamento.** Questo controllo

attenzionale ed esecutivo è intimamente legato ai processi di apprendimento, poiché le capacità attenzionali intrinsecamente limitate sono meglio focalizzate sulle informazioni rilevanti. L'emozione facilita anche la codifica ed aiuta il recupero delle informazioni in modo efficiente.



# La ricompensa

L'emozione ha un'influenza particolarmente forte sull'attenzione, in particolare **modula la selettività dell'attenzione e motiva l'azione e il comportamento.**

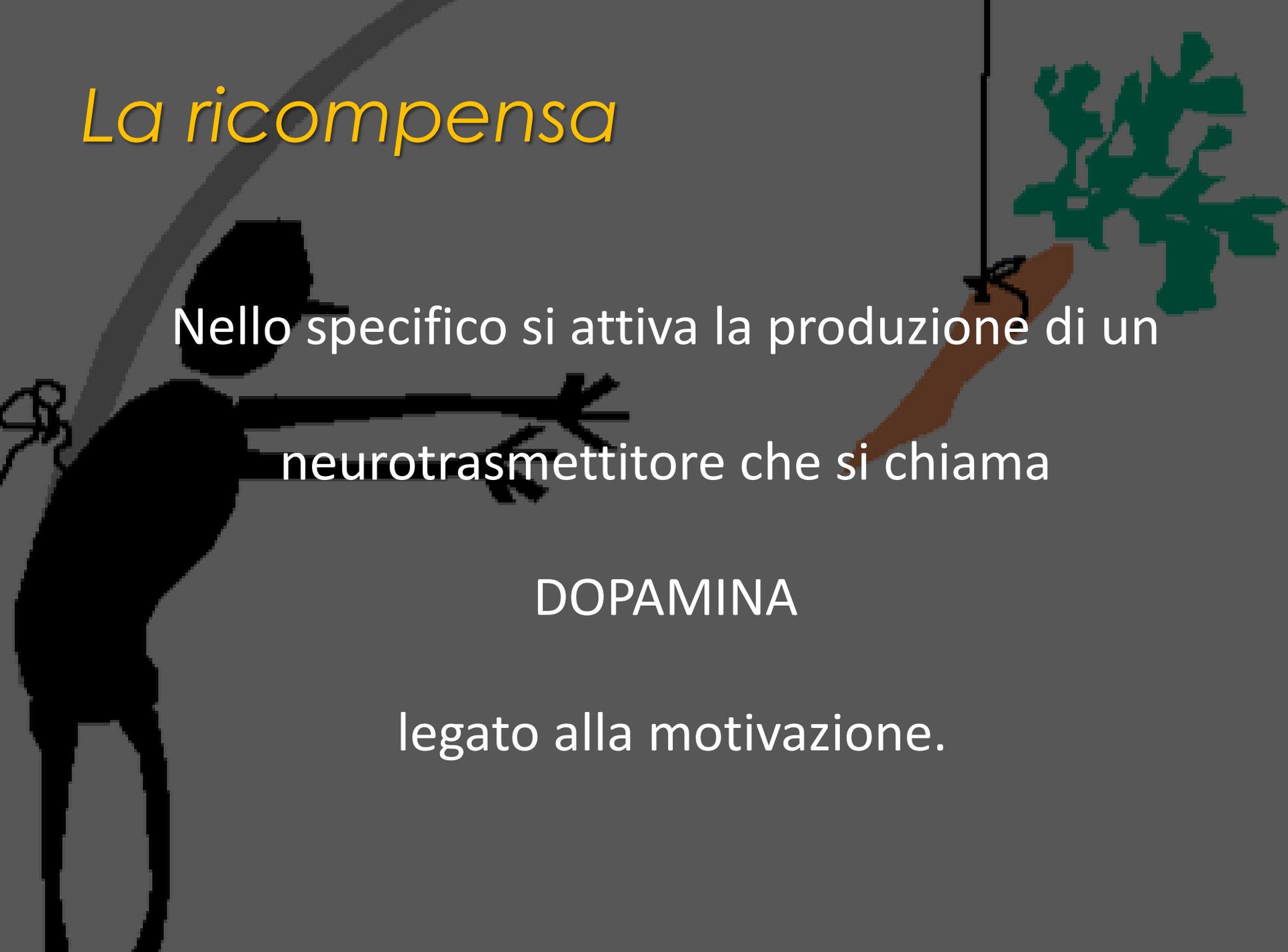
Questo controllo attenzionale ed esecutivo è intimamente legato ai processi di apprendimento, poiché le capacità attenzionali intrinsecamente limitate sono meglio focalizzate sulle informazioni rilevanti. L'emozione facilita anche la codifica ed aiuta il recupero delle informazioni in modo efficiente.

# *La ricompensa*

Nello specifico si attiva la produzione di un neurotrasmettitore che si chiama

DOPAMINA

legato alla motivazione.



# La ricompensa



Questa scarica chimica si traduce nella creazione o nel consolidamento delle sinapsi.

**Ciò significa che le esperienze gratificanti vengono impresse nella mente in ricordi per fare in modo che l'esperienza venga ripetuta.**

Proprio perché ognuno di noi è portato a ricercare e a riproporre quelle sensazioni che ci hanno fatto provare soddisfazione, lo sforzo compiuto nello studio dovrebbe essere sempre gratificato, a prescindere dal risultato ottenuto, così da attivare il circuito virtuoso:

**“MI IMPEGNO, SONO RICOMPENSATO, HO VOGLIA DI IMPEGNARMI ANCORA”.**

# Lo stupore

- ▶ Una ricerca condotta dall'università di Edimburgo conferma inoltre che se un evento è nuovo, diverso dal solito, saremo in grado di ricordarlo meglio.
- ▶ Da un'area cerebrale nota come *locus coeruleus*, altamente sensibile alle nuove esperienze, viene rilasciata e trasmessa dopamina all'ippocampo, l'area cerebrale associata alla formazione dei ricordi.



# *Lo stupore*

La meraviglia e lo stupore sono in grado di creare un alone migliore nei processi di memoria e permettono quindi la creazione di un ricordo, a differenza degli eventi banali e monotoni che invece tendono ad essere dimenticati”,  
(*Richard Morris*, professore del Centro scozzese di sistemi cognitivi e neurali).



# *Lo stupore*

I neuroscienziati inoltre sostengono che per attirare l'attenzione è necessario «accendere» questo slancio chimico e ciò, a caduta, consente di migliorare la memoria.

Quindi gratificazioni, piccole sorprese, novità e stupore sembrerebbero molto utili per attivare i neurotrasmettitori responsabili dei ricordi.



# Emozioni ed apprendimento

- ▶ Gli insegnanti, i compagni, la famiglia, il materiale didattico, l'ambiente scolastico: tutti stimoli che influenzano le emozioni degli studenti. Ogni studente ha la propria **storia di apprendimento** che forma il concetto del sé accademico.
- ▶ Alcuni studenti guardano alla propria esperienza scolastica principalmente con emozioni positive, altri con emozioni ambivalenti o prevalentemente negative.
- ▶ È un dato di fatto che l'apprendimento scolastico è un processo di accumulo non solo di conoscenze e di abilità, ma anche di **esperienze di apprendimento** che influenzano gli atteggiamenti di uno studente verso il suo percorso formativo.

# *Emozioni ed apprendimento*

- ▶ Nella scuola le difficoltà nello studio e nell'attenzione spesso sono associate ai **Disturbi Specifici dell'Apprendimento** o ad un quadro di **Deficit di Attenzione e/o Iperattività**.
- ▶ Tuttavia, dobbiamo considerare che i processi di apprendimento sono complessi e non sempre si tratta di un disturbo neuropsicologico, soprattutto in luce di questo ultimo periodo che stiamo vivendo legato alla pandemia.

# Emozioni ed apprendimento

- ▶ Durante l'apprendimento tutto ciò che gli alunni sperimentano come emozione viene immagazzinato nella memoria unitamente a tutte le informazioni che stanno acquisendo; **qui l'attivazione emotiva genera memorie più resistenti all'interno dei nostri circuiti cerebrali.**
- ▶ Ad esempio se durante un compito di apprendimento è stata sperimentata paura, ogni volta che tornerà alla memoria quella specifica situazione o quel tipo di compito, si attiverà il vissuto emotivo corrispondente poiché l'apprendimento e l'emozione hanno lasciato una traccia nei nostri circuiti neuronali. **Questo succede perché in tutte le situazioni di apprendimento vengono memorizzate anche le emozioni relative a quell'evento specifico.**

# Emozioni ed apprendimento

- ▶ Durante questi processi le informazioni che vengono acquisite finiscono nella nostra **memoria procedurale o semantica**, ovvero dove viene costruita la nostra conoscenza; la memoria delle emozioni invece viene conservata nella **memoria autobiografica**, la quale genera la percezione che abbiamo di noi stessi, la nostra autostima e nostro senso di autoefficacia.
- ▶ Ad esempio se un bambino di fronte a un compito di lettura presenta difficoltà, come nel caso della **dislessia**, sicuramente ogni volta che dovrà leggere proverà un sentimento di **inadeguatezza** e si percepirà come incapace; queste emozioni, reiterate nel tempo, formeranno in lui un senso di impotenza e di inadeguatezza, e faranno affiorare emozioni negative.

# *Emozioni ed apprendimento*

- ▶ In base a questi principi teorici dovremmo fare in modo che nel percorso degli apprendimenti vengano tracciate emozioni il più possibile positive soprattutto negli studenti con difficoltà di apprendimento.

# Emozioni in classe

Si chiama “**Warm Cognition**” l’approccio relativamente recente, nato dalle ultime ricerche delle neuroscienze, che **pone le emozioni al centro del processo di apprendimento.**

Si basa su un concetto molto semplice e che può sembrare scontato: un’atmosfera serena e incoraggiante favorisce un apprendimento positivo ed evita lo stress.

# *Emozioni in classe*

In classe proviamo empatia per le emozioni degli altri e lavoriamo meglio se respiriamo un clima caldo, di serenità e benessere, DOVE SI È ACCOLTI ANCHE SE SI SBAGLIA, dove gli errori vengono accettati e non siano avvertiti come fonte di divertimento per gli altri o di paura o di poca auto-efficacia.

# *Emozioni in classe*

Importante quindi che gli insegnanti si adoperino per **capire e accogliere le emozioni degli studenti** per motivarli e farli sentire accettati, solo così i processi cognitivi possono dare il meglio nel loro funzionamento.

**La connessione tra emozione e cognizione viene descritta da Immordino & Yang (2007) così profonda da essere “letteralmente neurobiologicamente impossibile costruire ricordi, impegnare pensieri complessi o prendere decisioni significative senza emozioni”.**

# Emozioni ed apprendimento

Emozionare ed emozionarsi rende la formazione più vicina alle persone, ne potenzia gli stratagemmi, le pratiche, gli orientamenti. La circolazione di emozioni positive genera ulteriori emozioni positive, ed essere consapevoli di tale processo significa avviare un percorso verso la valorizzazione delle emozioni e la massima attenzione alle persone in formazione e al loro apprendimento. È infatti importante e necessario imparare a sollecitare le emozioni positive e a gestire ed arginare quelle negative, con l'obiettivo di potenziare le performance formative in termini di coinvolgimento e di efficacia.

Le emozioni diventano risorsa formativa se nominate, riconosciute e declinate. Anche in assenza di eventi eclatanti l'elemento emotivo sussiste sempre: se i discenti esprimono indifferenza non dobbiamo dimenticare che si tratta comunque di un'emozione. Però per questo è necessario che i formatori siano preparati a gestire prima le proprie e poi le altrui emozioni, almeno a livello di consapevolezza degli ambiti che le emozioni coprono.

Conoscendo le reazioni di se stessi e degli altri si può lavorare richiamando in causa le emozioni senza il rischio di addentrarsi in circuiti "pericolosi" che possono scatenare dinamiche personali o interpersonali di esclusiva competenza e capacità di gestione degli esperti in psicologia. Gestire le emozioni ed evitarne i rischi non vuole infatti dire trasformarsi in psicologo, bensì sapere entro quali confini potersi muovere senza operare danni, questo sì che è auspicabile.

# Emozioni ed apprendimento

Una scuola che fa entrare le emozioni in classe, che “approfitta” della loro naturale presenza, diventa un’istituzione che si impegna su un fronte ampio, in cui gli obiettivi diventano di tipo generale perché non riguardano solo l’istruzione in senso classico, ma la **FORMAZIONE UMANA**. Trasformare le emozioni in risorsa consente all’insegnante/docente una serie di vantaggi preziosi in termini di stimolo per l’apprendimento (ma anche per l’insegnamento):

- sintonia nella relazione formatore-allievo
- comunicazione più profonda, lavoro più significativo.

Elementi, questi, che potenziano il coinvolgimento dell’alunno/studente, creano una partecipazione attiva e collaborativa, generano un efficace apprendimento personale e condiviso, creano un clima di gruppo favorevole all’apprendimento e allo sviluppo di relazioni.



# Emozioni ed apprendimento

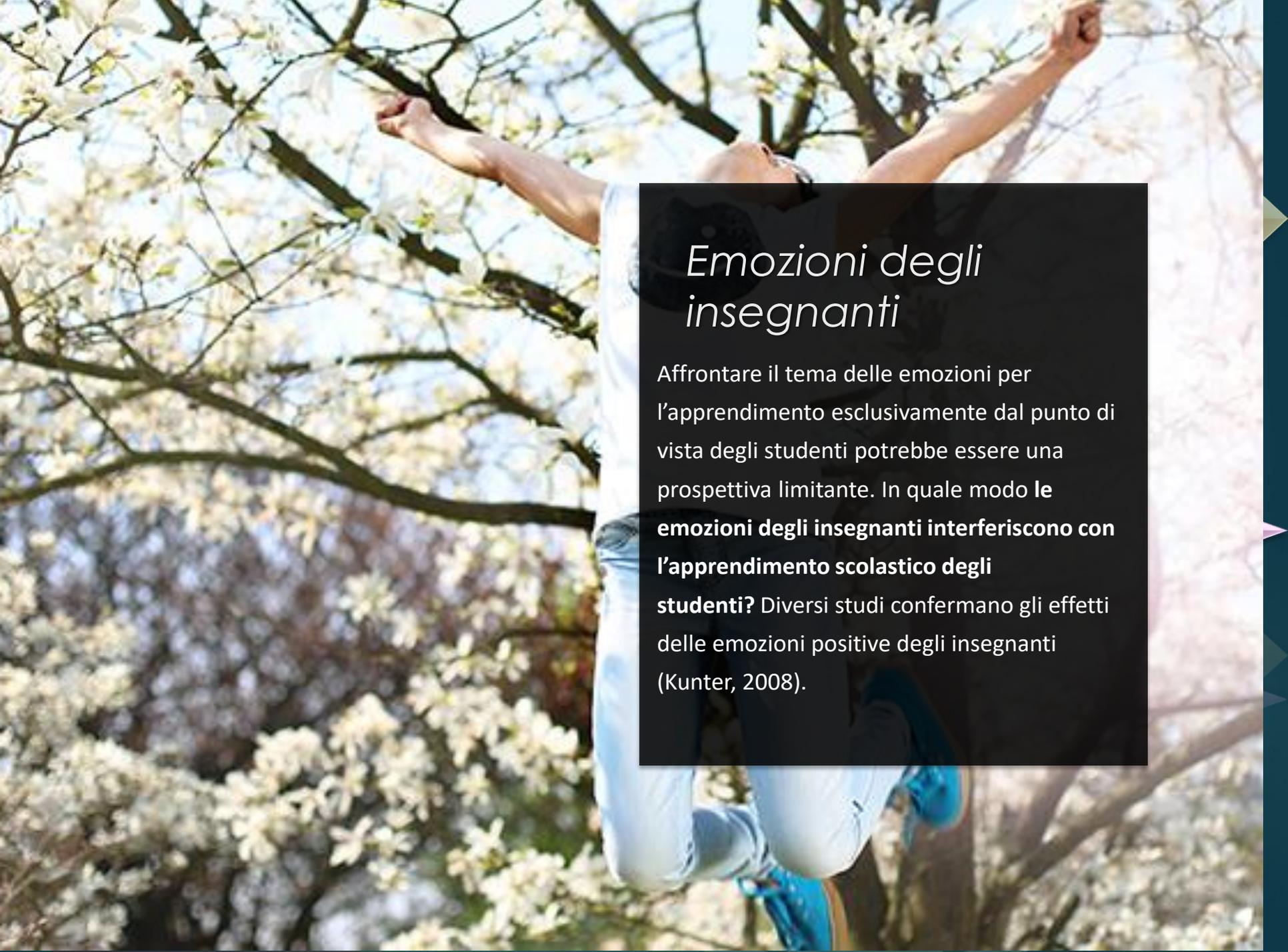


Lasciare fuori dalla formazione le emozioni, significherebbe “svuotare” la classe e renderla un luogo asettico e “freddo”, in cui le relazioni diventano impersonali e i contenuti didattici “una minestra da ingerire per forza”.

Far entrare le emozioni in classe, vuol dire creare un “contatto” tra insegnante/docente e alunno/studente e dar vita a un gruppo-classe.

Quest’ultimo diventa un importante strumento per l’apprendimento poiché assume la funzione di sostegno emotivo, di contenimento dell’ansia e di aiuto per tollerare le frustrazioni legate all’apprendimento e alla valutazione.

A far entrare in gioco le emozioni a scuola, rendendole uno strumento facilitatore per l’apprendimento possono essere, ancora, l’interesse, le situazioni in cui si stimolano la curiosità, la sfera dei desideri, delle aspettative, cercando contatti con l’esperienza e la vita personale degli amici di classe e dell’insegnante/docente.

A photograph of a person in a white t-shirt and light blue jeans jumping joyfully in front of a tree with white blossoms. The person's arms are raised in the air, and they are looking upwards. The background is a bright, sunny day with many white flowers in bloom.

## *Emozioni degli insegnanti*

Affrontare il tema delle emozioni per l'apprendimento esclusivamente dal punto di vista degli studenti potrebbe essere una prospettiva limitante. In quale modo **le emozioni degli insegnanti interferiscono con l'apprendimento scolastico degli studenti?** Diversi studi confermano gli effetti delle emozioni positive degli insegnanti (Kunter, 2008).

# Emozioni degli insegnanti

Gli **insegnanti che amano il proprio mestiere** sono più solidali e più creativi rispetto a coloro che amano meno insegnare; **possono favorire lo sviluppo del concetto di sé accademico e la motivazione dei loro studenti a investire nell'apprendimento.** Il piacere degli insegnanti è in qualche misura **contagioso** per gli studenti.



# Emozioni degli insegnanti

Al contrario, se gli insegnanti sperimentano emozioni negative, come la **rabbia** o la **noia** durante l'insegnamento, portano inevitabilmente al distacco degli studenti e il loro apprendimento sarà meno efficace.



# Emozioni degli insegnanti

Si hanno effetti negativi anche quando l'insegnante **si concentra più sui risultati che sull'apprendimento** e la sua tolleranza per gli errori è bassa; in questo caso gli studenti spesso reagiscono con ansia, cercando di soddisfare le richieste e le aspettative dell'insegnante, cercano di nascondere il loro bisogno di aiuto, rinunciano alle loro responsabilità e **umentano la loro motivazione estrinseca.**



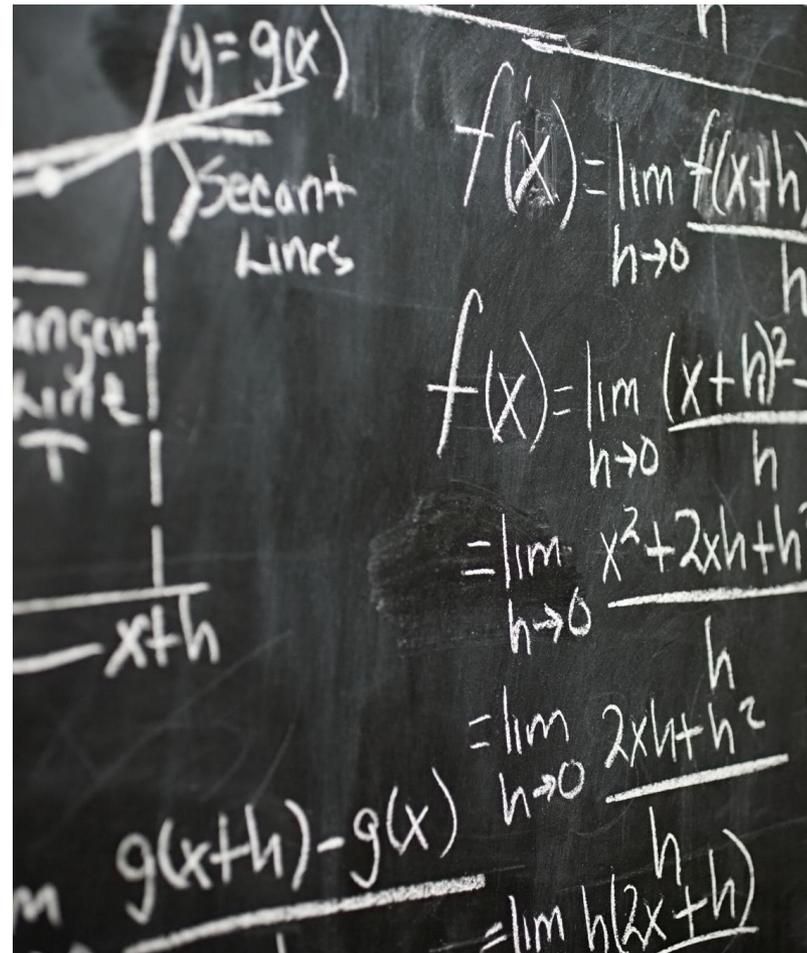
# Emozioni degli insegnanti

- ▶ In realtà l'insegnante ha una grande influenza sulla creazione dell'immagine di sé e sulla motivazione dello studente; se riconosce e accoglie le emozioni, includendole nell'intervento didattico, può far leva su di esse per l'apprendimento, contribuendo così allo sviluppo dello studente nella sua globalità.
- ▶ **Emozionare ed emozionarsi avvicina la formazione alle persone**, ne esalta le strategie, i risultati, gli orientamenti.



## FAR ENTRARE LE EMOZIONI IN CLASSE.

Considerati i recenti studi portati dalle neuroscienze e le nuove situazioni portate dalla pandemia, risulta ad oggi ancora più importante considerare il ruolo della didattica emotiva come un'occasione per ampliare il ruolo della scuola: far entrare le emozioni in classe e approfittare della loro naturale presenza, permetterà una più completa formazione umana.



The image shows a chalkboard with handwritten mathematical derivations. On the left, there is a graph of a curve  $y = g(x)$  with a secant line and a tangent line. The secant line is labeled "Secant Lines" and the tangent line is labeled "Tangent Line". The x-axis is labeled  $x+h$ . On the right, the following derivations are written:

$$f'(x) = \lim_{h \rightarrow 0} \frac{f(x+h) - f(x)}{h}$$
$$f(x) = \lim_{h \rightarrow 0} \frac{(x+h)^2 - x^2}{h}$$
$$= \lim_{h \rightarrow 0} \frac{x^2 + 2xh + h^2 - x^2}{h}$$
$$= \lim_{h \rightarrow 0} \frac{2xh + h^2}{h}$$
$$= \lim_{h \rightarrow 0} h(2x + h)$$

## FAR ENTRARE LE EMOZIONI IN CLASSE.

Ogni relazione educativa tra insegnante-docente e alunno-studente deve essere infatti incontro e scambio, partecipazione e alleanza, fiducia e stima, dialogo e comprensione. E in questo clima le emozioni non possono essere trascurate.

*Riassumiamo gli ambiti che concorrono a marcare l'importante centralità delle emozioni nella didattica:*

- la formazione degli insegnanti-docenti all'uso in classe delle emozioni nella didattica per facilitare l'apprendimento;
- l'apprendimento come risultato della spinta propulsiva delle emozioni;
- il coinvolgimento, il dialogo, la fiducia, la comprensione come risultato dello stimolo delle emozioni;
- la relazione formatore-allievo, in stretta connessione con le emozioni;
- la crescita personale e il cambiamento, che nelle emozioni rintracciano il proprio impulso;
- il gruppo-classe come luogo cui le emozioni più si manifestano.

## FAR ENTRARE LE EMOZIONI IN CLASSE.

Ecco che le emozioni diventano, ancora una volta, indispensabili in classe, proprio perché un buon funzionamento di un gruppo-classe dipende dalla «rete di relazioni affettive, dalle molteplici motivazioni a stare insieme, dalla collaborazione in vista di obiettivi comuni, dall'apprezzamento reciproco, dalle norme e modalità di funzionamento del gruppo»

*M. Polito, Attivare le risorse del gruppo classe. Nuove strategie per l'apprendimento reciproco e la crescita personale, cit., p. 50.*

Il gruppo-classe si configura come un fondamentale spazio di crescita in cui l'alunno-studente sperimenta le proprie competenze e sviluppa la propria identità, in un continuo scambio sia con i pari sia con gli insegnanti, nel quale i processi emotivi e relazionali assumono un ruolo centrale.

Non a caso, un insieme di alunni-studenti diviene gruppo-classe «quando ha storia, familiarità e confidenza sufficienti per consentire ai singoli di produrre materiale emotivo che attinge a quest'area comune; per cui l'esperienza vissuta in queste condizioni da un singolo acquisisce un significato ed un'efficacia speciale anche per tutti gli altri.

In un gruppo così familiarizzato l'azione di una persona si connette con il mondo interno degli altri, trovando la via d'accesso a sensazioni, pensieri, ricordi, fantasie di livello profondo».

## FAR ENTRARE LE EMOZIONI IN CLASSE.

Ecco che le emozioni diventano, ancora una volta, indispensabili in classe, proprio perché un buon funzionamento di un gruppo-classe dipende dalla «rete di relazioni affettive, dalle molteplici motivazioni a stare insieme, dalla collaborazione in vista di obiettivi comuni, dall'apprezzamento reciproco, dalle norme e modalità di funzionamento del gruppo»

M. Polito, *Attivare le risorse del gruppo classe. Nuove strategie per l'apprendimento reciproco e la crescita personale*, cit., p. 50.

L'importanza del gruppo-classe nella didattica emozionale è dunque da ricercare nella sua capacità di creare relazioni e di costruire fiducia nel gruppo, di stimolare la curiosità rispetto agli argomenti trattati e di diffondere energie positive, creando un clima disteso e favorevole alla formazione.

Esso, indubbiamente, attiva un circuito emozionale circolare in cui le forze diventano convergenti.

Il gruppo-classe nasce, cresce e sviluppa legami, sinergie, attività e apprendimenti. Lavorare in gruppo, sperimentare l'appartenenza, la convergenza di obiettivi e l'azione collaborativa, diventano gli ingredienti di un lavoro che gli alunni/studenti con gli insegnanti/docenti “fanno con”, sviluppando una ricerca di senso collettiva e apprendendo insieme.

*Diventa chiaro come in questa ottica il gruppo-classe diventa un “luogo”, uno “strumento”, in cui gli alunni-studenti, assieme agli insegnanti-docenti, possono esprimersi e crescere, contando sulle relazioni con gli altri e sulle emozioni come stimolo alla valorizzazione delle proprie caratteristiche e peculiarità.*

## FAR ENTRARE LE EMOZIONI IN CLASSE.

Ecco che le emozioni diventano, ancora una volta, indispensabili in classe, proprio perché un buon funzionamento di un gruppo-classe dipende dalla «rete di relazioni affettive, dalle molteplici motivazioni a stare insieme, dalla collaborazione in vista di obiettivi comuni, dall'apprezzamento reciproco, dalle norme e modalità di funzionamento del gruppo»

*M. Polito, Attivare le risorse del gruppo classe. Nuove strategie per l'apprendimento reciproco e la crescita personale, cit., p. 50.*

Il gruppo-classe genera coinvolgimento, desiderio di partecipazione attiva e trasparente, energica ed energizzante; dà vita ad impegno, interesse, fiducia, trasformando la formazione in fonte di condivisione. Questo consente al gruppo-classe di raggiungere una coesione sempre maggiore, fino a sviluppare un senso del “NOI” che consente l'integrazione piena di tutti i suoi membri.

Un gruppo-classe che funziona concilia la dimensione dell'efficienza con quella dell'affettività, riuscendo così a garantire ai suoi membri una produttività adeguata alle proprie capacità all'interno di un buon clima sociale.

## FAR ENTRARE LE EMOZIONI IN CLASSE.

Ecco che le emozioni diventano, ancora una volta, indispensabili in classe, proprio perché un buon funzionamento di un gruppo-classe dipende dalla «rete di relazioni affettive, dalle molteplici motivazioni a stare insieme, dalla collaborazione in vista di obiettivi comuni, dall'apprezzamento reciproco, dalle norme e modalità di funzionamento del gruppo»

*M. Polito, Attivare le risorse del gruppo classe. Nuove strategie per l'apprendimento reciproco e la crescita personale, cit., p. 50.*

Il gruppo-classe genera coinvolgimento, desiderio di partecipazione attiva e trasparente, energica ed energizzante; dà vita ad impegno, interesse, fiducia, trasformando la formazione in fonte di condivisione. Questo consente al gruppo-classe di raggiungere una coesione sempre maggiore, fino a sviluppare un senso del “NOI” che consente l'integrazione piena di tutti i suoi membri.

Un gruppo-classe che funziona concilia la dimensione dell'efficienza con quella dell'affettività, riuscendo così a garantire ai suoi membri una produttività adeguata alle proprie capacità all'interno di un buon clima sociale.

## FAR ENTRARE LE EMOZIONI IN CLASSE.

Ecco che le emozioni diventano, ancora una volta, indispensabili in classe, proprio perché un buon funzionamento di un gruppo-classe dipende dalla «rete di relazioni affettive, dalle molteplici motivazioni a stare insieme, dalla collaborazione in vista di obiettivi comuni, dall'apprezzamento reciproco, dalle norme e modalità di funzionamento del gruppo»

*M. Polito, Attivare le risorse del gruppo classe. Nuove strategie per l'apprendimento reciproco e la crescita personale, cit., p. 50.*

Il “FARE SQUADRA” facilita la creazione di un clima più confidenziale e collaborativo, innalza la disponibilità a supportare l'apprendimento degli altri, concorre ad abbandonare schemi mentali e paradigmi rigidi, fa aumentare l'interscambio costruttivo, consentendo alle relazioni di svilupparsi in un clima favorevole e in un gruppo coeso. In questo modo l'attivazione dei processi cognitivi e metacognitivi viene fortemente incentivata e l'aula si trasforma in laboratorio di sviluppo, approfondimento, riflessione profonda e confronto dialettico positivo, “caricandosi” di emozioni.

**TUTTO QUESTO FACILITA UN APPRENDIMENTO AUTENTICO.**



## Rendere più sintonica la relazione alunno-insegnante.

In un momento storico in cui gli studenti sono demotivati e disorientati, rendere più sintonica la relazione insegnante-allievo potrà creare un maggiore coinvolgimento dell'alunno e spingerlo ad una partecipazione più attiva e collaborativa, dove il gruppo classe può diventare fonte di forza e di sostegno emotivo.

The image shows a chalkboard with handwritten mathematical notes. On the left, a graph of a function  $y = g(x)$  is shown with a tangent line and a secant line. The tangent line is labeled "Tangent Line" and the secant line is labeled "Secant Lines". The horizontal distance between the point of tangency and the point where the secant line intersects the x-axis is labeled  $x+h$ . On the right, the derivative  $f'(x)$  is defined as the limit of the difference quotient:

$$f'(x) = \lim_{h \rightarrow 0} \frac{f(x+h) - f(x)}{h}$$

The function  $f(x)$  is given as  $f(x) = \lim_{h \rightarrow 0} \frac{(x+h)^2 - x^2}{h}$ . The difference of squares is expanded:

$$= \lim_{h \rightarrow 0} \frac{x^2 + 2xh + h^2 - x^2}{h}$$

The  $x^2$  terms cancel out, leaving:

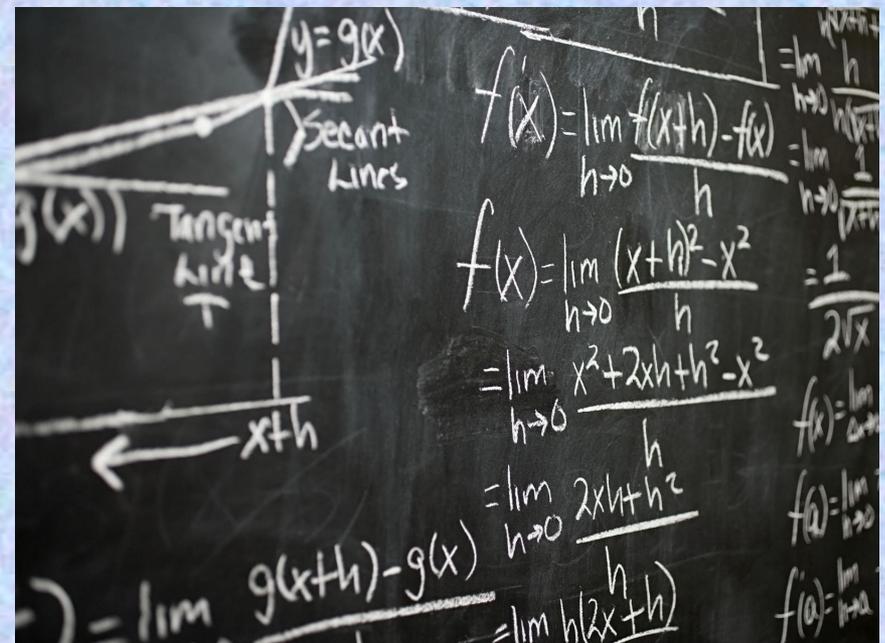
$$= \lim_{h \rightarrow 0} \frac{2xh + h^2}{h}$$

The  $h$  terms cancel out, leaving:

$$= \lim_{h \rightarrow 0} h(2x + h)$$

## Formazione degli insegnanti.

Gli strumenti per attuare una rivoluzione emotiva a scuola possono essere molti, tra questi, è fondamentale fornire agli insegnanti un'adeguata preparazione.



# BIBLIOGRAFIA

- ▶ Agazzi E., Fortunati V., (a cura di), *Memoria e saperi: percorsi transdisciplinari*, Meltemi, Roma 2007.
- ▶ Baldacci M., *I profili emozionali dei modelli didattici. Come integrare istruzione e affettività*, FrancoAngeli, Milano 2009.
- ▶ Blandino G., Granieri B., *La disponibilità ad apprendere. Dimensioni emotive nella scuola e formazione degli insegnanti*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1995.
- ▶ Bloom B. S., *Caratteristiche umane e apprendimento scolastico*, Roma, Armando, 1979, ora 2006 (orig. 1976).
- ▶ Cambi F., (a cura di), *Nel conflitto delle emozioni. Prospettive pedagogiche*, Armando, Roma, 1998, ora 2000.
- ▶ Cattarinussi B., *Sentimenti, passioni, emozioni. Le radici del comportamento umano*, Franco Angeli, Milano 2000.
- ▶ Corbella S., Boria S., *Pensare e sognare di gruppo*, Aipsim, IV, Milano 2002.
- ▶ Cristini C., Ghilardi A., (a cura di), *Sentire e pensare. Emozioni e apprendimento fra mente e cervello*, Springer, Milano 2009.
- ▶ Desjardins D., *Piccolo trattato dell'emozione*, trad. it., Sonzogno, Milano 2000.

# BIBLIOGRAFIA

- ▶ Gardner H., *Formae mentis. Saggio sulla pluralità della intelligenza*, trad. it., Feltrinelli, Milano 2010, (orig. 1983).
- ▶ Girelli C., *Costruire il gruppo. La dimensione socio affettiva nell'esperienza scolastica*, Editrice La Scuola, Brescia 1999.
- ▶ Goleman D., *Intelligenza Emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici*, Bur, Milano 2011, (orig. 1995).
- ▶ Hilgard E. R., Atkinson R., Atkinson R., *Psicologia. Corso introduttivo*, Giunti, Milano 1989.
- ▶ LeDoux J., *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*, trad. it., Baldini Castaldi Dalai, Milano 2003, (orig. 1998).
- ▶ Lucangeli D., *Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere*, Erikson, Trento, 2019.
- ▶ Mariani U., Schiralli R., *Intelligenza emotiva a scuola. Percorso formativo per l'intervento con gli alunni*, Erickson, Trento 2012.
- ▶ Mecacci L., (a cura di), *Manuale di psicologia generale*, Giunti, Firenze-Milano 2001.
- ▶ Negri S. C., *Il lavoro di gruppo nella didattica*, Carocci, Roma 2005.

# BIBLIOGRAFIA

- ▶ Oatley K., *Breve storia delle emozioni*, il Mulino, Bologna 2007, (orig. 2004).
- ▶ Piaget J., *La nascita dell'intelligenza nel fanciullo*, trad. it., Giunti e Barbera, Firenze 1991, (orig. 1936).
- ▶ Polito M., *Attivare le risorse del gruppo classe. Nuove strategie per l'apprendimento reciproco e la crescita personale*, Erickson, Trento 2000.
- ▶ Rago E., *L'arte della formazione. Metafore della formazione esperienziale*, Franco Angeli, Milano 2004.
- ▶ Rossi B., *L'educazione dei sentimenti. Prendersi cura di sé, prendersi cura degli altri*, Edizioni Unicopli, Milano 2004.
- ▶ Salovey P., Mayer J. D., *Emotional Intelligence*, in *Imagination, Cognition, and Personality*, vol. 9, No. 3, Baywood Publishing Co. Amityville (New York) 1990.
- ▶ Stefanini A., *Le emozioni: Patrimonio della persona e risorsa per la formazione*, Franco Angeli, Milano 2013.

# BIBLIOGRAFIA

- ▶ Techel A., Pendezzini A., *La farfalla insegna. La funzione delle emozioni nel processo di apprendimento*, Armando, Roma 1996.
- ▶ Trisciuzzi L., *Manuale di didattica in classe*, ETS, Pisa 1999.
- ▶ Vygotskij L. S. *Il processo cognitivo*, Bollati Boringhieri, Torino 1987, (orig. 1934).
- ▶ Vygotsky L. S., *Pensiero e linguaggio*, Giunti, Firenze 1966, (orig. 1934).

Educare è ...  
EducaRE è ...



...prendersi cura dell'altro.

