



Le competenze socio-emotive: avere a che fare con sé, avere a che fare con gli altri

Davide Antognazza, docente presso il Dipartimento formazione e apprendimento della SUPSI

Le competenze socio-emotive riguardano la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni e quelle di saper instaurare relazioni positive con gli altri. Alcune tra queste abilità emergono già dai primi anni di vita, altre si sviluppano durante l'infanzia e l'adolescenza grazie soprattutto a un adeguato rapporto tra gli adulti e i soggetti in età di sviluppo, beneficiando inoltre delle esperienze con il gruppo dei pari. Ad ogni modo, l'aspetto su cui si intende porre l'accento in questo contributo¹ riguarda l'educabilità a tali competenze. Esse non sono, cioè, frutto di sensibilità innate o di particolari attenzioni di adulti illuminati nello stimolare nei bambini l'attenzione al vissuto proprio e a quello altrui. Non sono neppure capacità impermeabili alla stimolazione e insensibili all'uso. Come il termine stesso *competenza* sta a indicare, sono aspetti della nostra personalità che possono essere meglio padroneggiati se adeguatamente coltivati e se messi al centro degli obiettivi educativi di una comunità che si vuole occupare in maniera globale della crescita positiva dei propri membri in età evolutiva.

Tra le varie proposte teoriche che si ritrovano nell'ambito dell'attenzione allo sviluppo delle competenze socio-emotive, quella che sembra più interessante prende spunto dagli studi di Howard Gardner (1983), uno dei principali autori che ha permesso di ampliare il concetto di intelligenza umana, proponendo la teoria delle intelligenze multiple. Nella sua riflessione, l'autore ha esaminato gli aspetti di intelligenza intrapersonale e interpersonale, che sono fortemente legati alla dimensione sociale e affettiva della vita. Una nozione precisa di "intelligenza emotiva" (IE) è stata in seguito proposta da Salovey e Mayer (1990) e resa popolare da Daniel Goleman (1995). Goleman presuppone l'esistenza di cinque aspetti della IE: (1) capacità di comprendere le nostre emozioni; (2) gestione dei nostri sentimenti; (3) auto-motivazione; (4) riconoscere le emozioni negli altri, (5) strutturare relazioni positive. Questa concezione innovativa di intelligenza, in contrasto con l'idea che razionalità e sentimenti debbano rimanere separati, è stata poi confermata da recenti studi neuropsicologici. Le Doux (1998) e Damasio (1994) hanno infatti dimostrato che il pensiero e le emozioni operano in connessione tra loro, rendendoci ciò che siamo.

Le competenze socio-emotive, secondo la definizione del CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning)², il più importante istituto di ricerca mondiale sul tema, sono le seguenti:



©iStock.com/quavondo

- *Consapevolezza di sé*: riconoscere le proprie emozioni, individuare e coltivare i propri punti di forza e le proprie qualità positive.
- *Consapevolezza sociale*: comprendere i pensieri e i sentimenti degli altri, e apprezzare il valore delle differenze umane.
- *Gestione di sé*: monitoraggio e regolazione delle proprie emozioni, impegno per il conseguimento di obiettivi pro-sociali.
- *Capacità relazionali*: stabilire e mantenere relazioni sane e gratificanti basate sulla cooperazione, attivare tecniche di comunicazione efficace, negoziazione dei conflitti, capacità di resistere alla pressione sociale.
- *Prendere decisioni responsabili*: valutare con precisione le situazioni, valutare soluzioni etiche ai problemi in modo da promuovere il proprio benessere e il benessere degli altri.

Queste competenze rappresentano una difesa contro la pressione del gruppo, i comportamenti negativi, il bullismo, i comportamenti poco educati, l'assunzione di rischi. Gli allievi con buone competenze sociali e consapevolezza emotiva riescono infatti meglio sia socialmente che scolasticamente (Marmocchi et al., 2004), sono più motivati ad impegnarsi negli studi, a collaborare con altri bambini e nel gestire lo stress (AA.VV., 2003).

Note

¹ Il presente contributo, oltre che dalle esperienze dell'autore, è ispirato dal lavoro in team svolto con Lorenza Rusconi-Kyburz, Luca Sciaroni e Anne Careen Schrimpf sul tema delle competenze socio-emotive.

² www.casel.org, consultato il 13 novembre 2013.

44 | **Bibliografia**

AA.VV. *Safe and Sound: An Educational Leader's Guide to Evidence-Based Social and Emotional Learning (SEL) Programs*, CASEL, UIC, 2003.

Blandino, G., *Quando insegnare non è più un piacere*, Milano: Cortina, 2008.

Damasio, A., *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, Putnam Publishing, 1994.

Gardner, H., *Frames of Mind*, New York: Basic Books, 1983.

Goleman, D., *Focus. The Hidden Driver of Excellence*, Harper, 2013.

Le Doux, J., *The Emotional Brain*, London: Weidenfeld and Nicolson, 1998.

Mariani, U., Schiralli, R., *Intelligenza emotiva a scuola*, Trento: Erickson, 2012.

Marmocchi, P., Dall'Aglio, C. & Zannini, M., *Educare le life skills. Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità*, Trento: Erickson, 2004.

Salovey P. & Mayer J. 1989-90, *Emotional Intelligence – in Imagination, Cognition and Personality*, vol. 9 (3) 185-211.

Competenze socio-emotive e formazione degli insegnanti

Alla luce delle teorie sopra esposte, il padroneggiare le competenze socio-emotive appare come una sorta di “condizione quadro” per poter lavorare in una classe dove la qualità delle relazioni e la capacità degli allievi di gestire le proprie emozioni garantiscano un buon clima di apprendimento. Diventa quindi interessante impostare la formazione degli insegnanti, di base e continua, in modo che quello che il buon senso dà per quasi scontato – il saper, cioè, avere a che fare con sé e con gli altri – divenga uno degli argomenti su cui soffermarsi, non certo in termini clinici ma prettamente educativi (Mariani, Schiralli, 2012). Occorre, infatti, liberare i vissuti che influenzano la capacità di attenzione e le abilità di collaborazione, dando cittadinanza a quanto in classe è comunque presente, dunque gli stati emotivi di allievi e insegnanti, unitamente alla loro capacità di entrare in relazione gli uni con gli altri in un ambiente che vivono per diverse ore ogni settimana. Come ricorda Giorgio Blandino (2008), le competenze emotivo-relazionali stanno, o dovrebbero stare, alla base della professione del docente. La mancanza di tali capacità, infatti, porta non solo a interventi educativi non appropriati e inefficaci, ma potrebbe anche portare a disagi e sofferenze per gli stessi docenti. Occorre infatti prepararsi al grande coinvolgimento affettivo-relazionale che la professione docente comporta, sia per rispondere alle sollecitazioni della comunità sia per non incorrere in rischi di burn-out che sono sempre possibili.

Si può fare?

Nel concludere questo breve intervento, che intenzionalmente ha avuto un taglio prettamente teorico-concettuale, desideriamo riflettere sulla praticità di quanto qui presentato. In una scuola in cui, a detta di molti, crescono le richieste agli insegnanti da parte della società, è venuta a mancare l'alleanza con le famiglie e la pressione sulle “cose da fare” diventa sempre più insistente: dove e come trovare spazio per ulteriori contenuti?

Le emozioni e le relazioni sono già presenti in classe: se non ce ne occupiamo, esse potranno avere un'influenza negativa sulla prontezza ad apprendere e sul clima di lavoro. In ogni ordine di scuola dovrebbe essere possibile, mentre a volte è necessario, trovare qualche occasione per discutere delle relazioni o ragionare insieme su cosa vuol dire “sentirsi in un certo modo” quando si

sta in classe. Questo può essere fatto attraverso attività specifiche e mirate, ma soprattutto è possibile parlare di sé e degli altri in quasi ogni momento dell'attività didattica. Ciò può avvenire ponendo l'accento su come ci si sente nell'affrontare un compito di matematica, ragionando su quali tipi di rapporti umani possono instaurarsi in una certa area geografica, soffermandosi sullo stato d'animo di due personaggi storici che si trovano su versanti opposti in una delle tante guerre che hanno, purtroppo, costellato il passato del genere umano. Ancora più facilmente, si possono evidenziare vissuti emotivi, scelte individuali e rapporti umani trattando di letteratura, si può parlare di sensazioni personali guardando un'opera d'arte, si può lavorare sul gruppo e sulle sue relazioni in una palestra scolastica.

Qualche anno fa, un dirigente scolastico si chiedeva se avesse senso per dei docenti parlare con gli allievi di emozioni, non essendo loro stessi sempre in grado di padroneggiare le proprie. Dal momento che, come abbiamo visto sopra, le emozioni sono comunque presenti in classe, si ritiene importante dare agli allievi la possibilità di specchiarsi nelle emozioni degli adulti, di comprendere che quanto sentono non è qualcosa di strano, da rimuovere e non verbalizzare, ma è semplicemente una componente della loro personalità. Non è possibile negare, e neanche ignorare, la presenza delle emozioni in classe. Occorre invece mostrare come avere a che fare con ciò che sentiamo dentro di noi, presentando esempi di gestione di sé e delle proprie relazioni nonché utilizzando termini come “concentrazione”, “attenzione” o “focalizzazione”, parole che descrivono l'atteggiamento corretto non solo della persona matura, ma soprattutto del soggetto che apprende (Goleman, 2013). Concludendo, si vuole dare evidenza ad alcune affermazioni fondamentali per comprendere come, in ogni ambito educativo, non si possa fare a meno di accompagnare lo sviluppo di queste competenze trasversali:

- si possono insegnare le competenze socio-emotive, mentre si insegna;
- si ha a che fare con sé e con gli altri, mentre si insegna;
- si ha a che fare con sé e con gli altri, mentre si impara.