

L'educazione emotiva in funzione antidepressiva



di Alisia Rosa ARTURI

Gli da tempo le statistiche pongono in rilievo che nelle società economicamente avanzate forme di depressione psicologica investono sempre più ampie fasce di cittadini. Il fenomeno riguarda anche quelli in età scolare ed implica un serio problema di cui farsi carico assumendo le necessarie misure di prevenzione e di contenimento.

In effetti ai docenti, durante la relazione educativa, capita di constatare particolari stati d'animo e conseguenti comportamenti assunti dai bambini; è chiaro che se questi fattori vengono sottovalutati le conseguenze potrebbero essere tali da inficiare non solo il processo di apprendimento, bensì l'equilibrato sviluppo della loro personalità.

L'attenzione degli insegnanti, quindi, va rivolta alle ipotetiche cause per contribuire alla loro rimozione con il concorso di quanti sono presenti nel tessuto esistenziale degli allievi.

In particolare, i docenti sono chiamati ad intraprendere ogni iniziativa ritenuta opportuna, muovendo dal presupposto che all'istituzione scolastica compete svolgere un ruolo fondamentale e precipuo sul versante dell'educazione emotiva.

Studiosi della portata di Daniel Goleman hanno segnalato l'importanza di insegnare ai bambini quello che viene definito "alfabeto emozionale", coinvolgendo, in modo particolare, coloro che già presentano i sintomi di un determinato malessere.

Si pensa che partire dal basso, abituando gli allievi ad aumentare l'autoconsapevolezza, a controllare efficacemente i

sentimenti negativi, a conservare il proprio ottimismo, ad essere perseveranti nonostante le frustrazioni, ad aumentare la capacità di essere empatici e di curarsi degli altri, a cooperare e a stabilire legami sociali, serva a prevenire i fenomeni degenerativi di una realtà che tende sempre più a caratterizzarsi attraverso le forme tipiche della disperazione individuale e dell'alienazione sociale, che potrebbero un giorno portare a lacerazioni più profonde rispetto a quelle alle quali già oggi assistiamo.

Gli alunni, durante le attività didattiche, manifestano il loro temperamento e i loro stati d'animo, soprattutto quando sono posti nelle condizioni di svolgere un ruolo protagonista e di occupare una posizione di centralità.

I docenti, certamente, non si limitano a rivolgersi ad una massa amorfa e indistinta, ma, attenti alle dinamiche relazionali che scattano nell'ambito del gruppo degli allievi, percepiscono i loro stati d'animo e li analizzano. Distinguono, per esempio, la semplice tristezza, legata ad episodi isolati della quotidianità (e quindi di breve durata e con scarsa incidenza sui livelli di attenzione e di impegno) dall'umore decisamente depresso caratterizzato da una profonda tristezza, dalla perdita di interessi, dalla scarsa concentrazione, dalla difficoltà a svolgere anche le attività più semplici.

Quanti hanno esperienza in campo educativo sanno che a queste manifestazioni tendenzialmente si accompagnano la perdita di energie, l'irritabilità, l'apatia e i disturbi dell'alimentazione e del sonno.

Le cause, il più delle volte, sono remote e imperscrutabili. Basti pensare che ancor prima della nascita le emozioni della mamma influenzano l'organizzazione genetica.

Recenti ricerche, tra l'altro, sottolineano che il feto avverte il dolore in misura maggiore rispetto al bambino più grande, con conseguente alterazione di tutti i parametri fisiologici.

Determinanti risultano, poi, i primi mesi di vita: la qualità della relazione madre-figlio finirà con il provocare ripercussioni durante l'intero arco esistenziale.

Non sono da sottovalutare anche il rapporto instaurato con la figura paterna e l'atmosfera generale all'interno della famiglia.

La crisi di opposizione, il complesso edipico e quello di Elettra, se positivamente risolti, spianano la strada ad un equilibrato processo di sviluppo emotivo.

Qualora le condizioni familiari risultino particolarmente gravi si rischia la depressione sin dall'infanzia.

Tra le cause vengono annoverati i maltrattamenti, la trascuratezza, l'assenza dei genitori, l'abbandono, i particolari stati di salute della mamma, ivi compresi quelli di matrice psichica.

Abbiamo accennato ad alcuni indicatori di malessere per sottolineare che durante la scuola primaria l'intuizione o l'accertamento delle cause che hanno generato il disagio non possono costituire un alibi per sostenere un'ipotetica immutabilità della particolare condizione in cui versa l'alunno: si tratta, invece, di dare vita ad un clima decisamente positivo e di prod-

garsi per l'instaurazione di una relazionalità improntata all'empatia e all'amore. Soprattutto bisogna evitare fattori aggravanti e prevenire l'insorgenza di

ché io sono cattivo".

Purtroppo i tentativi posti in essere dai genitori per stimolare il bambino a seguito di scarsi risultati peggiorano la situazione.

L'informazione iniziale con la riflessione "a posteriori". Infine, affinché l'obbedienza in alcune azioni isolate aiuti lo sviluppo delle virtù, i genitori devono

u e prevenire l'insorgenza di ulteriori fattori di rischio.

La collaborazione con le famiglie

Grande rilevanza assume la collaborazione con le figure genitoriali da impostare condividendo alcune linee-guida e assumendo determinate consapevolezze.

Vi è da rilevare, per esempio, che, anche quando sembrano apparentemente impeccabili, le famiglie commettono errori macroscopici. Basti pensare alle aspettative nei riguardi dei figli, implicanti una sorta di riscontro in termini di affettività nutrita verso di loro. Solitamente il messaggio trasmesso dai genitori è di questo tipo: "ti voglio bene se vai bene a scuola, non fai i capricci, riesci in quello che fai, etc.; sono contento o contenta se non hai troppe richieste, se ti comporti come io mi aspetto".

Questi comportamenti genitoriali portano i bambini a strutturare pensieri del tipo: "sono amato solo se riesco; non posso permettermi di sbagliare; i miei errori sono imperdonabili; se gli altri non sono felici è per-

ché i miei comportamenti peggiorano la situazione, giacché accusarlo di scarsa volontà o di scarso impegno non solo fa scattare il cosiddetto "effetto pigmalione" (non posso che comportarmi come tu ti aspetti che io mi comporti, dando vita ad una sorta di profezia che si auto-avvera), bensì si finisce con l'aggravare il suo senso di colpa e il suo senso di incapacità personale.

Le conseguenze sono enormi in quanto nel corso dello sviluppo il senso di perdita, di fallimento e di rifiuto si estendono a tutte le esperienze di vita, sfociando in un esordio depressivo.

Il mestiere di genitore è molto delicato e importante e nell'ambito dell'azione educativa che si è chiamati a svolgere la presentazione di alcune esigenze ai figli è più che legittima.

David Isaacs, però, segnala che vi sono vari tipi di esigenza, come pure vari modi di esigere. E se il modo di esigere dipende dallo stile dei genitori e dalle caratteristiche di ogni figlio, è pur possibile stabilire alcuni criteri. Il primo corrisponde a quello di esigere poche cose, il secondo consiste nel rafforzare

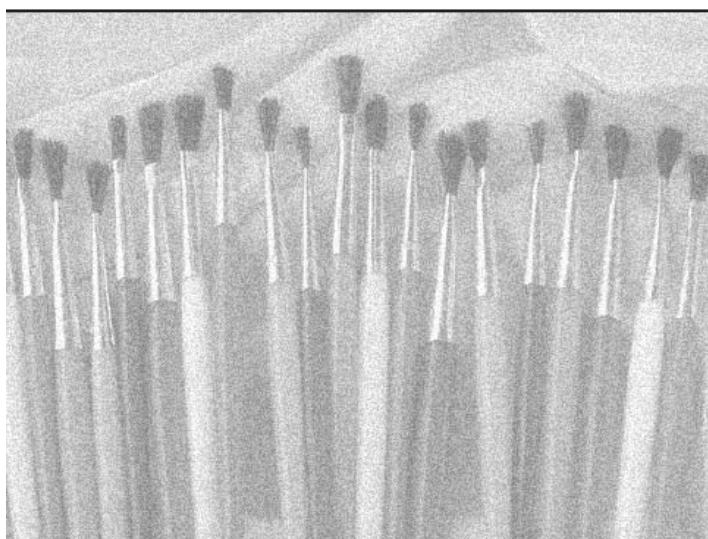
le virtù, i genitori devono orientare i loro figli alle finalità dell'attuazione secondo la capacità di comprensione che loro hanno, senza dimenticare di spiegare che la virtù dell'obbedienza è importante a tutte le età.

Sul versante scolastico, poi, capita di scambiare l'apatia e la scarsa capacità di concentrazione con la mancanza di volontà: bisogna porre attenzione a non sottovalutare tali segnali e ad evitare, assolutamente, atteggiamenti di disprezzo e di accusa che potrebbero generare ansie nell'alunno.

Disporsi all'ascolto e all'apertura non giudicante, del resto, potrà mettere in luce altre problematiche apparentemente assenti. In buona sostanza bisogna considerare costantemente (agendo di conseguenza) che l'allievo ha bisogno di esortazioni e di regole, ma anche di gratificazioni, di accettazione dei suoi limiti, dei suoi insuccessi, di amore incondizionato. Per imparare a migliorarsi in ogni campo e in ogni situazione egli ha bisogno di essere accettato così com'è. Per affermare la sua autostima, che è "conditio sine qua non" per ogni forma di progresso e di miglioramento, l'errore e l'insuccesso devono essere interpretati nel modo giusto: non sono catastrofi e, conseguentemente, non incidono sui livelli di apprezzamento e di amore che gli si rivolgono.

Il messaggio da far cogliere ai bambini è quello secondo cui tutti possono sbagliare, anche gli adulti, quindi "se sbagli ti voglio bene comunque".

L'obiettivo è quello di fare in modo che si possano accettare i propri errori e quelli degli altri, imparando a porvi rimedio attraverso la scelta di strategie ritenute adeguate.



8 | **Apprendere Con...**

Il "fare psicopedagogico" degli insegnanti

Si tratta di assumere un agire educativo definito incoraggiante, secondo il significato attribuito a tale accezione dalla psicopedagogia. Essa interpreta l'incoraggiamento come tendenza pedagogica di contatto, come funzione fondamentale dell'agire educativo e come metodo educativo positivo.

In riferimento alle modalità di azione che possono essere adottate dal docente è necessario operare la distinzione tra

allievi da situazioni pericolose, di rischio o di aggravio e mirati a neutralizzare gli influssi negativi interni (inclinazioni primarie, convinzioni errate) ed esterni (pressione da parte di sottogruppi presenti nella classe, situazioni asociali, etc.); nella seconda branca rientrano gli interventi di tipo costruttivo, cioè indirizzati a fornire agli allievi le condizioni soggettive e oggettive necessarie per rispondere agevolmente alle diverse aspettative della vita scolastica.

In questo senso incoraggiare

le strategie di apprendimento, competenze relazionali) e contestuali (organizzazione della classe secondo la guida autorevole, clima sociale positivo, apprendimento cooperativo).

Le considerazioni accennate, parlando del ruolo dei genitori e di quello degli insegnanti, ci fanno capire quanto sia imprescindibile l'impostazione del raccordo tra scuola e famiglia su basi nuove, approfondendo insieme e condividendo strategie di azione senza le quali non ci riuscirà a favorire lo sviluppo

no operare la distinzione tra mete, principi procedurali e interventi.

Le mete, come chiariscono Herbert Franta e Anna Rita Colasanti, riguardano alcune qualità della personalità scolastica, quali autostima, fiducia, sicurezza, interesse sociale, attività proattiva e cooperativa tra gli allievi nelle situazioni sociali e di rendimento.

Tali qualità costituiscono, nella sfera psichica, le condizioni di controllo fondamentali che concorrono a formare, nell'interdipendenza con le componenti della sfera fisica e noetica, l'intera personalità dei discenti.

Tra i principi procedurali sono da annoverare quelli che ispirano le diverse attività educativo-didattiche: attivare, comprendere, sottolineare il positivo, ridimensionare e responsabilizzare.

Per quanto concerne gli interventi specifici, essi possono essere suddivisi in due settori: al primo settore appartengono quelli di tipo protettivo-negativo, tendenti a salvaguardare gli

in questo senso incoraggiare significa incentivare negli allievi le condizioni personali (strate-

si trascura a favore lo sviluppo di personalità integrali ed equilibrate nei cittadini del domani. ■



- *M. Di Pietro*, *L'educazione razionale - emotiva*, Erikson, Trento, 1992
- *A. Pope, S. Mc Hale, E. Craighead*, *Migliorare l'autostima - un approccio psicopedagogico per bambini e adolescenti*, Erikson, Trento, 1992
- *D. Isaacs*, *L'educazione delle qualità umane*, Le Monnier, Firenze, 1981
- *D. Winnicot*, *Dal luogo delle origini*, Cortina Editore, Milano, 1990
- *J. S. Bruner, R. R. Oliver, P. M. Greenfield*, *Lo sviluppo cognitivo*, Armando, Roma, 1972
- *H. Franta, A. R. Colasanti*, *L'arte dell'incoraggiamento - Insegnamento e personalità degli allievi*, NIS La Nuova Italia Scientifica, Firenze, 1993
- *D. Goleman*, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1997
- *J. Bruner, H. Haste (a cura di)*, *Making Sense*, Anicia, Roma, 1998

Bibliografia