**Scuola per Genitori ed Educatori di Prospettiva Famiglia**

**Modulo costruzione dell’identità**

**”INTELLIGENZA EMOTIVA A SCUOLA”**

**5 maggio 2016 – Centro Civico “N.Tommasoli”**

Relatrici:

Prof.ssa Sara AGOSTINI, dirigente scolastico IC19

Dott,ssa Silvia GUARNIERI, psicologa e componente di PER Lab (Università di Firenze)

Quasi cento persone stasera a gremire la sala conferenze del Centro civico “N. Tommasoli” davanti ad una dirigente scolastica e ad una psicologa che hanno illustrato il metodo “RULER”; alcuni anni fa, l’Università degli Studi di Firenze ha *spinoffato* il PERLab, ossia un laboratorio di psicologia, emozioni e ricerche, che si è occupato di identificare e verificare metodologie in grado di accrescere il benessere delle persone con la convinzione – statisticamente dimostrata – che le capacità di apprendimento, di produttività e di auto-realizzazione sono molto più alte quando le nostre emozioni sono positivamente favorite e sviluppate. L’esperienza quotidiana ci dice che – a scuola, al lavoro, nel tempo libero – la nostra capacità di assorbire e quindi di crescere e migliorarci come persone – è decisamente più alta quando ci divertiamo. Ascoltare una lezione in cui il docente ci coinvolge e ci appassiona è molto più efficace rispetto ad una in cui siamo stanchi ed annoiati. A migliorare il clima concorrono molti fattori: il nostro stato emotivo, lo stato di chi si relaziona con noi (insegnanti, compagni, genitori, ..) e l’energia che ci accende. La relazione fra le nostre capacità cognitive e la sfera emozionale è altissima. Possiamo misurarla attraverso alcuni strumenti e metodologie, che il metodo “Ruler” ci mette a disposizione, come per es. il **Mood meter**, che si sostanzia in un incrocio di assi cartesiani ortogonali, all’interno del quale misuriamo sulle ordinate il nostro grado di “energia” e sulle ascisse il nostro grado di “piacevolezza”. Nelle quattro combinazioni possibili (da bassa piacevolezza+bassa energia fino a alta piacevolezza-alta energia) individuiamo in quale zona ci troviamo e quindi le emozioni che stiamo vivendo. Ed identificare “dove” siamo, non solo è importante per capire quanto strada dobbiamo fare per arrivare all’obiettivo di raggiungere un buon stato emotivo, ma anche perché riconoscere (recognizing) le nostre emozioni è la prima azione dell’acronimo RULER (Recognizing, Understanding, Labelling, Expressing Regulating). In sostanza:

* Recognizing 🡺 Riconoscere le emozioni nelle espressioni del volto, nella postura, …
* Understanding 🡺 Comprendere le cause e le conseguenze delle emozioni
* Labelling 🡺 dare un nome alle nostre emozioni, usando un vocabolario ricco e sofisticato
* Expressing 🡺 esprimere le emozioni in maniera appropriata nei vari contesti
* Regulating 🡺 gestire le emozioni efficacemente per promuovere relazioni migliori e quindi il raggiungimento degli obiettivi

Mille volte abbiamo chiesto “Come stai?” e ci siamo sentiti rispondere “Bene”; una risposta che però nel 99% dei casi non dice nulla sia perché risponde solo a convenzioni sociali, sia perché, se falsa, non ci permette di capire come intervenire per aiutare e sostenere l’interlocutore, né ci dà un’idea del suo vero stato d’animo, delle sue aspirazioni e delle sue difficoltà.

Di qui l’importanza di dare risposte più ricche e complete, di descrivere il nostro stato d’animo con un vocabolario che permetta di indirizzare l’azione (bene e male non dicono nulla; ben più efficace dire eccitato, ansioso, impaurito, annoiato, triste, …). Il metodo, ripreso negli Stati Uniti da alcuni professori di YALE noti come Mayer, Salovey e Caruso, ha portato all’elaborazione di un apposito test (MSCEIT, acronimo di Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) che consente di misurare l’intelligenza emotiva partendo dal modello delle abilità di Intelligenza Emotiva, un modello teorico che identifica cinque abilità emozionali, riferite sia a sé stessi che agli altri (percezione, comprensione, gestione, espressione, valorizzazione).

Le quattro ancore del metodo RULER sono:

* Il **contratto dell’intelligenza emotiva**, che contribuisce a costruire una cultura e un clima favorevoli per l’educazione emozionale;

## Il mood meter, che aiuta a sviluppare una consapevolezza delle proprie ed altrui emozioni;

## Il meta-momento, che consente di sviluppare le abilità di gestione delle emozioni

## Il blueprint, che favorisce lo sviluppo dell’empatia e delle capacità di risoluzione dei conflitti.

Un metodo sperimentato con successo dall’IC19 e dal Liceo Montanari, in cui si sono cimentati per primi i docenti, aprendo una strada che merita di essere percorsa fino in fondo, visto che è statisticamente dimostrato che l’adozione di questo metodo ed il miglioramento delle emozioni determina un miglioramento del rendimento scolastico (+11%), una maggior capacità di prendere decisioni ed una migliore relazione fra i componenti del gruppo con le conseguenti sinergie che si possono immaginare. Al termine dell’incontro, si è aperto il consueto dibattito; fra le varie considerazioni, è emerso come si sia passati dagli anni Ottanta e Novanta dedicati spasmodicamente all’aspetto nozionistico e cognitivo, ad una fase nuova in cui ci si è resi conto che non bastava curare l’aspetto più strettamente cognitivo; infatti, a fronte di situazioni sempre più esacerbate all’interno della società (litigiosità in aumento, conflitti perenni fra le varie categorie e per es. fra società e politica e sempre maggior difficoltà nel gestire gli aspetti relazionali, che tanto peso hanno anche negli ambienti lavorativi, dove il *team building* è basilare per costruire un clima sano e favorevole), ha portato a riconsiderare l’importanza delle emozioni dei nostri ragazzi. Ragazzi che – a scuola – si sentono capiti, sicuri, accolti, stabiliscono relazioni sane con compagni e docenti, portano positività ed energia e si possono considerare davvero fortunati perché stanno coltivando in sé i germi di quella positività di cui si sente tanto bisogno nella società e nel lavoro.

## D’altronde, basta leggere un guru dell’intelligenza emotiva come Daniel Goleman per capire che l’intelligenza emotiva identifica quel particolare tipo di intelligenza legato all’uso corretto delle emozioni. Secondo Goleman, sviluppare questo tipo di intelligenza può costituire un fattore determinante nel raggiungimento dei propri successi personali e professionali.

## Da oggi lo sappiamo anche noi grazie alla prof.ssa Agostini e alla dott.ssa Guarnieri e grazie ai docenti che hanno sperimentato con successo questa metodologia, che può portare i nostri ragazzi a risultati nella vita e nel lavoro davvero sorprendenti.

## Un grazie a tutti coloro che hanno partecipato a questa serata e, ovviamente, alle due bravissime relatrici.

**Per PROSPETTIVA FAMIGLIA**

dott. Paolo STEFANO