

LA WARM COGNITION DI DANIELA LUCANGELI

AURORA NARDELLI

Laureata in Scienze della Formazione Primaria

Riassunto:

Oggi le emozioni sono una delle dimensioni umane più studiate e rivalutate, anche in ambiente scolastico, per lo stretto rapporto che hanno con i processi di apprendimento. Una delle teorie più recenti è quella sulla warm cognition di Daniela Lucangeli. La ricercatrice dimostra che ogni volta che un individuo apprende un concetto, oltre a memorizzare quest'ultimo, fissa in memoria anche l'emozione provata in quel momento e in futuro il suo cervello gli farà rivivere i due ricordi in maniera associata.

Abstract:

Today emotions are one of the most studied and re-evaluated human dimension, even in the school environment, due to the close relationship that they have with learning processes. One of the most recent theories is Daniela Lucangeli's on warm cognition. The researcher demonstrates that every time an individual learns a concept, in addition to store it, he also save the emotion that he felt at that moment and in the future his brain will make him relive the two memories in an associated way.

Parole chiave: cognizione calda, interruttori emozionali, memoria emotiva.

Keywords: warm cognition, emotional switches, emotional memory.

1. Un'armonia biologica

Daniela Lucangeli è professoressa di Psicologia dello Sviluppo presso l'Università degli Studi di Padova e da molti anni lavora come ricercatrice nell'ambito dell'apprendimento e delle difficoltà ad esse connesse. Autrice di molteplici contributi, è membro di innumerevoli associazioni scientifiche nazionali e internazionali e le sue ricerche le sono valse il titolo di Presidente nazionale del CNIS, il Coordinamento Nazionale Insegnanti Specializzati. Uno degli ultimi filoni di ricerca da lei intrapreso è quello della Warm Cognition, teso ad indagare i rapporti tra apprendimento ed emozioni, in un'ottica che guarda all'alunno non solo come essere razionale ma anche emotivo. La sua ricerca è partita dall'osservazione di studenti con Disturbi Specifici di Apprendimento (dislessia, discalculia, disgrafia e disortografia) ed è stata innescata dal fatto che

tali alunni nonostante non presentassero patologie neurologiche, non riuscivano a progredire negli studi ed erano invece caratterizzati da rendimenti scolastici poco brillanti. In altre parole il loro apprendimento si trovava in una situazione di stallo e gli alunni non mostravano tanti miglioramenti, quanto quelli che gli insegnanti si aspettavano da loro. Certo per un bambino con DSA apprendere è sicuramente più difficile, perché compiti che al resto della classe appaiono semplici (pensiamo all'individuare e cerchiare parole in un paragrafo per un alunno con dislessia) diventano per lui pieni di ostacoli e aumentano il carico cognitivo in modo considerevole. E proprio per questo sempre più docenti adottano, fortunatamente, strumenti compensativi e misure dispensative, che aiutano gli alunni con DSA rendendo il loro apprendimento meno gravoso in termini di fatica e più veloce in termini di tempo. Ma allora cos'è che blocca l'apprendimento e non lo fa progredire come dovrebbe? La chiave di lettura ce la forniscono i bambini stessi. "Puoi toglierli adesso, che fanno male?" è stata la domanda che un alunno ha rivolto alla sua insegnante, riferendosi al compito corretto che aveva davanti e che gli mostrava continuamente gli errori commessi. Una richiesta così semplice ha messo in evidenza come un disturbo dell'apprendimento non influisce soltanto sul carico cognitivo di una persona, ma anche e soprattutto su quello emotivo, sul suo modo di percepirsi e di provare emozioni. E questa è stata la spinta che ha portato Lucangeli e collaboratori ad indagare il rapporto emozioni-apprendimento e la cui ricerca è stata coadiuvata da esperti di neuroscienze che hanno contribuito per gli aspetti più specificatamente biologici. In particolare dalle neuro-immagini è emerso che i circuiti cerebrali preposti al ragionamento e che quindi si attivano ogni volta che pensiamo, ricordiamo, facciamo inferenze o calcoli matematici, e quelli responsabili dei nostri vissuti emotivi, scorrono continuamente gli uni negli altri. Il nostro cervello non si attiva quindi zona per zona, ma tutte le varie parti sono sempre e continuamente interconnesse. A tal proposito Lucangeli sostiene che "nel nostro cervello nessuna funzione è silente a tutte le altre, anzi in questo sistema straordinario tutto si può attivare contemporaneamente, ma in misura e intensità differenti a seconda dello scopo di attivazione, come accadrebbe in un'orchestra che suona una sinfonia" (Lucangeli, 2019, p.14). Tale scoperta

modifica radicalmente la visione che tutti abbiamo del cervello e dei processi di apprendimento che hanno ispirato il fare scuola fino a pochi anni fa. Per poter cambiare tale concezione, occorre fare una premessa di tipo biologico. È noto come il cervello sia diviso, nella sua parte anteriore, in due emisferi: il destro e il sinistro, ognuno dei quali coordina specifiche attività. Il primo (emisfero dx) oltre a regolare l'attività motoria della parte sinistra del corpo, è il centro specializzato nell'elaborazione visiva, che ci permette ad esempio di osservare un quadro o una mappa in modo globale consentendoci allo stesso tempo di cogliere le connessioni tra le parti costituenti. Esso regola l'organizzazione spaziale, la nostra creatività e percezione degli stimoli esterni, ma soprattutto è responsabile dei processi di interpretazione emotiva e dell'empatia. Il secondo (emisfero sx) invece, oltre a guidare l'attività motoria della parte destra del corpo, è specializzato nei processi linguistici, sia scritti che orali e in quelli sequenziali riguardanti la concatenazione logica degli eventi. Inoltre coordina il ragionamento e i processi inferenziali, ci permette di eseguire i calcoli matematici e di percepire la realtà in modo analitico. Famosa è infatti la similitudine che per tanto tempo, ha paragonato l'emisfero destro al poeta/artista e quello sinistro all'ingegnere del nostro cervello, anche se tale artificio retorico contribuisce a rinforzare un'idea sbagliata ed estremamente riduttiva. Tale visione elegge l'emisfero sinistro come il predominante, il più importante fra i due, perché responsabile di funzioni considerate erroneamente più elevate come il linguaggio¹, e relega l'emisfero destro in secondo piano, come se fosse meno importante e subalterno al suo compagno. Inoltre secondo questa concezione, il cervello umano opera in base al principio di non contraddizione, tale per cui se eseguiamo un'azione regolata da un emisfero, non possiamo contemporaneamente metterne in atto una che fa capo all'altro. Ciò equivale a dire che, se ad esempio stiamo eseguendo un'operazione in colonna o stiamo scrivendo un tema, la parte del cervello che si attiva è quella dell'emisfero sinistro, mentre il quello destro va in "stand-by" e si "riaccende" quando è indispensabile per una nuova attività che lo chiami in causa direttamente. Tale visione è però erronea ed estremamente riduttiva. È infatti sufficiente ricordare un episodio della nostra vita scolastica per capire come il

nostro cervello non operi in base a tale principio. Sarà capitato a tutti di sostenere un'interrogazione non particolarmente brillante, o di ricevere un brutto voto in una verifica. Se riportiamo alla mente quella vicenda, oltre all'episodio in sé ricorderemo perfettamente la tristezza provata quando l'insegnante ci ha consegnato la verifica corretta e abbiamo notato il voto assegnato che non coincideva con le nostre aspettative e magari con l'impegno profuso, o l'ansia che ci faceva tremare le mani e battere forte il cuore, mentre eravamo davanti alla lavagna durante l'interrogazione. Tutto ciò dimostra che ognuno di noi oltre a memorizzare l'evento scolastico in sé (come la consegna della verifica o l'interrogazione), ha memorizzato anche le emozioni provate in quel momento ed esse sono riemerse insieme al ricordo. Ebbene questo meccanismo si ripete ogni volta che apprendiamo qualcosa di nuovo. E l'aula scolastica non è forse il luogo dove apprendiamo continuamente concetti, definizioni, ma anche regole e modelli culturali? Ne consegue allora che se le emozioni sono legate all'apprendimento, la scuola si rivela come un ambiente estremamente e potenzialmente ricco di stimoli emotigeni. Consapevoli di ciò, se come insegnanti abbiamo a cuore il benessere dei nostri alunni e non consideriamo questa professione soltanto come un trasmettere contenuti in modo sterile, bensì come un'opportunità per incidere sulla crescita delle nuove generazioni e sulla loro formazione, dobbiamo necessariamente cambiare prospettiva. Il primo passo da compiere consiste nel ridare importanza alle emozioni, nel restituire loro la dignità che meritano e che per tanto tempo il sistema scolastico ha volutamente tralasciato. Dobbiamo abbandonare l'idea che vede l'alunno come un essere puramente razionale da riempire di nozioni e abbracciarne un'altra, quella che riconosce all'uomo la sua complessità e che vede quest'ultima come la risultante di molteplici dimensioni, tutte interconnesse tra di loro. Il compito dell'insegnante allora è quello di fornire agli alunni gli strumenti che li rendano in grado di far coesistere le loro molteplici dimensioni in un tutt'uno armonico ed equilibrato.

2. Il ruolo delle emozioni nella memoria

Le emozioni ci accompagnano in ogni giorno della nostra vita e ci fanno sentire costantemente la loro presenza, attraverso pensieri, immagini mentali e cambiamenti a livello fisiologico. Esse “abitano” i nostri contesti di vita e ciascuna delle situazioni in cui ci troviamo o degli eventi cui prendiamo parte, ha una ricaduta emotiva che non possiamo impedire². Se pensiamo alla giornata di un bambino, ci rendiamo subito conto di quanto la scuola sia uno degli ambienti da lui più frequentato, accanto a quello domestico, e pertanto costituisce il centro dei suoi interessi. A scuola si rapporta con i pari e stringe nuove amicizie, si confronta con gli insegnanti che assieme ai genitori sono i suoi principali altri significativi, impara nuovi concetti ma anche le regole del vivere insieme in società. In questo contesto le emozioni sono costantemente sollecitate e attivate, esse influenzano i rapporti sociali ma soprattutto determinano il modo con cui gli studenti si avvicinano alle discipline, i loro processi di apprendimento e conseguentemente il loro successo scolastico. Inoltre è bene ricordare che le emozioni non influenzano soltanto il momento presente, il qui e ora, ma anche le nostre decisioni e azioni future. Come sostiene Lucangeli, esse “scrivono” nella nostra memoria e si fissano nella mente assieme agli eventi che le hanno attivate, per poi riemergere quando ricorderemo quei momenti o riporteremo alla mente i concetti appresi. Chiariamo con un esempio. Immaginiamo di trovarci in una classe terza della scuola primaria. L’insegnante chiede ad un alunno con evidenti difficoltà nella lettura, di leggere ad alta voce di fronte ai compagni, e fa questa richiesta in maniera improvvisa, senza averlo preventivamente avvisato e senza avergli dato la possibilità di esercitarsi. Chiediamoci: cosa ha provato il bambino in quel momento? Quali emozioni si sono manifestate? Probabilmente l’alunno avrà mostrato a livello fisico un generale intorpidimento, una sudorazione eccessiva, forse un tremolio delle mani e uno sguardo perso. Tutte queste sono reazioni fisiologiche tipiche del meccanismo della paura, un’emozione considerata generalmente dolorosa. Inoltre se l’insegnante gli farà la stessa richiesta a distanza di tempo, il bambino in questione reagirà probabilmente nello stesso modo e cercherà, se possibile, di evitare la situazione. Perché accade ciò?

Perché l'alunno ha memorizzato insieme a quella situazione che lo ha visto protagonista (la richiesta di lettura da parte dell'insegnante) anche l'emozione che ha provato in quel momento. Ha quindi associato il ricordo di quella richiesta all'emozione paura e si è comportato di conseguenza. Tale stato emotivo ha lasciato una traccia dolorosa nella sua mente e ha influenzato il suo modo di agire futuro, facendogli innescare un meccanismo di difesa (l'evitamento della situazione) teso a proteggerlo da una nuova situazione dolorosa. Ebbene tale meccanismo di associazione si ripete ogni volta che proviamo un'emozione ed è sufficiente scavare nei nostri ricordi scolastici per trovarne conferma. Quanti di noi hanno detto "A me non piace la matematica, perché il mio professore me l'ha fatta odiare" o "Se avessi avuto un altro insegnante mi sarei appassionata allo studio dell'inglese" o ancora pensando ad una disciplina, è riaffiorato nella nostra mente il ricordo di un'interrogazione andata male e abbiamo provato una leggera tachicardia, come se stessimo rivivendo la paura di quel momento? Tali esempi mettono in evidenza come le emozioni "scrivano" nella nostra mente, lasciando dei traccianti che riaffiorano anche dopo molto tempo. Ma soprattutto ci aiutano a riflettere su quanto le emozioni che proviamo a scuola così come in altri contesti, siano importanti e meritevoli di attenzioni e cure. Ritornando all'esempio del bambino, riflettiamo su come nel nostro corpo si genera il meccanismo della paura. Tutti noi abbiamo una memoria che ci fa riconoscere istantaneamente il dolore e le situazioni di pericolo; si tratta di un semplice meccanismo di sopravvivenza, perché grazie alla memoria di questi eventi in cui abbiamo provato dolore e sofferenza, il nostro cervello si attiva, riconosce la situazione di potenziale allarme e ci fa reagire di conseguenza, in modo da evitare la situazione che può causarci nuovo dolore. Inoltre noi non memorizziamo solamente le nostre paure ma "assorbiamo" anche quelle dell'umanità in generale, poiché classifichiamo come negative e positive non solo le nostre esperienze ma anche quelle degli altri. Notiamo quindi che la memoria si compone di due dimensioni: una prettamente personale e un'altra filogenetica. La prima ci caratterizza in quanto essere unici e si richiama al fatto che ognuno di noi è figlio della propria storia, la seconda invece ci ricorda che in quanto esseri sociali, tutti noi siamo

immersi in una determinata cultura in cui apprendiamo delle regole, e siamo influenzati anche dal comportamento degli altri. Chiediamoci ora, se l'insegnante dell'esempio precedente avesse agito in modo diverso, quali emozioni avrebbe attivato nell'alunno? Se ad esempio, avesse avvisato preventivamente il bambino della sua richiesta o avesse messo in atto delle strategie, quali l'avvicinarsi a lui, il mettergli una mano sulla spalla per infondergli coraggio e farlo sentire meno solo, quale emozione avrebbe provato lo studente? Probabilmente ancora un po' di paura o di vergogna, legata al fatto di ritenersi (erroneamente) inferiore ai compagni per le difficoltà nella lettura, ma sicuramente oltre a queste emozioni, avrebbe sperimentato la fiducia dell'insegnante nei suoi confronti, il suo sostegno, un senso di incoraggiamento e di aiuto. A distanza di tempo quasi certamente, una situazione simile non sarebbe stata evitata e il bambino vi avrebbe reagito in maniera più adeguata. Da tutto ciò emerge quanto le emozioni siano strettamente collegate ai processi di apprendimento, poichè nel momento in cui impariamo un nuovo concetto, oltre a memorizzare quest'ultimo, noi fissiamo nella mente anche l'emozione che stiamo provando ed essa si ripresenterà in futuro quando ricorderemo quel concetto o rivivremo una situazione simile. A tal proposito Lucangeli sostiene "se mentre imparo la tabellina del 7 sperimento la fiducia del mio insegnante nelle mie capacità, io metto in memoria sia quello che lui mi ha insegnato, sia la sua fiducia; ogni volta che <<riapro il cassetto della memoria>> che contiene la tabellina del 7, riprendo anche la sua fiducia, che mi dà incoraggiamento. Se invece mi sento sotto giudizio, penso che <<tanto non sono capace>> di imparare la tabellina e dico che 7×7 fa 47, oltre a fare un errore di calcolo vivo in uno stato mentale di sofferenza che ha a che fare con il meccanismo dell'impotenza appresa" (Lucangeli, 2019, p.19). Ecco cosa intende la ricercatrice per warm cognition. Una cognizione "calda", partecipata, complessa e ricca di elementi emotigeni. Un'esperienza cognitiva ed emotiva insieme, perché occorre ribadirlo, noi non siamo esseri esclusivamente razionali, ed è proprio in ciò che risiede la nostra complessità e bellezza.

3. Due strategie per promuovere benessere emotivo

Sorge spontaneo chiedersi come l'insegnante possa intervenire concretamente per far sì che gli alunni costruiscano ricordi positivi dei loro apprendimenti, associando cioè le esperienze scolastiche a stati emotivi piacevoli e rassicuranti. Illustreremo due strategie di cui la prima consiste nel caricare di un nuovo significato l'errore. Come insegnanti, essendo consapevoli del fatto che "la mente non può non sbagliare" (Lucangeli, 2019, p.35) dobbiamo costruire una nuova visione dell'errore, e vederlo come opportunità di crescita e non come ostacolo. Se l'errore viene vissuto dall'alunno come indice di fallimento, esso provocherà vissuti emotivi spiacevoli e innescherà un circolo vizioso dal quale faticherà ad uscire. Un noto esperimento sociale consiste nello scrivere alla lavagna una serie di operazioni matematiche abbastanza semplici (ad esempio le moltiplicazioni delle tabelline), avendo l'accortezza di eseguirle tutte correttamente a eccetto di una. Il pubblico che avremo di fronte, sia che si tratti di bambini o adulti, probabilmente si metterà a ridere e si meraviglierà del fatto che abbiamo sbagliato. Nonostante noi abbiamo svolto correttamente nove operazioni su dieci, nessuno si complimenterà con noi per quelle corrette, ma sicuramente tutti ci faranno notare l'errore, l'operazione sbagliata. Questo esperimento all'apparenza banale, dice molto sul modo abituale che abbiamo di vedere le cose e sulla nostra cultura e in realtà, è proprio la scuola che ci ha abituati a pensare in questo modo. Siamo sempre stati portati a considerare l'errore come qualcosa di negativo, da non commettere, come un indice della nostra incapacità o disattenzione. È qualcosa da cui fuggire, alimenta vissuti emotivi spiacevoli come la vergogna e pertanto cerchiamo di evitarlo in tutti i modi. Non è un caso che se messi di fronte a due compiti, uno più facile e che richiede poco sforzo, l'altro più difficile e insidioso, scegliamo il primo. Evitiamo il secondo non perché comporti una fatica maggiore, ma perché ci potrebbe portare a commettere errori, e questo ci fa paura. D'altronde il nostro cervello tende ad evitare ciò che ci causa dolore e a ricercare eventi che ci causano emozioni piacevoli. Su questo non possiamo incidere, ma possiamo cambiare una cosa importante: il modo in cui noi insegnanti interpretiamo gli errori e di conseguenza la visione che l'alunno ha dei propri

sbagli. Per fare ciò dobbiamo allenarci e cercare di non associarlo più ad un'esperienza negativa e da cui fuggire obbligatoriamente. In pratica dobbiamo arrogarci il diritto di sbagliare in quanto essere umani. Se saremo noi i primi ad avere questa interpretazione, anche i nostri alunni la erediteranno. "Potere fallire e ritenere serenamente dà allo studente la percezione di avere il controllo della situazione e quindi dà risposta a quel bisogno arcaico [...]: sentirsi competenti, una sensazione che fornisce una grande spinta motivazionale" (Lucangeli, 2019, p.58). Ma in che modo possiamo tradurre in pratica tutto ciò? Innanzitutto concentrandoci e facendo porre l'attenzione dell'alunno su ciò che ha svolto correttamente, invece che su ciò che ha sbagliato. Dire allo studente: "Hai svolto quasi tutto in maniera corretta, solo l'ultima operazione deve essere rivista" è completamente diverso da "Hai sbagliato qui, devi stare più attento, commetti sempre gli stessi errori!". Con la prima espressione stiamo comunicando il nostro orgoglio e la nostra soddisfazione per ciò che ha fatto, e gli stiamo dando fiducia circa la sua capacità di trovare l'errore e migliorare, con la seconda invece lo stiamo rimproverando e non considerando tutto l'impegno che ha messo per affrontare il compito. E ricordiamo che le emozioni sono contagiose. Se noi proviamo orgoglio e fiducia, anche l'alunno le sperimenterà, se invece disprezziamo il suo lavoro, anche lui finirà per fare lo stesso e si sentirà incapace. Un modo per incidere sulla motivazione dell'allievo e rompere il meccanismo dell'impotenza appresa consiste nel guardare con occhi nuovi l'insuccesso. Se un alunno commette errori nel risolvere un problema o scrivere un elaborato, come insegnanti possiamo indirizzare la sua attenzione verso ciò che si può modificare, ad esempio le strategie che ha utilizzato nell'approcciarsi al compito. In questo modo l'eventuale insuccesso non sarà associato dall'alunno alla propria persona (secondo la purtroppo diffusa equazione: ho sbagliato il compito = sono un cattivo studente), o alla mancanza di una qualche capacità o talento personale, bensì alla strategia utilizzata, che può essere facilmente sostituita da un'altra. È importante inoltre dare la possibilità all'alunno di cercare i propri errori e di capire da solo come poter migliorare, mettendo in pratica il famoso detto della Montessori "Aiutami a fare da solo". Se di fronte ad un'operazione o elaborato in cui sono

presenti degli errori, ci sostituiamo all'alunno e correggiamo il compito al suo posto, o nella peggiore delle ipotesi, glielo consegniamo già corretto, gli stiamo comunicando l'idea "Non sei capace nemmeno di capire dove sbagli", "Hai bisogno dell'aiuto degli altri per migliorare". Stiamo creando così una situazione di dipendenza e alimentando nell'alunno una forte insicurezza oltre alla convinzione di essere incapace di fare da solo. Se invece lo incitiamo ad avere un atteggiamento di ricerca e sfida, a cercare serenamente i propri errori e a correggerli, a ideare strategie nuove e alternative (il famoso pensiero divergente o creativo), oltre a potenziare la sua autoefficacia, lo staremo aiutando a sviluppare capacità metacognitive, a comprendere cioè il proprio modo di apprendere. Sbagliare in una classe in cui ci si sente accettati e capiti, e si può chiedere aiuto ad un'insegnante disponibile e allegro, è certamente più rassicurante che commettere errori in una classe dove si viene derisi dai compagni e in cui il docente ci guarda dall'alto in basso della sua superiorità. Ciò perché come essere umani, sentiamo il bisogno di appartenere a un gruppo, risentiamo "empaticamente" delle emozioni degli altri, e lavoriamo meglio se sappiamo che i nostri errori non saranno fonte di divertimento per qualcun altro. È quindi fondamentale che l'insegnante si adoperi affinché in classe si respiri un clima di serenità e benessere, in cui tutti si possano sentire allo stesso modo accolti e compresi, anche quando sbagliano. Avere un docente che si mostra "vicino" ai suoi alunni, pronto a condividere le sue emozioni con loro, le sue esperienze, gli aneddoti in cui anche lui ammette di aver commesso degli errori, motiva gli alunni e li fa sentire accettati, oltre che rassicurati sul fatto che non sono gli unici a commettere errori. In questo modo percepiscono di far parte di qualcosa di più grande e iniziano ad associare l'errore non solo ad emozioni spiacevoli. Riprendiamo il concetto di warm cognition. Nel momento in cui lo studente apprende, oltre a cercare di comprendere un concetto, elaborarlo e fissarlo in memoria, memorizza anche le emozioni provate in quel momento e in futuro sarà portato ad associare le due cose in modo immediato e spontaneo. Lo stesso processo avviene quando si compie un errore e lo si scopre da soli o perché qualcuno ce lo fa notare. Se un bambino di una classe terza primaria sta

esponendo all'insegnante la definizione di poligono e nel farlo commette degli errori, egli memorizzerà l'evento assieme all'emozione suscitata in lui dall'insegnante che lo ha corretto. Se infatti il docente lo rimprovera, ma soprattutto giudica negativamente l'impegno e il lavoro dell'alunno sulla base di quegli errori, provocherà in lui uno stato di sofferenza e probabilmente l'alunno quando in futuro sarà chiamato ad esporre una nuova definizione proverà paura, senso di smarrimento e inadeguatezza. Se invece l'insegnante, notato l'errore dell'alunno, lo porta a ricercarlo serenamente, a comprenderlo e analizzarlo, farà scaturire nel bambino un senso di fiducia e rispetto. In altre parole, quando ci rapportiamo con gli alunni e con gli errori che inevitabilmente commettono, possiamo decidere se trasformare questi ultimi, in muri che ostacolano e bloccano l'alunno o in ponti che lo traghettano verso conoscenze nuove e migliori. C'è una cosa che fa più paura dell'errore in sé : il giudizio degli altri, e quello dell'insegnante si esprime attraverso la valutazione. Ci si sforza sempre di più affinché tale valutazione sia oggettiva, priva di considerazioni personali ed esprima la "misurazione" delle capacità del soggetto in rapporto a determinati standard. Ma ciò su cui si dovrebbe porre l'attenzione non è la valutazione, bensì l'atteggiamento che come insegnanti assumiamo nel mentre valutiamo. Come sostiene Daniela Lucangeli, possiamo scegliere se essere alleati dell'alunno, incoraggiandolo e supportando il suo apprendimento anche di fronte alle difficoltà, o alleati dell'errore, considerando quest'ultimo come il solo metro di giudizio della nostra valutazione e come una colpa imputabile allo studente o il sintomo di una qualche patologia. Possiamo cioè scegliere se essere degli insegnanti che hanno come unico scopo quello di impartire nozioni e concetti, puntando alla loro assimilazione, o se vogliamo formare degli esseri umani prima che degli alunni, avendo a cuore il loro benessere e la loro crescita. Non possiamo che concordare con il grande maestro Gianni Rodari quando diceva: "Vale la pena che un bambino impari piangendo quello che può imparare ridendo?"

La seconda strategia che l'insegnante può mettere in atto, al fine di produrre vissuti emotivi piacevoli e regolati nei propri alunni, che potranno associare in seguito ai loro apprendimenti, consiste nell'accendere quelli che Lucangeli (2019)

chiama “interruttori emozionali”. Si tratta di atteggiamenti che l’insegnante può assumere, piccoli accorgimenti o azioni capaci di attivare negli alunni emozioni piacevoli e prosociali, stimolare in loro interesse e curiosità, amore per la cultura e favorire il benessere psico-fisico degli studenti. Il primo interruttore emozionale è l’abbraccio, gesto quotidiano che ci permette di stabilire un contatto fisico molto forte con gli altri. Numerose ricerche affermano che sono sufficienti trenta secondi di abbracci affinché nel nostro organismo aumenti la produzione di ossitocina. Si tratta di un ormone fondamentale per la creazione di legami affettivi e sociali, che stimola sentimenti di fiducia e ci dà una sensazione di benessere e tranquillità. Essa fa diminuire il battito cardiaco e la pressione sanguigna, di conseguenza ha un effetto calmante nei confronti di emozioni spiacevoli come ansia e paura. È inoltre l’ormone antagonista dell’acetilcolina, responsabile dei comportamenti aggressivi generati dalla rabbia. In pratica un vero e proprio toccasana per il nostro corpo. Sono i bambini i primi a beneficiarne, d’altronde non sono proprio loro che abbracciano la maestra di scuola non appena entra in classe? È il gesto con cui esprimono affetto e gratitudine nei confronti della maestra che insegna loro ogni giorno cose nuove, ma anche il modo con cui ricercano conforto e tranquillità quando sono spaventati o ansiosi. Quello del corpo è un linguaggio particolare, che abbatte le barriere culturali e linguistiche e perfino quelle della disabilità, quindi perché non sfruttare al massimo le sue potenzialità? Non è attraverso il corpo che esprimiamo le emozioni e le condividiamo con gli altri? Ci sono tanti modi con cui l’insegnante può abbracciare i propri studenti e farli sentire accolti e compresi. Può farlo attraverso una voce calda e rassicurante, uno sguardo amorevole, una carezza sulla spalla. Sicuramente l’alunno recepisce questi gesti come simboli di alleanza con l’insegnante, che contemporaneamente gli trasmette il messaggio “Sono qui per te, puoi chiedermi aiuto”. Un altro interruttore emozionale è lo sguardo, e non a caso è uno dei mezzi che l’insegnante usa per mantenere viva l’attenzione degli alunni, riprenderli e gratificarli.

Basta uno sguardo per far comprendere all’alunno se il suo intervento è stato pertinente all’argomento di cui si sta parlando o se invece richiediamo maggiore

impegno nel lavoro che sta svolgendo. Lo sguardo è il nostro primo contatto con il mondo ed è attraverso esso che si attiva l'intelligenza interpersonale. Se l'insegnante nell'esporre un nuovo argomento alla classe guarda solo sul libro di testo, di sicuro non stimola l'interesse degli studenti che ha di fronte; e se durante un'interrogazione invece di guardare negli occhi l'alunno, volge lo sguardo verso la finestra con aria sognante, è come se dicesse "Non sono interessata a ciò che mi stai dicendo". Lo sguardo è un vero e proprio <<organizzatore sociale>> (Lucangeli, 2019, p.26) ed è ciò che possiamo sfruttare per generare attenzione condivisa. Strettamente collegato allo sguardo è il sorriso, altro interruttore capace di accendere emozioni. Se l'abbraccio fa aumentare la produzione di ossitocina, il sorriso e le risate generano endorfine, gli ormoni che ci fanno sentire felici, aumentano la nostra resistenza al dolore, rafforzano il sistema immunitario (si noti l'uso della clownterapia con i bambini ospedalizzati) e ci predispongono al buon umore e all'apertura verso gli altri. Trasferito in ambito scolastico, se l'insegnante entra in aula con un'espressione cupa e grigia, di sicuro trasmette ai suoi alunni un senso di preoccupazione che non è certamente un vissuto piacevole. Se invece affronta la lezione con il sorriso, l'impressione che ne avranno gli studenti sarà positiva e saranno molto più stimolati ad apprendere, e ad impegnarsi in un ambiente sereno, e perché no divertente. Ecco allora che gli interruttori emozionali sono il modo con cui esprimiamo le nostre emozioni attraverso il corpo, le condividiamo e influenziamo quelle degli altri. Sono pertanto un ottimo strumento che come insegnanti possiamo sfruttare per promuovere consapevolezza emotiva negli allievi e per ridare dignità e importanza alle emozioni all'interno dell'aula scolastica.

CAMAIONI L., DI BLASIO P.(2007), *Psicologia dello sviluppo*, Bologna: Il Mulino.

DENHAM S.A.(2001), *Lo sviluppo emotivo nei bambini*, Roma: Astrolabio Ubaldini.

FEDELI D.(2014), *Pedagogia delle emozioni. Lo sviluppo dell'autoregolazione emozionale da 0 a 10 anni*, Roma: Edizioni Anicia.

IANES D., DEMO H. (2007), *Educare all'affettività. A scuola di emozioni, stati d'animo e sentimenti*, Trento: Erickson.

IANES D., PELLAI A.(2011), *Le emozioni. Proposte di educazione affettivo-emotiva a scuola e in famiglia*, Trento: Erickson.

LUCANGELI D.,2019), *Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere*, Trento: Erickson