



PICCOLE VOCI NEL BOSCO: BAMBINI
CHE APPRENDONO, CRESCONO E
VIVONO NELLA NATURA



“Qualcosa si sta facendo, molto è possibile fare”

Cari mamma e papà...

...riprogettiamo la scuola? Forse!

Ma se le parole significano qualcosa, si potrebbe anche dire riaggiustiamo il tiro. Per non mirare solo a ciò che la cultura definisce “conoscenza”, ma per prendere un’angolazione più bassa, per rimanere ad altezza di bambino.

In un’epoca in cui per stare bene sembra crescere una nuova religione della cura per tutto e mai della resilienza, della responsabilità, dell’imperfezione della bellezza umana...

La prima infanzia è una fase estremamente delicata in cui si pongono le basi solide su cui si costruirà un’identità stabile, forte, un’adattabilità del bambino, poi adolescente e infine adulto. E’ un periodo di plasticità neuronale e muscolare in cui il bambino è fortemente condizionabile in termini positivi e negativi dall’esempio delle figure che lo accudiscono e dalle esperienze di vita che caratterizzano la sua vita. Il bambino deve **crescere con la consapevolezza di un legame stabile, di essere riconosciuto ed accettato, di avere un porto sicuro che gli permetterà di partire, di osare, di sperimentarsi perché sa che avrà dei pilastri su cui contare.**

Ciò che tristemente, invece, vediamo è che non si prende più in braccio il bambino per calmarlo, non ci si siede più con lui per farlo ragionare e capire cosa sta accadendo e di cosa ha bisogno.

I disturbi psicopatologici di bambini e adolescenti si stanno aggravando in termini di intensità e frequenza e non possiamo stare inermi. Se vogliamo fare prevenzione dobbiamo accettare questa condizione e cambiare ciò che non funziona.

Daniela Lucangeli, scienziata e professoressa ordinaria di Psicologia dello sviluppo presso l’Università di Padova, alla domanda “Come stanno i bambini oggi?”risponde così:

“Vorrei dirvi che stanno bene, ma direi una bugia. Perché i dati che ci da l’organizzazione mondiale della sanità è che uno dei grandi allert a cui siamo chiamati tutti a rispondere, è proprio legato alla vulnerabilità dell’umore. Abbiamo sempre più bimbi, e sempre prima, che dimostrano vulnerabilità in cui la depressione, i comportamenti di rabbia e di aggressività, i meccanismi di cambio di umore molto rapidi, i comportamenti che non sono prosociali ma tutto l’opposto, ci stanno in qualche modo manifestando di un tempo in cui non è più degli adulti la fatica delle emozioni, ma è diventata dei nostri figli. Ma noi vogliamo davvero che ciò che ci fa così tanto dolore nella nostra vita da adulti, cioè la vulnerabilità emozionale e la continua ansia, angoscia, tensione di cui noi adulti siamo portatori,diventi la vita dei nostri figli?

No, non lo vogliamo! E allora concludo, quasi in maniera bizzarra, con la storia dell’indiano cerokee che parla con suo nipote e quando il piccolo gli chiede come mai si sente così ferito da ciò che accade nella tribù, il nonno racconta che dentro ciascuno di noi ci sono due parti: il lupo buono e quello cattivo. Il lupo buono vorrebbe superare le difficoltà nel bene di tutti, e l’altro, il lupo cattivo, predominando sugli altri. Il piccolo indiano fa la domanda cruciale al nonno chiedendo chi vince dei due lupi che sono in lui. E il nonno risponde “tesoro quello che saprai alimentare con più pazienza e al meglio”.

Lucangeli termina affermando che c’è un tempo della nostra vita ed è quello della crescita in cui dobbiamo assumerci la responsabilità educativa e portare i nostri piccoli **da un processo di eteroregolazione ad un processo di autoregolazione emozionale in cui ansia, paura, angoscia, stress, non siano le emozioni in cui stanno, ma siano emozioni che almeno hanno l’altra parte, cioè la voglia di stare con gli altri, il conforto, la consolazione, la compagnia, la condivisione, il piacere, la curiosità, l’interesse, la sfida per avere sempre meglio e la voglia, la passione per ogni cosa che si fa.** Allora, ritorniamo ad avere **coraggio di nutrire la possibilità di star bene,che è un diritto per loro e un dovere per noi!**”

Insieme ce la possiamo fare!

La nostra idea di educazione...

Questa nostra voglia di cambiamento non nasce così a caso!

Ma da una profonda riflessione sull'infanzia, sui bisogni dei bambini, bisogni che incideranno sulle prospettive future per la società, la terra, il nostro pianeta.

La nostra fortuna è stata quella di essere aperte al cambiamento, alla voglia di mettersi sempre in gioco, di capire, ma soprattutto di aver incontrato persone autentiche che hanno a cuore il benessere dei bambini!

La professoressa **Daniela Lucangeli**, e il maestro **Paolo Mai**, maestro per passione e sognatore per scelta. Fondatore dell'Asilo nel Bosco e della Piccola Polis di Ostia (Roma), esperienze di riferimento per chi fa educazione all'aperto.

Laurea in neuroeducazione ed educazione emozionale presso l'università di Cordoba in Argentina, Paolo è persona carismatica, di grande competenza, che parla dei bambini e del nostro essere con loro e per loro, con dolcezza infinita, con occhi che brillano..

Ed è proprio il suo carisma e la sua simpatia che ci spingono ad iscriverci al corso " Il modello educativo dell'asilo nel bosco" che ci porta fino a Roma per visitare e conoscere la scuola.

E questo contatto ci allarga il pensiero, ci fa ripensare al nostro essere educatrici, al nostro rapporto con i bambini e con voi genitori.

Convinte del fatto che ogni cambiamento vada fatto gradualmente, con calma e serenità, cerchiamo con questo scritto, di rendervi partecipi di questa nostra voglia di cambiare, in meglio. Di questa nostra voglia di costruire relazioni nuove con i vostri figli, con voi, con il territorio. Convinte, oggi più che mai, che la scuola debba essere un posto dove i bambini possano esprimere tutta la bellezza, dove considerino normale esprimere la loro unicità, seguire i propri interessi, appassionarsi e apprendere con gioia. Il clima educativo si fa fertile quando l'aria si riempie di libertà ed emozioni piacevoli. La gioia, l'allegria, la felicità dovrebbero riempire la scuola!

Il bisogno di condividere il pensiero pedagogico di queste " scuole nel bosco", sviluppatosi nei paesi del Nord Europa, diventa forte, per poter creare un'alternativa all'educazione prescolare. Per poter avere la possibilità di scegliere l'ambiente come luogo di apprendimento. Nelle aule lo sguardo sbatte costantemente contro le pareti. In natura c'è l'orizzonte, la libertà: "**Ogni cosa che puoi immaginare, la natura l'ha già creata**" (Albert Einstein).

L'ambiente ha sempre avuto un posto di rilievo in campo educativo. Già dai padri fondatori dell'educazione: **Locke, Rousseau, Pestalozzi, Frobel, Montessori, Steiner, sorelle Agazzi...**

La peculiarità che caratterizza tutte le scuole nel bosco è il costante riferimento al mondo delle esperienze del bambino. Egli sperimenta di prima persona tutto quello che accade attorno a lui. Si deve adattare ai cambiamenti, alle circostanze, e conosce in questo modo tutte le sfaccettature della natura in maniera emozionante e interessante. La natura è una stanza da gioco senza limiti né confini strutturali, piena di avventure e segreti che stimolano la curiosità dei bambini. Nessun altro ambiente educativo offre la possibilità di sperimentare, provare, scoprire, inventare, creare e stimola in modo naturale il movimento e l'attività corporea.

In altre parole, la scuola nel bosco ha sorprendenti vantaggi (risultati ottenuti da studi realizzati in Germania e in Danimarca) che non riguardano solo il benessere fisico ma anche quello psichico.

Anche il concetto di relazione tra le persone, che il bambino ha modo di osservare e individuare, riveste un aspetto altrettanto importante di questo tipo di scuola. **Ciò è vero poiché, secondo molte educatrici della scuola nel bosco, le abilità che i bambini di oggi devono acquisire per affrontare il loro futuro non riguardano tanto le conoscenze specifiche ma le **competenze sociali.****

La sperimentazione in prima persona dell'ambiente è importante: i bambini sono curiosi per natura verso quanto indagano e analizzando da soli, costruiscono una relazione più intensa e più profonda e proprio per questo le conoscenze che apprendono rimangono più consolidate. Quello che i bambini conoscono, lo possono amare. Quello che amano, rispettano, proteggono, difendono.

Alcune peculiarità, accanto a quelle già menzionate sono per esempio che ai bambini è lasciata molta libertà. Sta a loro la scelta dei posti e dei giochi. In natura si deve comunicare, discutere, contrattare, calibrare e prendere decisioni per riuscire a realizzare insieme le attività e le sfide.

Uno degli aspetti più importanti però è il movimento, di cui i bambini hanno bisogno e attorno a cui ruotano la maggior parte delle attività .**E' proprio la libertà di movimento ad essere oggi maggiormente limitata.**

I bambini in natura possono vivere in modo svincolato e spensierato, con spontaneità ma anche con attenzione, coscienza e serenità. Questa possibilità viene accentuata dal fatto che non esistono giocattoli prefabbricati, giocano con i materiali naturali che trovano. Grazie alla loro fantasia e creatività i materiali naturali possono acquisire vari significati, prestarsi a diversi giochi e cogliendo la semplicità e la bellezza dell'ambiente, sviluppano l'amore e il rispetto per esso. Impadronirsi di conoscenza vuol dire letteralmente capire e trovare connessioni, controsensi, principi di causa-effetto e questo attraverso tutti i sensi e il fare autonomo.

In questo contesto di apprendimento il ruolo dell'educatore è essenziale. **Ai bambini piacciono le persone autentiche. Non servono a nulla le parole. Il bambino ci osserva...e ci ascolta!**

L'adulto che li accompagna in questo percorso deve essere perciò, un adulto che ha la sensibilità per analizzare in profondità i bambini e per poterlo fare, è necessario comprenderne i loro bisogni fondamentali. L'adulto che li accompagna deve essere un adulto autentico, sereno, motivato e felice. Che **osserva ma non giudica**, consapevole che ogni suo gesto, pensiero, movimento influenza il bambino, lo motiva ad apprendere.

Un adulto che lascia libertà di scelta ma sa anche imporre **limiti (importanti perché trasmettono sicurezza e benessere)**, con **autorevolezza** e non con **autorità**.

Chi insegna deve tenere viva quella ardente energia che si chiama **curiosità**. Chi insegna deve accendere scintille! Non si apprende dalle persone da cui non ci sentiamo ascoltati. Nella scuola si deve partire dalla relazione, dall'empatia!

Non esiste un modello di scuola, esistono però le persone appassionate: sono loro che fanno la differenza. E proprio in alcuni concetti semplici ma forse trascurati, risiede, a nostro modesto parere, quello che qualcuno ama chiamare " la buona scuola": la centralità di una relazione significativa, di un ambiente di apprendimento stimolante, la gioia nel fare e nell'imparare, la passione di chi insegna, le loro virtù umane, il diritto di essere se stessi, l'educazione emozionale, il ruolo attivo delle famiglie, una didattica centrata sull'esperienza, il ruolo fondamentale del gioco, i legami cooperativi.

Pur riconoscendo le opportunità didattiche che ci offrono le nuove tecnologie, non abbiamo bisogno di lavagne interattive per essere al passo coi tempi, ma di recuperare la ricchezza di quell'umanità che sa bene che la felicità è fatta di cose semplici, da condividere in allegra compagnia.

Quali gli obiettivi pedagogici a cui miriamo?

“ Andai nel bosco da solo a camminare: non cercare niente era lo scopo del mio andare” (Johann Wolfgang von Goethe)

- **Attivare la motricità attraverso naturali, varie e piacevoli possibilità di movimento**, ricordandoci che i bambini non apprendono il mondo attraverso la mente ma attraverso i sensi e sperimentano gli effetti, la consequenzialità del loro agire. **Il movimento precede la percezione, per questo, più si ha esperienze di movimento, più rappresentazioni del mondo si ottengono.** Il gioco libero è uno degli elementi più importanti: il bambino decide cosa, con chi e dove. **Ricordandoci che i giochi dei bambini non sono giochi, bisogna considerarli come le loro azioni più serie.**
Il gioco è inoltre uno strumento fondamentale non solo per l'apprendimento ma anche per il benessere, veicola conoscenze e competenze fondamentali. Aiuta ad interiorizzare i limiti, ad acquisire virtù come la perseveranza, la fiducia in sé stessi. Attraverso il gioco il bambino conosce sé stesso e le sue potenzialità (**ludo pedagogia**).
- **Vivere il ritmo delle stagioni e i fenomeni naturali/ conoscere ciò che ci circonda attivando la percezione sensoriale.** Per i bambini è importante toccare, odorare, sentire. Hanno una maggiore sensibilità verso tutto ciò che è naturale, perché non sono ancora stati introdotti nella dimensione culturale, che favorisce la vista e la mente, ma sono ancora inglobati in quella naturale composta dai sensi e dalle emozioni. **Prima di ogni spiegazione i bambini hanno bisogno di sperimentare una certa cosa per poi apprendere l'esposizione verbale e interiorizzarla.** Nella nostra società avviene il contrario. Impariamo a conoscere il mondo e non a sperimentarlo, impariamo a dare un nome alle cose e sempre meno a toccarle, impariamo a leggere storie e sempre meno a viverle.
- **Mettersi alla prova fisicamente arrivando a conoscere i propri limiti.** Ogni successo rinforza la loro autostima e dà loro la possibilità di valutare meglio le proprie capacità. La natura offre diverse occasioni per metterci alla prova. L'**autostima** dipende dalle proprie esperienze e dai riscontri trovati negli altri. Per questo è importante il comportamento dell'adulto che deve considerare ogni bambino come singolo individuo, con tendenze e capacità proprie che vanno incoraggiate e sostenute. Inoltre vi è anche l'incentivazione all'atteggiamento sociale, che porta i bambini a formare gruppi di lavoro e ad affiancarsi reciprocamente. In natura i conflitti sono meno presenti perché lo spazio è più ampio.
- **Sperimentare il silenzio e il tempo.** **E fondamentale fare esperienza del silenzio** per recuperare il suo valore salutare. I suoni della natura calmano. Per ascoltarli bisogna concentrarsi, fermarsi ed ascoltare. Anche il tempo viene percepito in modo differente : tutto ha un ritmo più lento.
- **Sollecitare diverse abilità come la creatività, la fantasia, l'interesse e la curiosità.** La natura non ha la struttura di una stanza e trattandosi di un ambiente naturale, è soggetto al continuo cambiamento e quindi alla possibilità maggiore di interpretazione. Grazie anche alla presenza di materiale non strutturato, le cosiddette “ cianfrusaglie senza brevetto” (**Rosa e Carolina Agazzi**), che sono un mediatore dell'apprendimento e sviluppano il **pensiero divergente.** **Questi materiali sono gratuiti e comunicano al bambino che per essere felice non c'è bisogno di avere tanti soldi, che tutte le cose belle della vita, quelle più preziose sono gratis...dal tramonto, alla foglia, all'abbraccio!**
Materiale è tutto ciò che sta intorno a noi e che ci aiuta ad apprendere. **I bambini non hanno bisogno di tanti materiali, perché il materiale più importante lo custodiscono nella loro testa: si chiama**

immaginazione .Ed è questo fantastico strumento che permette di utilizzare al meglio ogni materiale. L'apprendimento nasce dalla naturale curiosità di ogni bambino. Le domande nascono attraverso lo stupore, la meraviglia.

- **Lavorare sul clima emotivo del bambino:** **Possiamo tranquillamente dire che si può vivere felicemente senza conoscere il teorema di Pitagora,** ma che risulta difficile immaginare una vita felice se non si conoscono e non si sanno gestire le emozioni. L'OMS (**Organizzazione Mondiale della Sanità**) già nel 1993 si era accorta dell'importanza di alcune competenze emozionali per il benessere degli individui. Fu in quell'anno che questa organizzazione internazionale elaborò un documento bellissimo dal titolo "**Skills for Life**". Partendo dal desiderio di prevenire il disagio giovanile che diversi dati dichiaravano in costante crescita, provò con una campagna di comunicazione, che non portò a risultati accettabili, anzi. Fu dopo questo tentativo non andato a buon fine che elaborò questo testo definendo le 10 *competenze per la vita* che avrebbero permesso, se sviluppate nei bambini, di migliorare una situazione che si faceva sempre più preoccupante. *Le Life Skills, quindi, giocano un ruolo importante nella promozione del benessere mentale che incrementa la nostra motivazione a prenderci cura di noi stessi e degli altri, previene il disagio mentale e i problemi comportamentali e di salute."*

Le 10 competenze sono:

Consapevolezza di sé

Gestione delle emozioni

Gestione dello stress

Comunicazione efficace

Relazioni efficaci

Empatia

Pensiero Creativo

Pensiero critico

Prendere decisioni

Risolvere problemi

Conoscere le emozioni è importantissimo per il nostro benessere.

Tutte loro sono un portentoso strumento a nostra disposizione e non esistono cattive emozioni ma solo una cattiva gestione delle stesse. Certo qualcuna di loro è sicuramente poco piacevole ma se nasce è perché ci serve a qualcosa. Le emozioni sono innanzitutto dei segnali esistenziali che ci indicano la rotta giusta e quell'energia che ci mette in movimento verso di essa. Diceva il Piccolo Principe "l'essenziale è invisibile agli occhi " e aveva proprio ragione. Quando si tratta di fare scelte importanti ciò che ci orienta non sono i cinque sensi ma il sesto. Quando ci innamoriamo il segnale che ci troviamo di fronte alla persona della nostra vita non ce lo dà né il gusto, né l'olfatto, ma il nostro cuore e lo stesso accade quando dobbiamo allontanare una persona che ci provoca fastidio o quando decidiamo di fare un figlio. Quando un'emozione spiacevole si fa ricorrente è bene ascoltarla prima che essa, inascoltata, si manifesti nel nostro corpo attraverso un dolore o una patologia. Se quando ci alziamo la mattina siamo preda

dell'ansia o dell'angoscia perché dobbiamo andare al lavoro, il segnale è chiaro: quel lavoro o quel contesto lavorativo non sono per noi. **Alla stessa maniera se la noia diventa una compagna assidua del bambino che frequenta la scuola possiamo tranquillamente dedurre che ci sia qualcosa da cambiare, probabilmente non nel bambino.** Quando invece è un'emozione piacevole a farsi assidua la rotta è quella giusta. Ognuna di loro si fa portatrice di un chiaro messaggio: la paura ci dice che siamo di fronte a qualcosa che percepiamo pericolosa, la **rabbia** che sentiamo di aver subito o visto un'ingiustizia, la gelosia che abbiamo bisogno di maggiori attenzioni e l'invidia che qualcuno ha qualcosa che vorremmo avere. **Sta nell'errata gestione di queste la negatività.** La rabbia è un'opportunità incredibile per ristabilire la giustizia purché quando siamo arrabbiati non ci mettiamo a colpire la persona che ce l'ha provocata. **Ma se non nascesse rabbia di fronte ad un atto ingiusto resteremmo colpevolmente indifferenti.**

Fritz Perls (psicoterapeuta tedesco) le definisce “ la forza basilare che da energia a tutte le nostre azioni”, sono il motore dell'uomo che mobilita i mezzi per soddisfare le diverse necessità. Le persone che non conoscono le proprie emozioni perdono l'opportunità di sperimentare una fonte inesauribile di energia che qualcuno chiama motivazione. Questo accade per tutte le emozioni e solo grazie ad esse il nostro corpo si predispone nella giusta maniera fornendoci quel surplus di energia fondamentale nelle diverse situazioni specifiche.

- **Costruire relazioni con il territorio e con le famiglie...**genitori e nonni attraverso una collaborazione per un fine comune, costruendo sulla fiducia e non sulla diffidenza., portando la bellezza della scuola all'esterno e portando dentro la bellezza che c'è fuori. Cooperazione tra adulti che vivono un impegno comune: coeducare i bambini. Ingrediente fondamentale è la relazione autentica e la costruzione di contesti/spazi/tempi per conoscersi.
- **Ma soprattutto...fare in modo che i bambini possano sviluppare, tirare fuori il loro tesoro. I bambini devono essere felici.** Scienza e filosofia concordano nel dire che gli ingredienti fondamentali per la felicità sono quelli di avere la possibilità di **scoprire e mettere in pratica il proprio talento, le relazioni sociali e i valori.** **Maria Montessori affermava che i bambini devono “fare da se”,lavorando sull'autonomia, sulle esperienze dirette, sull'errore.** In questo modo i bambini nutrono uno degli ingredienti fondamentali per la felicità: l'**autostima**. Solo un bambino che fa e che riesce nutre in maniera sana l'autostima e di conseguenza l'apprendimento.

Come si incastrano gli obiettivi educativi con i programmi ministeriali?

I bambini sono esseri unici e irripetibili...e il ministero consiglia per loro un sentiero proprio, un ritmo lento, dove nessuno venga tagliato fuori...proprio come ciò che noi proponiamo!

Il ministero richiede anche modelli cooperativi...la scuola in natura li sviluppa!

I 5 campi di esperienza che sono gli ambiti disciplinari entro i quali il ministero racchiude quelli che chiama traguardi di esperienza per le competenze sono:

- ✓ **Il corpo e il movimento:** lo sviluppo dei grandi movimenti, l'educazione sensoriale e lo sviluppo della manualità fine. Quale è l'ambiente ideale? L'aula? Dove lo spazio è limitato oppure la natura? E per quanto riguarda l'educazione sensoriale, sono esperienze più ricche quelle vissute fuori o dentro? L'ambiente più funzionale agli obiettivi di questo campo di esperienza è sicuramente la natura.
- ✓ **La conoscenza del mondo:** riguarda la conoscenza dei fenomeni naturali, tutti i fantastici meccanismi della natura. Non si scoprono le stagioni sulle schede...il passare delle stagioni lo osservo nei colori, nelle sfumature, nell'atmosfera, negli odori che noi possiamo interiorizzare con piacere semplicemente vivendo a contatto con questi cambiamenti.
- ✓ **Il sé e l'altro:** il sé rappresenta la costruzione dell'identità e l'altro la dimensione della socialità. Questo campo è propedeutico agli altri. Un bambino che non sta bene con sé stesso e con gli altri sicuramente troverà degli ostacoli nel processo di acquisizione delle nuove competenze. E' attraverso l'esplorazione corporea che scopro l'identità. Anche qui lo spazio più adatto è l'ambiente esterno, aperto, che propone esperienze diversificate.
- ✓ **Immagini, suoni e colori:** i bambini esprimono pensieri ed emozioni con immaginazione e creatività. Il contesto natura permette ai bambini di incontrare l'arte, la creatività, la musica. Petra Jager (educatrice-asilo nel bosco) da una bella definizione di arte: è il collegamento tra la bellezza interiore e quella esteriore. L'aula mondo è quella che funziona meglio!
- ✓ **Discorsi e parole:** La lingua, in tutte le sue funzioni e forme, è uno strumento essenziale per comunicare e conoscere, per rendere via via più complesso e meglio definito, il proprio pensiero, anche grazie al confronto con gli altri e con l'esperienza concreta e l'osservazione. Anche qui, l'aula mondo è, senza dubbio, quella che funziona meglio!

Il Ministero, nelle sue raccomandazioni per la scuola dell'infanzia asserisce che "l'apprendimento avviene attraverso l'azione, l'esplorazione, il contatto con gli oggetti, la natura, l'arte e il territorio, in una dimensione ludica da intendersi come forma tipica di relazione e di conoscenza.

E anche qui...l'aula che funziona meglio...è il mondo!

Una scuola che **osserva, valuta e progetta:** come si può fare un progetto educativo-didattico a settembre o immaginare cosa faremo nei mesi successivi? E soprattutto perché avere un programma da seguire che impone ritmi serrati? Perché non lavorare su una progettazione flessibile perché quello che proponiamo, le situazioni che creiamo, devono dipendere dai bambini, dai loro interessi. Gli insegnanti fanno una fotografia di quello che succede a scuola (osservazione), un lavoro di valutazione rispetto agli obiettivi che si erano proposti, e così si costruisce la futura progettazione.

Trasformare la ricerca scientifica in applicazioni didattiche ed educative.

La **neuroeducazione** è una disciplina in cui si incontrano e si abbracciano neuroscienze, pedagogia e psicologia. Ed è bello pensare che ci siano delle discipline che non sono chiuse in se stesse, ma che sono luogo di incontro e di confronto.

La neuroeducazione si chiede se, alla luce delle nuove scoperte sul funzionamento del nostro cervello, come possiamo strutturare processi di apprendimento che ci permettano di utilizzare l'enorme potenziale che custodiamo **nella scatola cranica. Il nostro cervello è qualcosa di meraviglioso: in esso vive una popolazione sterminata di esserini chiamati neuroni. Quando si abbracciano tra di loro si creano le sinapsi e quando queste si fanno solide e diffuse, si crea sapere e conoscenza.**

La scoperta più rivoluzionaria nelle neuroscienze è legata alla grande plasticità del nostro cervello per tutta la vita. Ciò significa che esso può modificarsi nella sua struttura, nelle sue funzioni e creare continuamente nuove connessioni neuronali.

Una ricerca condotta al MIT (Massachusetts Institute of Technology) ha sottoposto alla rilevazione dell'attività elettrotermica di uno studente per 24 ore al giorno, 7 giorni a settimana. Quello che è emerso è che questo ragazzo, ascoltando i docenti che facevano lezione, aveva la stessa attività elettrotermica di quando stava disteso sul divano a guardare una soap opera. L'intensa attività si era invece registrata quando era in laboratorio, con un ruolo attivo. Il medesimo concetto lo spiega anche la Lucangeli affermando che dopo 20 minuti che uno ascolta la lezione il cervello letteralmente si chiude risputando quel che vanamente il professore prova a trasferire.

Affinchè si attivino processi di apprendimento efficaci non si può prescindere quindi da un ruolo attivo dello studente sia nella fase di progettazione che di sviluppo di un'esperienza significativa per lui.

Jesus Guillen, ricercatore argentino, sottolinea l'importanza di creare un clima emozionale positivo a scuola. L'apprendimento infatti diventa significativo, si radica in noi ed è più facile recuperarlo volontariamente ed applicarlo correttamente allorquando diverse aree cerebrali collaborano. Le tre più importanti sono **il lobo prefrontale, il lobo temporale e l'amigdala**. La prima è sede della funzione esecutiva ed è suddivisa in 3 parti principali: la concentrazione, la memoria a breve termine e il controllo degli impulsi. La seconda è sede dell' **ippocampo** che si occupa della memoria a lungo termine e che lascia entrare solo ciò che è significativo per me, ciò che mi interessa. La terza invece è la parte dove vengono gestite le emozioni (sistema limbico). Se faccio qualcosa che mi piace, l'amigdala si nutre di emozioni piacevoli e le tre funzioni esecutive sono al massimo del loro potenziale. L'amigdala lascia passare nella memoria a lungo termine solo le cose che hanno legato con le emozioni. Per questo la scuola deve proporre esperienze che emozionano (bellezza e stupore)

Per apprendere c'è bisogno anche di **tempo - motivazione interna – interesse – gioco** . Quest'ultimo ha una valenza indispensabile per la plasticità cerebrale poiché mette in atto tutte e tre le aree sopracitate

Un altro aspetto importante per l'apprendimento è il **movimento**: in 4 minuti di attività aerobica produciamo un neurotrasmettitore fondamentale, l'**irisina** , **la quale migliora la capacità di concentrazione, di attenzione, di focalizzazione**. Un altro importante neurotrasmettitore è la **dopamina, ormone della ricompensa**. La produciamo quando facciamo qualcosa e ci riesce e questo ci fa piacere. E' detto anche neurotrasmettitore della motivazione. Altro neurotrasmettitore fondamentale è la **serotonina, l'ormone del piacere**. **Questo significa che i bambini devono fare esperienze scolastiche accompagnati solo dal piacere. Se le esperienze sono accompagnate dallo stress il nostro corpo produce cortisolo che blocca l'apprendimento.**

Gianni Rodari diceva che dobbiamo imparare col sorriso. Quando produciamo serotonina, entriamo nel "flusso" , " the flow", oggetto di studio di **Mihaly Csizentmihaly**. Quando sei nel flusso il tempo e lo spazio scompaiono. Il flusso è uno stato in cui ogni essere umano può viaggiare e quando siamo nel flusso raggiungiamo le più grandi performance in qualsiasi attività stiamo facendo. Per descriverlo con un

immagine provate a pensare a Totti quando danza con la palla...o a Ludovico Einaudi mentre suona il piano, o a Mohamed Alì quando danza boxando...ma soprattutto ai vostri figli quando giocano felici!!!

E allora aiutiamo i bambini a tirarla fuori questa felicità. Non la troveranno di certo nei beni materiali, nella buona o cattiva sorte, nel comportamento degli altri ma dentro di loro.

Martyn Seligman (psicologo e saggista statunitense) ci dice che, vanno verso la felicità quelle persone che hanno scoperto il loro **talento**. Seligman conclude asserendo che il talento va poi donato agli altri con l'intento di mettere il tuo mattoncino per lo sviluppo dell'umanità.

Essenziale è la fiducia che l'adulto ha nel bambino per lo sviluppo della sua autostima e la cooperazione tra adulti e bambini. E' cooperando che il nostro cervello sprigiona il suo massimo potenziale, mettendo in moto un altro neurotrasmettitore. **L'ossitocina**

E' importante aggiungere, per avvalorare la tesi sull'importanza delle emozioni, che quando noi apprendiamo una conoscenza o una competenza non registriamo solo queste ultime ma anche l'emozione che accompagna il processo di apprendimento. Se le emozioni più diffuse a scuola sono l'ansia, la noia, la vergogna, la paura esse si legano alla nostra esperienza di conoscenza col risultato che tutte le volte che ci appresteremo ad ampliare il nostro sapere, quelle emozioni riemergeranno.

La scuola deve essere perciò un luogo di serenità, di gioia, di allegria, di entusiasmo. Lo reclama l'apprendimento, lo pretende la felicità.

Cos' è l' educazione emozionale

Il principio fondamentale della vita sociale: le emozioni sono contagiose.

(Daniel Goleman)

L'educazione emozionale è una strategia educativa che ha lo **scopo di creare benessere nei bambini oggi e domani**. Essa, **necessità di un approccio sistemico che non può limitarsi ad una serie di attività o esperienze da proporre ai nostri alunni.**

Siamo alle solite. Il cammino è in salita, ma questa è una fantastica notizia. Laddove c'è una salita, ci dice Jean Salem (filosofo francese), c'è il sentiero che porta alla felicità. Noi esseri umani, in maniera particolare in questa epoca che ci spinge a correre, a fare collezione di obiettivi raggiunti nel più breve tempo possibile, andiamo sempre in cerca di scorciatoie che spesso non portano da nessuna parte. Noi maestri dovremmo aver ben chiaro questo concetto e trasmetterlo attraverso l'esempio a chi la vita la comincia ad assaporare da poco.

Sono quattro gli ambiti in cui lavorare per rendere efficace questo approccio:

1. Autoeducazione del maestro
2. Formazione del gruppo di lavoro
3. Lavoro con le famiglie
4. Esperienze e modalità con i bambini

Si parte dall' autoeducazione e non potrebbe essere altrimenti. **I bambini ascoltano, ma non molto, quello che diciamo, guardano quello che facciamo ma soprattutto sentono quello che siamo.** Diceva **Don Milani** "La domanda giusta che ci dovremmo fare non è cosa fa un maestro ma cosa è ! " Il nostro esempio è una

guida che orienta il processo di costruzione dell'identità dei bambini, che può illuminare loro la strada o renderla buia. Possiamo conoscere la teoria, illustrarla in maniera piacevole e accattivante e raccontare loro che bisogna conoscere le emozioni, che esse sono una grande opportunità se sappiamo trattarle, ma se il maestro è irascibile e quando è colto dalla rabbia va a cercarne l'origine all'esterno magari scagliandosi contro gli altri o spaccando oggetti, quale credete che sia il messaggio che più verrà colto dai piccoli? Ci guardano loro. E sanno notare con immediatezza l'incoerenza tra ciò che professiamo e quel che facciamo e siamo. In una situazione del genere nella migliore delle ipotesi, generiamo confusione e appariamo poco credibili.

Il secondo passo è **formare tutti gli insegnanti, aiutarli a conoscere le emozioni**, le peculiarità di ciascuna di esse, la modalità con cui gestirle, elaborare delle strategie comuni, partendo dai bisogni emozionali di quello specifico gruppo di maestri e dei bambini con cui condividiamo la quotidianità.

La cosa forse più complicata è sicuramente lavorare con le famiglie ed in particolare con quelle che ne avrebbero più bisogno. Le mamme ed i papà dei bambini che necessiterebbero di maggiore nutrimento emozionale sono spesso i più fuggitivi. Ma non possiamo desistere, è di fondamentale importanza, un gruppo di maestri virtuosi ed educati dal punto di vista emozionale. Poco possono se una mamma ed un papà non remano nella stessa direzione. Non abbiamo mai visto un bambino felice se la mamma non lo è e quindi risulta di fondamentale importanza percorrere questa salita.

Fatto tutto questo possiamo cominciare a lavorare anche con i bambini utilizzando diversi strumenti ma avendo chiaro un concetto fondamentale. **Fare educazione emozionale a scuola significa sia muoversi in senso orizzontale, strutturando dei momenti e dei contesti specifici in cui lavorare sulle emozioni ma anche e soprattutto in senso verticale agendo in ogni momento della giornata con la consapevolezza che, in ogni istante, attraverso il nostro comportamento facciamo educazione emozionale.** I contesti non formali, non programmati sono di particolare importanza perché in essi emergono spesso dei bisogni specifici dei bambini e la risposta deve essere funzionale e tempestiva. Ogni bambino ha delle emozioni che lo caratterizzano ed emozioni che in un dato momento si fanno più ricorrenti. Quando esse non sono piacevoli è fondamentale una strategia individuale di supporto per ciascuno di loro e la capacità di cogliere dei momenti, non preventivati, come un'opportunità per sostenere ciascuno di loro. E' fondamentale avere una strategia e dotarsi di strumenti di analisi e osservazione che possano indirizzare il lavoro. Una volta delineati gli scopi, per esempio una sana autostima, la capacità di stare e fare con gli altri, conoscere e gestire le emozioni possiamo immaginare dei parametri che ci permettano di valutare il cammino dei bambini verso gli obiettivi delineati e tenerli sotto controllo. E' fondamentale incontrarsi col gruppo di lavoro e discutere insieme delle dinamiche in atto provando ad immaginare soluzioni ai problemi o interventi funzionali.

Il nostro corpo è una macchina perfetta e il meccanismo biologico che sta dietro alle emozioni ne è una chiara dimostrazione. Quando ci troviamo in una data situazione che ci provoca un'emozione, entra in campo la signora amigdala. Essa secerne una sostanza tipica per ogni emozione che ci predispone ad un giusto comportamento. Immaginate di essere alla guida e di essere distratti da un messaggio sul telefono. Togliete lo sguardo dalla strada per leggerlo e quando rialzate la testa vi accorgete di avere una signora anziana che sta attraversando a pochi metri dalla vostra macchina. Se non ci fosse la signora amigdala a spacciare adrenalina nel nostro corpo probabilmente la signora anziana farebbe una brutta fine e noi di conseguenza ed è solo grazie all'adrenalina che riusciamo ad avere quella prontezza di riflessi che ci permette di non fare grossi danni. Ma non accade solo questo quando ci spaventiamo. Il nostro cuore comincia a battere più velocemente, si alza la pressione arteriosa, si dilatano i bronchi e le pupille, si inibiscono la parete vescicale e l'intestino, si chiudono gli sfinteri e soprattutto il flusso sanguigno cambia percorso abbandonando l'apparato gastrointestinale per dirigersi verso gli arti inferiori. E' per questo motivo che abbiamo più energia nelle gambe quando impauriti cominciamo a correre. Anche quando ci arrabbiamo il flusso sanguigno va

verso gli arti inferiori e superiori, il nostro corpo diventa una corazza e stringiamo i pugni e questo accade perché per ristabilire la giustizia dobbiamo predisporci ad un combattimento. Una cosa meravigliosa accade quando ci stupiamo. Quando ci troviamo di fronte a qualcosa di particolarmente bello i nostri occhi si spalancano per accogliere al meglio la bellezza inaspettata e tutto questo accade naturalmente grazie alla magia del nostro corpo.

Come dicevamo tutte le emozioni ci sono utili ma quelle spiacevoli e quelle piacevoli hanno funzioni differenti e ciò è confermato dal fatto che esse attivano sistemi nervosi autonomi diversi.

La paura, la rabbia, la vergogna e tutte quelle meno piacevoli sono per noi un sistema che ci permette di segnalarci situazioni di pericolo o comunque poco desiderabili. Esse **attivano il sistema simpatico il quale ha lo scopo di gestire al meglio situazioni di emergenza o di pericolo**. Lucas Malaisi parla di *modalità difensiva* quando è attivo il sistema simpatico e come accennato in precedenza dinanzi ad emozioni spiacevoli e alla conseguente attivazione di questo sistema nervoso autonomo nel nostro corpo accade un grande cambiamento (aumento del battito cardiaco, dilatazione delle pupille ecc) che ci permette di gestire al meglio quelle situazioni di pericolo che l'hanno attivato.

Quando è predominante il sistema simpatico risulta poco attivo il suo contraltare il sistema parasimpatico che ha lo scopo di permetterci di riposare e rigenerare la nostra energia. Quando quest'ultimo è predominante siamo nella cosiddetta *modalità relax* ed in questa situazione rallenta il battito e c'è un rilassamento generale di tutte le nostre funzioni, proprio perché lo scopo del sistema parasimpatico è quella di farci recuperare energie.

Quando vi è un giusto equilibrio tra i due siamo nella cosiddetta modalità creativa che ha la sua massima espressione nello stato di flusso. La modalità creativa ci permette di nutrirci, di lavorare, di studiare e quando siamo nello stato di flusso raggiungiamo le più grandi performance in qualsiasi attività stiamo compiendo. **Quando siamo in modalità creativa funzionano meglio la creatività, la memoria, l'apparato che gestisce il sonno e quello che orienta la nostra alimentazione.** Anche il nostro sistema immunologico funziona al meglio e le cellule si riproducono con più velocità.

Proviamo a fare una verifica.

Riuscite a dormire bene quando siete angosciati per qualche cosa?

Sicuramente no, perché l'angoscia attiva il vostro sistema simpatico che vi predispone a gestire quella emozione e lo stato del nostro meccanismo biologico non ci permette di rilassarci nella giusta maniera.

Che rapporto avete col cibo quando siete arrabbiati?

Attivate la modalità difensiva, il vostro flusso sanguigno trascura l'apparato gastrointestinale per indirizzare il sangue verso gli arti e se mangiate sicuramente farete fatica a digerire. Da questo nascono le due differenti relazioni che abbiamo col cibo quando siamo arrabbiati :

1. Vi si chiude lo stomaco e non avete voglia di mangiare.
2. Si apre autonomamente la credenza, la cioccolata si scarta da sola e siete preda di un attacco bulimico.

Risulta fondamentale alla luce di quanto detto trovare un giusto equilibrio tra il sistema simpatico e quello parasimpatico e soprattutto metterli in moto quando è il loro momento. Se il sistema simpatico lavora troppo e quindi il nostro cuore batte sempre forte, trascuriamo l'apparato digestivo e dormiamo poco è assai probabile che incapperemo in problemi più o meno gravi di salute. Questo equilibrio ahimè non avviene naturalmente ed è necessario un duro lavoro per trovarlo.

E qui si riprende la scena la signora Amigdala. E' bene sapere infatti che dopo circa 90 secondi che un dato avvenimento l'ha messa in moto per generare quel meraviglioso meccanismo adattativo delle nostre funzioni, il nostro corpo ha metabolizzato la sostanza tipica di ogni emozione e se non vi sono altre

situazioni che rimettono in moto il tutto si ritorna in una situazione di normalità o almeno si dovrebbe. Accade infatti spesso che per esempio la tristezza, scaturita da un episodio doloroso, possa durare giorni interi o settimane. Perché questo accade? Forse l'amigdala non sta facendo al meglio il proprio lavoro? Assolutamente no! E' che la signora amigdala si attiva non soltanto di fronte ad un fatto reale ma anche in relazione a ciò che crediamo o pensiamo. **Per essere chiari l'amigdala secerne adrenalina non soltanto quando siamo in una situazione reale di pericolo ma anche quando crediamo di esserci.**

Entra qui in ballo un'altra componente fondamentale nel meccanismo di gestione delle emozioni. Qualcuno lo chiama pensiero, qualcun altro auto-dialogo ed esso orienta in maniera significativa il nostro stile esplicativo, ossia la maniera con cui tendiamo ad interpretare la realtà. Non esiste come dato oggettivo ma assume una forma, una connotazione precisa che dipende proprio dal nostro stile esplicativo.

L'educazione emozionale con i bambini

*Seguite l'esempio dei migliori, di coloro che abbandonano tutto per costruire un mondo migliore.
Salvador Allende*

Come già accennato è opportuno prevedere delle attività specifiche periodiche in cui si orienti il focus sulle emozioni ma i semi più preziosi vengono spesso depositati in contesti non formali. Questo perché l'educazione emozionale può svilupparsi come lavoro di gruppo ma anche e soprattutto come intervento specifico sul bambino singolo partendo dal suo identikit emozionale. Ciascuno di noi ha delle emozioni che lo caratterizzano che dipendono dalla storia personale, dalle attitudini caratteriali e dal momento che stiamo vivendo. Per qualcuno talune emozioni, non trattate nella giusta maniera, possono costituire un blocco ed è bene lavorarci individualmente. Quante persone sono bloccate dalla paura o dalla vergogna, dall'ansia, dalla tristezza? E' saggio prevedere un lavoro specifico sui bambini partendo dalla loro specificità, immaginando strategie e interventi funzionali che spesso possono essere attuati cogliendo una situazione specifica.

Il bambino timido, insicuro ha bisogno di un lavoro continuo sulla sua autostima, deve poter attraversare e superare tali emozioni accompagnati da adulti consapevoli che sappiano per esempio aiutarlo a trovare e valorizzare il suo talento. Il buon educatore accompagna passo passo questi processi entrando in empatia con le emozioni del bambino e tracciando per lui un percorso che è solo il suo.

Secondo **Daniel Goleman** l'obiettivo dell'educazione emozionale è accompagnare i bambini a compiere questi quattro passi:

1. Che possa **raccontare la situazione e come lo fa sentire**, identificando e dando un nome all'emozione
2. Che pensi alle **diverse opzioni per risolvere la situazione**
3. Che analizzi le **conseguenze** di ogni opzione
4. Che scelga una **soluzione** e la metta in pratica

Quello che ci pare fondamentale è che per esprimere al massimo il suo potenziale qualsiasi programma di educazione emozionale debba prevedere degli obiettivi chiari, una strategia condivisa e degli strumenti di analisi e valutazione del percorso svolto. Nelle griglie di osservazione che abbiamo costruito in maniera collegiale i traguardi cui vorremmo arrivare sono:

1. Alfabetizzazione emozionale, conoscere le specificità di ciascuna emozione
2. Capacità di gestirle
3. Conoscere la funzione e le caratteristiche delle emozioni
4. Sana Autostima
5. Empatia
6. Capacità di stare e lavorare in gruppo
7. Stile esplicativo ottimista

La costruzione di questa motivazione è stato un processo lungo in cui ci siamo dati tempo , evitando di forzare le tappe e ora ci sentiamo veramente preparati a fare questo importante salto di qualità. D'altronde i maestri outdoor non possono non tenere conto di uno dei messaggi più belli che la natura ci da: per arrivare dal seme al frutto c'è bisogno di tempo, un tempo lento in cui tutte le foglie sono messe in condizione di dare il proprio contributo . Almeno se vogliamo un frutto saporito.

Rita Pierson*educatrice afroamericana, dice “noi maestre siamo nate per fare la differenza” ! Noi maestri nonostante politicamente e socialmente non venga riconosciuto, siamo fondamentali perché gli occhi con cui noi guardiamo la realtà saranno parte degli occhiali con i quali i nostri bambini, da adulti guarderanno la vita. Non scordiamocelo mai !

Grazie per la “ lunga” attenzione. Se mentre leggete non riuscite a concentrarvi fate un po di movimento...l'irisina entrerà in circolo immediatamente. Peccato avervelo detto solo alla fine!!!

Nell'attesa di cominciare tutti assieme questo nuovo cammino, vi abbracciamo tutti!

Con affetto...Alessia, Emanuela, Andrea e Federica