

EMOZIONI E APPRENDIMENTO

Giulia Cavalli,
psicologa psicoterapeuta

I bambini, fin dalla nascita, apprendono attraverso la relazione col mondo circostante che suscita sensazioni ed emozioni - che hanno sede primariamente nel corpo.

Molti di noi probabilmente, da piccoli, hanno sentito genitori e insegnanti affermare che le emozioni disturbano l'apprendimento e che imparare qualcosa non ha nulla a che fare con il provare qualcosa. Oggi gli studi sullo sviluppo del bambino e le neuroscienze ci stanno mostrando esattamente il contrario!

Già alla nascita il piccolo è portato a **processare e ordinare le informazioni** (sono la base dell'apprendimento) e lo fa attraverso gli strumenti che ha, essenzialmente l'esplorazione, il gioco e la curiosità, che "sono altrettanto importanti del bisogno di ridurre la fame, il dolore o la fatica" (Beebe, Lachmann, 2002, p. 62). La capacità del bambino di imparare come funzionano i rapporti umani, i contesti sociali, ma anche tutto ciò che riguarda l'uso degli oggetti, è sostenuto dal suo riuscire a percepire delle regolarità, non solo nel mondo circostante, ma anche nelle sensazioni che prova. L'interazione (con persone, oggetti, situazioni...) è prima di tutto sperimentata attraverso il percepire emotivo: il ripetersi di questo "sentire" in quel contesto porta a imparare che "le cose funzionano così". Per esempio, se solitamente al mattino



quando arrivo al nido l'educatrice mi prende in braccio sorridendo e mia mamma mi saluta con serenità, il mio corpo sperimenterà benessere e allora imparerò che andare al nido è una situazione per me positiva. In gergo psicologico si dice che il bambino si è creato una rappresentazione, che gli consente di sapere cosa aspettarsi - dal punto di vista spaziale, temporale, affettivo e fisiologico - dall'altro (che mi prenderà in braccio e mi sorriderà) e da sé (sperimenterò benessere fisiologico ed emotivo). Tutto questo accade già a due mesi di vita! Aspetto fondamentale è che il ricordo e l'apprendimento (di come si sta con l'educatrice, con la mamma, di cosa accade dopo la merenda, di come avviene il pranzo, di come si gioca

con i travasi o delle regole) fin dai primi mesi di vita è influenzato dallo stato emotivo.

In un esperimento curioso, di Singer e Fagen (1992, cit. in Cavalli, 2017), è stato insegnato a bambini di 2 mesi a scalciare per attivare una giostrina sulla culla. Dopo un po' la giostrina veniva cambiata, provocando in metà dei piccoli il pianto. Dopo una settimana veniva riproposta la giostrina. Quali bambini ricordavano che la giostrina si attivava scalciando? Quelli che non avevano pianto (lo ricordavano anche dopo 3 settimane). Sembra, invece, che **l'affetto negativo** dei bambini che hanno pianto abbia **interferito** con il recupero del ricordo e, di conseguenza, con l'apprendimento. Lo stato emotivo è quindi parte integrante degli apprendimenti del bambino.

Ricordiamoci poi che le emozioni sono vissute primariamente a livello corporeo e, fin dalla nascita, siamo in grado di percepire il nostro stato di attivazione fisiologica. Il bambino (ma accade anche a noi) coglie le variazioni del proprio livello di attivazione (es. battito cardiaco, respirazione, calore corporeo, ecc.) e, sulla base di ciò, modifica i suoi comportamenti. Ogni persona cerca di mantenere un **livello di attivazione ottimale**, che è quello che gli consente di elaborare le informazioni e imparare. Per esempio, bambini affamati e non puliti hanno un'elevata attivazione fisiologica e si impegnano meno nell'elaborare le informazioni (guardano meno gli stimoli che gli si propongono), rispetto a bambini che sono stati puliti e nutriti. **L'aumento dell'attivazione** (che interferisce con l'elaborazione delle informazioni) è una **risposta fisiologica protettiva**. Per esempio, durante l'interazione faccia a faccia, possiamo osservare come il piccolo distolga ogni tanto lo sguardo. Nei 5 secondi prima di quest'azione, si è rilevato che la frequenza del battito cardiaco aumenta molto (e parallelamente diminuisce il processo di elaborazione delle informazioni), così distogliere lo sguardo consente di ripor-

tare il battito a livello base (aumentando la capacità di elaborare le informazioni e, quindi, di imparare) e di tornare a guardare l'adulto.

Il bambino impara facendo, proprio perché è nello sperimentarsi con serenità e curiosità che attiva sensazioni ed emozioni, che gli consentiranno di fissare il ricordo. Possiamo anche spiegare a voce al bambino come funziona un gioco o che comportamento tenere in una data situazione, ma questo avrà effetto solo se il bambino potrà recuperare dentro di sé sensazioni ed emozioni connesse a eventi simili e se in quel momento il suo stato corporeo ed emotivo non sono troppo attivati.

Ma c'è di più. Ciò che il bambino percepisce nel corpo diventa guida del suo agire: se sperimenta malessere (maggior attivazione fisiologica, per esempio piange, si agita, si irrigidisce) imparerà a evitare certe situazioni, se sperimenta benessere si avvicinerà a quelle situazioni. E questo è fondamentale per la sopravvivenza! A volte però può essere difficile capire cosa si sta sentendo e provando, il bambino può vivere una confusione che non gli consente di apprendere e di capire come muoversi per favorire il proprio benessere ed equilibrio.

Per esempio, il piccolo può percepire il desiderio di andare al nido (o di giocare con un oggetto) e contemporaneamente che per l'adulto il suo andare al nido (o giocare con quell'oggetto) è fonte di preoccupazione. A questo punto diventa complicato seguire i messaggi che il corpo con le sue emozioni offre, non solo e non tanto perché sono contrastanti (si prova la gioia di esplorare e la paura di allontanarsi dall'adulto), ma soprattutto perché il bambino risuona non solo delle proprie emozioni ma anche di quelle del contesto in cui sta (per esempio, un genitore preoccupato, un'educatrice stanca ecc.), allora non può far altro che agitarsi, urlare, piangere, chiudersi in sé, opporsi e così via, senza cogliere quale sia la direzione migliore per sé.



Un'atmosfera di fiducia e rispetto aiuta il bambino a cogliere i segnali emotivi che lo guidano nell'apprendimento, perché le altre emozioni – non connesse a ciò che sta imparando – non occupano spazio mentale e non confondono. Questo richiede da parte delle figure educative la capacità di creare ambienti rispettosi, dove ci si può anche arrabbiare, rattristare o spaventare e si possono usare queste emozioni come guida per imparare a muoversi nel mondo. Provando dolore dopo un morso ricevuto, il bambino imparerà per esempio a girare alla larga dal compagno quando lo vedrà agitato, ma se al dolore del morso si associa la paura o la rabbia dell'educatrice (che sta già pensando a come dirlo alla mamma) e la preoccupazione del genitore, diventerà più difficile "sfruttare" quel dolore per imparare che non è più il caso di farsi mordere. E potrà capitare che di nuovo si ritorni vittime dei morsi. Lo stesso potrebbe dirsi per il "morsicatore": può imparare che quel comportamento danneggia l'altro bambino, il clima del gruppo e se stesso solo se gli permettiamo di entrare in contatto con l'emozione che ha provato, senza "appesantirlo"

con le nostre emozioni e "prediche" (da cui in quel momento non può imparare, se prima non ascolta ciò che il corpo gli sta comunicando a livello fisiologico ed emotivo).

Gestire il clima emotivo del gruppo dei bambini con cui si lavora, per favorire gli apprendimenti (sociali, cognitivi, ecc.), significa dar modo ai piccoli di ascoltare ciò che provano in relazione a materiali, persone, situazioni. Se altre emozioni, non connesse a ciò che si sta proponendo, entrano in gioco, le reazioni emotive del bambino non lo aiuteranno a imparare, così come non sarebbe possibile l'apprendimento se eliminassimo tutte le emozioni.

Lasciando che i bambini si coinvolgano nelle relazioni e nelle proposte che gli vengono fatte, permettendo che sbaglino e sentano dentro di sé ciò che accade sbagliando, è possibile fissare gli apprendimenti. Raccontare senza far sperimentare, così come intervenire per evitare "inciampi" al bambino, lo ostacolerà nell'ascoltare la ricchezza emotiva e nell'usarla per dirigere i propri comportamenti. **"È nelle deviazioni e nei passi falsi, così come nel ritrovare il percorso, che si esprime una ricca emotività, si accumulano preziose memorie e si sviluppa un timone emotivo potente e versatile"** (Immordino-Yang, 2016), che è la base di ogni apprendimento nella vita.

Riferimenti bibliografici

- Beebe B., Lachmann F.M. (2002). *Infant research e trattamento degli adulti. Un modello sistemico-diadico delle interazioni*. Raffaello Cortina, Milano 2003.
- Cavalli G. (2017). *Crescere e far crescere. Spunti teorici e applicativi per il lavoro relazionale*. Sefhirah, Milano.
- Immordino-Yang M.H. (2016). *Neuroscienze affettive ed educazione*. Raffaello Cortina, Milano 2017.

Articolo tratto dalla rivista "Educare03" n°2/2017 - Sefhirah Edizioni