

# Disagi emotivi Impariamo a gestirli bene

**Daniele  
Nappo\***



**L**a gestione delle emozioni da parte dei docenti è fondamentale per realizzare un ambiente di apprendimento positivo e proficuo. Un insegnante che sa identificare, regolare e riconoscere le emozioni in modo adeguato favorisce il benessere e la motivazione degli allievi spesso più sensibili di quanto si creda. Ciò consente agli insegnanti di sostenere le sfide quotidiane con maggiore serenità, ottimizzando il clima in classe e la qualità dell'apprendimento. Molte volte i docenti si ritrovano impotenti davanti a un ragazzo o una ragazza che non riesce a esprimere ciò che prova. Non è una situazione facile. Gestire giovani con difficoltà emotive può essere una prova difficile: senza il giusto approccio il rischio è di non riuscire a dare un supporto corretto creando frustrazione per tutti. Paura e ansia, rabbia e collera, tristezza e depressione sono i maggiori disagi emotivi. **Bisogna evitare giudizi** incoraggiando l'espressione delle emozioni ed usare un tono calmo e rassicurante soprattutto nei momenti di crisi. Il docente deve avere la capacità di comprendere le difficoltà e collaborare con psicologi scolastici e famiglie per conoscere meglio i problemi degli studenti. Deve avere un'attenzione profonda, osservare i segnali di disagio e intervenire con empatia adottando strategie di supporto personalizzate piuttosto che punizioni. Non meno importante è adattare la didattica come ad esempio offrire alternative ai test orali o scritti se lo stress li blocca, dare più tempo per i compiti e ridurre la pressione sulle prestazioni. Affrontare i disagi emozionali dei giovani richiede empatia, ascolto attivo e strategie mirate per aiutarli a riconoscere, comprendere e regolare le proprie emozioni. L'obiettivo della scuola è aiutare i giovani a sviluppare resilienza e strumenti per affrontare le difficoltà in modo autonomo, ma sempre sapendo che possono contare su un supporto adulto.

**\*Scuola Freud Milano**