

Cronisti in classe 2026

QN LA NAZIONE

CostruiAMO relazioni consapevoli Il cervello, cuore delle emozioni

Percepire, elaborare, comunicare le emozioni: la nostra mappa per orientarci nel mondo
CLASSI 1A-2A-2B-3A SCUOLA MEDIA MURLO

Cosa sono le emozioni? Come nascono? A cosa servono?

Lo abbiamo chiesto al neuroscienziato Raffaele Sperandio dell'Università della Basilicata. Ci ha spiegato che, quando ci svegliamo la mattina e incontriamo il mondo, il nostro cervello produce delle risposte a ciò che succede intorno a noi: si tratta di emozioni che influenzano il nostro comportamento di tutti i giorni.

I neuroni ricevono stimoli visivi e uditivi, li elaborano e li trasformano per comunicare la nostra reazione. Il tronco dell'encefalo è la parte del cervello adibita alla gestione e alla produzione delle emozioni, che si propagano attraverso le ramificazioni del sistema nervoso e si manifestano con tutte le espressioni del corpo.

Rabbia, paura, gioia e tristezza sono emozioni primarie, altre, come l'invidia, sono più complesse.

Quando si prova paura, aumenta il battito cardiaco, le mani iniziano a sudare e il respiro diventa affannoso; la rabbia ci rende nervosi, a volte riusciamo a controllarla, altre reagiamo impulsivamente. Per la gioia sorridiamo, e non solo con la bocca; mentre diventiamo più cupi e riservati, o piangiamo, quando siamo tristi.

È scientificamente dimostrato che è impossibile non provare emozioni; talvolta sono conflittuali, in breve successione ma mai contemporanee e non sempre riusciamo a riconoscerle.



Cervelli... emozionati

Le emozioni compiono due funzioni: la funzione adattiva permette di agire immediatamente in una situazione di pericolo; la funzione sociale consente di comunicare mediante il linguaggio del corpo. Volenti o nolenti, siamo orientati dalle emozioni: dobbiamo iniziare a riconoscerle e viverle. Anche gli animali provano le nostre stesse emozioni, ma, a differenza loro, noi esseri umani abbiamo una capacità in più, la metacoscienza, che ci permette di identificarle e gestirle.

Nel nostro percorso di crescita purtroppo succede spesso che riceviamo stimoli falsamente educa-

tivi che ci abitano a non ascoltarle perché non accettate dalla società. Ad esempio, ai maschi viene tradizionalmente insegnato a non mostrare le emozioni che vengono catalogate come 'femminili', per non apparire deboli.

Come ci ha spiegato il neuroscienziato, le emozioni sono più forti quando si interagisce con gli altri esseri umani e in particolare durante l'adolescenza, fase in cui usciamo da un contesto familiare protettivo ed entriamo con una progressione guidata nell'età adulta. Imparare a riconoscere e gestire le emozioni aiuta a favorire l'empatia e a costruire relazioni positive con gli altri.

LA REDAZIONE

Ecco tutti i nomi dei cronisti

Classe 1A: Berna Abdiji, Aura Anselmi, Jacopo Benincasa, Matteo Capotorti, Adele Casalini, Ezio Chiusoli, Mattia Di Puerto, Emma Diana, Riccardo Gullo, Diego Iannone, Amra Kusi, Andrea Lombardi, Sofia Lombardi, Alice Longone, Mattia Longone, Fabio Malaj, Ludovica Malzone, Stella Manghi, Nour Petteruti, Diego Raspao, Jonathan Romaniello, Jasmin Toledo Garcia. **Classe 2A:** Milena Alia, Sofia Ammendola, Alfredo Babuni, Giada Bocci, Ettore Castelli, Camilla Castri, Almina Coko, Agnese Di Biagio, Adam El Bouazaoui, Marta Frullini, Matilde Lleshaj, Niccolò Marconi, Diletta Morviducci, Flavio Polo, Sofia Rempicci, Niccolò Sotera. **Classe 2B:** Lorena Alia, Linda Baldini, Edoardo Berti, Martino Boscagli, Francesco Chighini, Naida Coko, Anna Credendino, Sebija Cufta, Bruno Falorni, Siria Fontani, Eleonora Gasparrini, Ermes Malvataj, Chiara Mandaglio, Alessio Manetti, Francesca Mazzei, Leo Rastelli, Aurora Torricelli. **Classe 3A:** Ivangjel Agalliu, Martina Bertoldi, Tommaso Brogi, Valentina Cappelli, Christian Casini, Leon Cembran, Anas El Madouni, Roudaina Elwerdany, Agata Magnani, Leonardo Massi, Vittoria Mattia, Melissa Sako, Elage Sene, Francesco Soldano, Linda Vannini, Sofii Vykhanets. **Docenti tutor:** Monica Folchi, Marianna Cillis, Alfonso Riva. **Dirigente scolastico:** Maria Antonia Manetta

Giocare con l'altro per educare all'empatia

Il palcoscenico come allenamento all'affettività

Fin da piccoli siamo educati all'affettività: in famiglia costruiamo il senso del rispetto verso gli altri attraverso l'esempio, nello sport alleniamo la nostra capacità di "fare squadra", a scuola impariamo a stare bene insieme, obiettivo fondamentale per la nostra crescita.

Sapevate, però, che anche nel teatro si educa all'affettività? Noi l'abbiamo scoperto a scuola grazie a un incontro con due attori, Francesco Burrone e Gaia Del Vecchio. Ci hanno spiegato che gli attori di teatro vivono più intensamente le emozioni durante lo spettacolo per-

ché, senza il filtro dello schermo come al cinema, percepiscono le reazioni del pubblico in diretta.

È stato divertente assistere alle loro improvvisazioni che si sono susseguite in modo spontaneo, come fosse un gioco; non è un caso che giocare e recitare si indichino con la stessa parola in più lingue. Mettersi nei panni degli altri è giocare un ruolo, interpretare un personaggio, sentire emozioni e percepire quelle altrui. L'abbiamo sperimentato anche noi quando siamo stati chiamati a salire sul palco.

È proprio vero, la recitazione rie-

sce a migliorare la nostra empatia, perché, immedesimandoci, comprendiamo meglio come gli altri manifestano le emozioni e arricchiscono il proprio cuore. Un cuore intelligente, consapevole e umile impara a dare valore alle emozioni, condividendo anche quelle degli altri; è un vero e proprio allenamento! Noi lo facciamo a scuola quotidianamente anche durante la lettura di storie che ci permettono di rivivere le emozioni dei personaggi e di chiederci ogni volta: «Cosa avrei fatto al posto del protagonista?».



Tanti personaggi, tante emozioni

CONAD
Persone oltre le cose

REGIONE
TOSCANA



6 Sei
Servizi ecologici integrati Toscana

sienambiente

FMPS
Fondazione Morla di Paolo di Siena

**BCC BANCA CENTRO
TOSCANA UMBRIA**

**COMUNE
DI SIENA**

**UNIVERSITÀ
DI SIENA 1240**

CONAI
CONSIGLIO NAZIONALE IMBALLAGGI