

Empowering Schools
in Self-Regulation of
Media and Information
Literacy processes

amile



amile

Empowering Schools
in Self-Regulation of
Media and Information
Literacy processes

8-2023

Education Brief



Citation: Emile Italy (2023), Regolazione emotiva e lettura. Emile Brief 8: pp. 3-6. *Website Page*

Copyright: © 2023 Emile Italy. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

Data Availability Statement: All relevant data are within the paper and its Supporting Information files.

Competing Interests: The Author(s) declare(s) no conflict of interest.



Regolazione emotiva e lettura

Fatbardha Qehaja Osmani*
University of Florence

Qual è il ruolo delle emozioni sull'acquisizione e l'utilizzo della lettura?

Le emozioni guidano le azioni dell'individuo e hanno una notevole influenza su come i bambini affrontano, sperimentano ed acquisiscono competenze strumentali di apprendimento, compresi i processi di lettura.

Cos'è un'emozione?

Il termine emozione indica lo stato soggettivo che si verifica in risposta a qualcosa che l'individuo vive. Le emozioni di solito durano per un breve periodo, da secondi a minuti e sono inter-connesse con abilità cognitive trasversali come l'attenzione, la memoria e le funzioni esecutive. Gli stati emotivi di base principali includono felicità, tristezza, paura, rabbia, disgusto, sorpresa e interesse. Secondo alcuni autori (Oatley et al., 2006), ogni emozione è caratterizzata dalle seguenti componenti: a) un sentimento riconoscibile rivolto a un individuo o un oggetto (ad esempio, la felicità nel vedere un amico); b) un cambiamento corporeo (ad esempio, aumento della frequenza cardiaca); c) gesti riconoscibili (ad esempio, sorriso); e d) una predisposizione all'azione (ad esempio, dare un abbraccio a un amico).

Qual è il ruolo della regolazione emotiva nel processo di apprendimento?

Lungo tutto il corso della vita le emozioni svolgono un ruolo fondamentale nell'apprendimento, ma sono cruciali nel periodo che va dall'infanzia all'adolescenza, quando è più difficile, rispetto all'età adulta, mantenere gli obiettivi su base unicamente razionale. Durante l'infanzia e la fanciullezza, le emozioni possono sostenere o minare il

*Emile Italy comprende: Arianna Antonielli, Fatbardha Qehaja Osmani, Chiara Pecini, and Christian Tarchi.

processo di apprendimento, consentendo a un bambino di concentrarsi su un compito e superare un ostacolo oppure spingendolo a cedere a frustrazioni e distrazioni. Comprendere il funzionamento della regolazione emotiva potrebbe aiutare gli educatori a promuovere emozioni positive per migliorare l'esperienza di apprendimento.

Il modello teorico di regolazione emotiva più influente è quello proposto da Gross nel 2015. Secondo questo modello, la regolazione emotiva è un processo a tre fasi: identificazione, selezione e implementazione. Nella fase di identificazione, le emozioni vengono rilevate e percepite come esperienze soggettive. La fase di selezione comporta l'identificazione delle strategie disponibili per la regolazione emotiva. La fase finale, quella di implementazione, implica la conversione di una strategia generale di regolazione emotiva in comportamenti specifici adatti a situazioni specifiche. Ognuna di queste fasi contribuisce allo sviluppo emotivo, dalla prima infanzia all'adolescenza, consentendo all'individuo di gestire le proprie emozioni per affrontare situazioni di apprendimento impegnative. La suddivisione della regolazione emotiva in

fasi può facilitare il compito degli educatori nel capire e sostenere i bambini che hanno difficoltà di regolazione emotiva.

Regolazione emotiva nell'adolescenza

Considerando la traiettoria evolutiva, gli adolescenti sperimentano maggiori fluttuazioni nella regolazione emotiva in quanto sono più inclini, rispetto agli adulti e ai bambini più piccoli, a sperimentare livelli elevati di malumore per le esperienze negative e livelli elevati di buonumore per le esperienze gratificanti (Riediger, Wrzus, Schmiedek, Wagner, & Lindenberger, 2011). Tali fluttuazioni sembrano associarsi a importanti cambiamenti che durante l'adolescenza caratterizzano i circuiti neurofunzionali del controllo cognitivo e delle emozioni e che rendono difficile per gli adolescenti regolare le proprie emozioni con ripercussioni sui compiti di apprendimento (Siegel, 2014). Comprendere come sviluppa la regolazione emotiva durante l'adolescenza è importante anche per prevenire e intervenire sulle ricadute che la disregolazione emotiva ha sull'apprendimento.

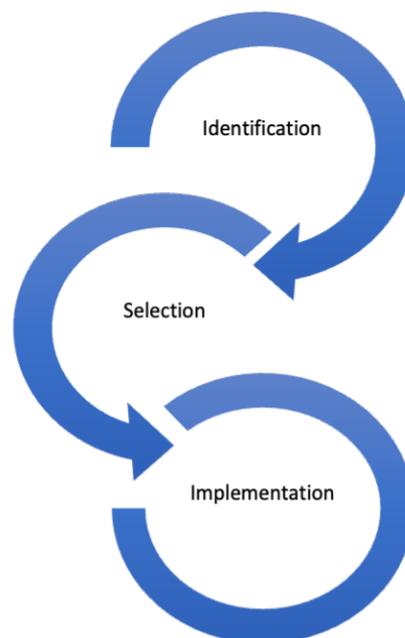


Figura 1. Grafico rappresentante il modello a tre fasi di Regolazione Emotiva di Gross 2015

In che modo la regolazione emotiva è collegata alla lettura?

I processi di regolazione emotiva consentono ai bambini di rimanere concentrati su un compito e di superare eventuali frustrazioni o distrazioni durante i compiti di apprendimento. Questo è particolarmente importante per i lettori principianti o con difficoltà nell'acquisizione della lettura, per i quali la costanza e il mantenimento dell'attenzione sono cruciali durante l'acquisizione delle regole ortografiche e l'automatizzazione della decodifica. Vari studi hanno dimostrato che diverse competenze alla base della lettura, quali la decodifica, la padronanza del lessico e la comprensione del testo, presuppongono processi di regolazione emotiva (Wigfield, Gladstone, & Turci, 2016). Inoltre è stato dimostrato che le abilità di regolazione emotiva dei bambini di età prescolare incidono positivamente sulle competenze di alfabetizzazione precoce (Graziano, Reavis, Keane, & Calkins, 2007). Tuttavia, la lettura può, a sua volta, contribuire alla regolazione emotiva sollecitando specifiche risposte emotive e offrendo al bambino l'opportunità di riconoscere sentimenti come la rabbia o la felicità ed essere quindi più capace di gestirli nella vita reale. Un recente studio condotto su un gruppo di adolescenti spagnoli ha mostrato ad esempio l'effetto positivo di un intervento di promozione della lettura sia sulle abilità

di lettura sia sull'intelligenza emotiva (Jiménez-Pérez et al., 2023). La lettura può quindi aiutare lo studente a valutare e comprendere i diversi tipi di emozioni che potrebbe sperimentare quotidianamente.

Anche la lettura digitale può essere influenzata dai processi di regolazione emotiva dei bambini e degli adolescenti. L'interazione tra il lettore e i libri digitali è diversa rispetto a quella con i libri stampati, soprattutto a causa delle numerose opzioni che essa offre. Per esempio, l'ipertesto, invitando i lettori a interagire con il testo scegliendo il link da seguire, può confondere i lettori principianti o con difficoltà, i quali possono credere di perdere informazioni utili nel passaggio da un link all'altro e generare conseguenti stati d'ansia, con ripercussioni sulle stesse prestazioni di lettura. Inoltre, secondo la "shallowing hypothesis" (Carr, 2010), l'uso frequente delle tecnologie mediatiche ha portato a una drastica riduzione del processo di lettura profonda. Un atteggiamento superficiale in compiti di lettura digitale potrebbe portare alla scarsa comprensione del testo letto a cui, di conseguenza, potrebbero conseguire emozioni negative. Pertanto, poiché la lettura digitale è sempre più diffusa, è importante che gli educatori monitorino le emozioni dei bambini durante la lettura in modalità digitale e li aiutino a superare le difficoltà causate da eventuali emozioni fluttuanti o negative.

Suggerimenti pratici per l'educazione degli insegnanti

- Quando si ha a che fare con bambini che frequentano la scuola materna, potenziare la regolazione emotiva, garantendo un ambiente positivo e favorevole, può rappresentare un fattore protettivo per la successiva acquisizione di abilità di apprendimento strumentali inclusa la lettura.
- Capire in quale fase della regolazione emotiva gli studenti hanno difficoltà (identificazione, selezione o implementazione) può aiutare gli educatori a rispondere meglio ai bisogni degli studenti e a suggerire strategie più concrete.
- Sebbene la regolazione emotiva possa guidare l'acquisizione e l'automatizzazione della lettura, la condivisione delle attività di lettura nel contesto scolastico può a sua volta promuovere la consapevolezza delle emozioni degli studenti.
- I contesti educativi dovrebbero riconoscere che, sebbene le basi della regolazione emotiva si sviluppano fin dall'infanzia, la disregolazione emotiva che caratterizza l'adolescenza può influire anche sulle abilità di apprendimento di base, come la lettura, soprattutto in contesti sfidanti come quelli digitali.

Riferimenti bibliografici:

Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. New York: WW Norton.

Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). "The role of emotion regulation in children's early academic success". *Journal of school psychology*, 45(1), 3-19.

Gross, J. J. (2015). "The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions". *Psychological Inquiry*, 26, 130-137. <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751> Hilt, L. M., L.

Jiménez-Pérez, E. D. P., de Vicente-Yagüe Jara, M. I., León Urrutia, M., & García Guirao, P. (2023). "Emotions and reading: When reading is the best way to improve skills in adolescents". *Frontiers in Psychology*, 14, 1085945.

Oatley, K., Keltner D., & Jenkins J. M. (2006). *Understanding emotions*, Second edition. Oxford, UK: Blackwell.

Riediger, M., Wrzus, C., Schmiedek, F., Wagner, G. G., & Lindenberger, U. (2011). "Is seeking bad mood cognitively demanding? Contra-hedonic orientation and working-memory capacity in everyday life". *Emotion*, 11, 656-665. <http://dx.doi.org/10.1037/a0022756>.

Siegel, D. J. (2014). *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain: an Inside-out Guide to the Emerging Adolescent Mind, Ages 12-24*. Findaway World, LLC.

Wigfield, A., Gladstone, J. R., & Turci, L. (2016). "Beyond cognition: Reading motivation and reading comprehension". *Child development perspectives*, 10(3), 190-195.