

Associazione OneParent



L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Educare alle emozioni

A cura di

www.associazione-oneparent.org

d.ssa Pamela Zanotti, Pedagogista

1. Che cosa sono le emozioni
2. Emozioni & Sentimenti
3. Educare alle emozioni
4. Insegnare l'alfabeto delle emozioni
5. L'adulto come allenatore emotivo
6. 6. Fasi dell'allenamento emotivo
7. La scuola
8. Bibliografia



1. Che cosa sono le emozioni

Le emozioni sono la base del comportamento individuale e sociale: regolano tutti i rapporti umani, permettendoci di aprirci al mondo e di entrare in relazione con esso.

Quando nasciamo non abbiamo sviluppato il linguaggio: le emozioni ci permettono di comunicare e di identificare quello che è positivo e negativo per noi, determinando la nostra relazione con l'ambiente circostante.

Le emozioni sono un sistema di allarme che si attiva quando individuiamo qualche cambiamento nella situazione che ci circonda: proviamo allegria o soddisfazione quando le cose vanno bene o tristezza e disperazione quando soffriamo perdite o minacce.



2. Emozioni & Sentimenti

Le emozioni sono uno stato complesso di sentimenti che si traducono in cambiamenti fisici e psicologici che influenzano il pensiero e il comportamento.

Emozioni e sentimenti: hanno entrambi componenti cognitive e motivazionali, ma le prime sono meno stabili nel tempo.

I sentimenti sono composti da più emozioni insieme e sono la parte privata delle emozioni che durano più a lungo.

Le emozioni sono quindi reazioni a uno stimolo ambientale, più brevi rispetto ai sentimenti, e provocano cambiamenti a tre livelli:

- **Fisiologico**, con fenomeni fisici in tutto il corpo;
- **Comportamentale**, con espressioni facciali, modifiche della postura, tono della voce;
- **Psicologico**, con sensazioni soggettive e alterazione del controllo di sé e delle proprie abilità cognitive.



3. Educare alle emozioni

L'educazione alle emozioni è di vitale importanza per promuovere lo sviluppo dei bambini e degli adolescenti ed è influenzato dal modo in cui apprendono ad affrontare le proprie emozioni fin dai primi anni.

Durante l'infanzia provare emozioni positive favorisce lo sviluppo di una personalità ottimista ed estroversa, mentre avviene il contrario se si provano emozioni negative.

Un'adeguata educazione emotiva permetterà di gestire gli stati emotivi, di ridurre le emozioni negative e di aumentare le emozioni positive.

I bambini possono infatti imparino ad allenare, oltre che le competenze cognitive, anche quelle emotive esercitando un tipo di apprendimento olistico, in cui gli aspetti intellettivi, sociali ed emotivi siano perfettamente integrati.



4. Insegnare l'alfabeto delle emozioni

Come con la lettura, si possono promuovere anche le capacità di leggere e comprendere le proprie ed altrui emozioni.

Ecco le abilità necessarie:

- Identificare e denominare le emozioni;
- Esprimere le emozioni;
- Valutare l'intensità delle emozioni;
- Gestire le emozioni;
- Rimandare la gratificazione per perseguire l'obiettivo;
- Aumentare la resistenza allo stress;
- Conoscere la differenza tra emozioni e azioni.



5. L'adulto come allenatore emotivo

I genitori che attivano una relazione basata sull'allenamento emotivo crescono figli più capaci nell'affrontare le difficoltà della vita, più sicuri e autonomi, "emotivamente intelligenti".

L'adulto come allenatore emotivo riesce a trascorrere del tempo con un figlio triste, arrabbiato o spaventato senza diventare impaziente di fronte all'emozione. È consapevole delle sue emozioni dà loro valore. Utilizza i momenti emotivamente carichi per ascoltarlo, empatizza con parole tranquillizzanti, insegna a dare un nome alle emozioni provate e offre una guida per gestire le emozioni.

I figli impareranno a fidarsi dei propri sentimenti, a regolare le emozioni e a risolvere i propri problemi.

Avranno una buona autostima, sapranno crearsi amicizie e generalmente non avranno problemi di apprendimento.



6. Fasi dell'allenamento emotivo

1. Riconoscere ed essere consapevoli delle proprie emozioni.
2. Diventare consapevoli dell'emozione del bambino.
3. Ascoltare con empatia e convalidare i sentimenti del bambino.
4. Aiutare il bambino a trovare le parole per definire le emozioni che sta provando.

Quando i genitori offrono empatia ai loro figli e li aiutano ad affrontare sentimenti negativi li aiutano ad accettare le emozioni negative come un fatto della vita, senza opporsi né ignorarle.

Gli studi dimostrano che i ragazzi i cui genitori li "allenano" emotivamente presentano maggiore capacità di regolazione emotiva sia a livello cognitivo che fisiologico, minor esposizione alle malattie infettive, maggiore concentrazione, maggiore capacità di relazionarsi con gli altri, miglior rendimento scolastico.



7. La scuola

Nella scuola è importante sviluppare progetti e utilizzare strumenti educativi che aiutino i bambini a conoscere se stessi, a imparare ad ascoltare e ad ascoltarsi, ad attivare relazioni interpersonali positive con i pari e con gli adulti, valorizzando i differenti canali di comunicazione allo scopo di facilitare il contatto e l'autenticità nel rapporto con se stessi e con gli altri.

A titolo esemplificativo, l'approccio metodologico di educazione alle emozioni della Narrativa Psicologicamente Orientata propone storie che aiutino i bambini nel processo di riconoscimento delle proprie emozioni utilizzando il racconto. I vari capitoli della favola possono essere presentati dall'insegnante e i bambini sono disposti in cerchio -inteso come confine che avvolge e protegge dall'esterno -in un'aula allestita come «spazio di apprendimento e rilassamento».



8. Bibliografia



