

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.



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.



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



