



ESPLORARE LE EMOZIONI

incoraggiare le competenze emotive e relazionali dei bambini

“La parola è il più straordinario degli effetti speciali”. Domenico Starnone

“Aiutare i bambini a sviluppare il loro QE ci obbliga a sviluppare il nostro (...) Non possiamo aiutare un bambino a crescere senza crescere noi stessi”. Isabelle Filliozat

“Le emozioni sono transazioni urgenti con un ambiente mutevole”. Martha C. Nussbaum

Premessa

Intorno alla metà degli anni 90 lo psicologo statunitense Goleman, sostenuto dalle scoperte delle neuroscienze sull'architettura emozionale del cervello, introdusse il concetto di QE (*Quoziente Emotivo*) ad indicare la capacità di utilizzare intelligentemente le proprie emozioni.

Una capacità definita come il saper *“motivare se stessi e persistere nel perseguire un obiettivo, controllare gli impulsi, rimandare la gratificazione, essere empatici e modulare i propri stati d'animo, evitando che la sofferenza impedisca di pensare”*¹.

Nel promuovere il valore della sfera emotiva Goleman ha altresì evidenziato l'importanza di una precoce educazione alle emozioni affinché i bambini siano messi nelle migliori condizioni *“per far fruttare qualunque talento intellettuale la genetica abbia dato loro”*².

Oggi, grazie anche agli studi di Gardner³, sappiamo che non esiste un'unica forma di intelligenza e che quella misurata dai test che valutano il QI (*Quoziente Intellettivo*) rappresenta un buon indicatore per prevedere la riuscita scolastica, mentre l'abilità maturata nell'infanzia di capire e controllare le emozioni, superare la frustrazione, andar d'accordo con gli altri, risulta maggiormente predittiva del modo in cui le persone se la caveranno nel corso della loro esistenza.

¹ Goleman D., *“Intelligenza emotiva. Cos'è e perché può renderci felici”*, Oscar Mondadori, Milano, 1996

² Dalai Lama ; Goleman D., *“Emozioni distruttive”* Oscar Mondadori, Milano, 2003

³ Gardner H., *“Formae mentis*, Feltrinelli, Milano, 2010

E' ben noto quanto le emozioni svolgano un ruolo fondamentale nella vita interiore e relazionale di ciascuno e condizionino profondamente il comportamento umano e i suoi processi di apprendimento. Inoltre costituiscono un fondamentale linguaggio comune: se opportunamente allenate consentono di comprendere meglio gli altri e di reagire con empatia ai loro bisogni e ai loro sentimenti; inoltre permettono di superare diffidenze, alimentare vicinanza, sentirsi più solidali e rinforzare la cooperazione ⁴.

Le emozioni, dunque, in tutte le loro sfaccettature, mescolanze, variazioni e sfumature sono centinaia e nella comunità scientifica si continua a dibattere su quali possano essere considerate quelle primarie o di base.

Saper identificare i propri stati emotivi e comunicarli efficacemente all'esterno, ascoltare e capire quelli delle persone con cui si interagisce, saper accettare e gestire le emozioni, (far fronte alle avversità, ai cambiamenti, governare il conflitto...) risultano abilità fondamentali sia per la crescita individuale ed affettiva che per quella relazionale e sociale.

Le emozioni sono un argomento ormai consueto nella scuola dell'infanzia in cui si fa sempre più spazio alle attività sulle emozioni, riconosciute come una dimensione essenziale di benessere e realizzazione di sé che ha necessità di nutrirsi di conoscenze, di saper fare e di saper essere, alla stessa stregua delle altre forme di intelligenza.

UN MONDO DI EMOZIONI DA ESPLORE

Attività trasversale nell'ambito del progetto BINARIA BIMBI 0-6 anni

*“Educare richiede leggerezza
e spirito di avventura”*

Riccardo Massa

QUALI EMOZIONI?

La dimensione emozionale è una capacità innata già attiva prima ancora della nascita. Non necessario che qualcuno insegni a provare emozioni. Si è capaci di farlo ancor prima di nascere ⁵. Attraverso un processo educativo occorre però imparare a riconoscere le emozioni in se stessi e negli altri, nominarle, esprimerle e gestirle nelle relazioni, mettendo in atto, con risultati più o meno soddisfacenti, la propria *intelligenza emotiva*. Si tratta di un processo che fornisce al bambino in crescita una mappa del mondo e che richiede apprendimento e allenamento costante.

Quali sono le principali emozioni in età evolutiva e quale linguaggio utilizzano? Quale ascolto richiedono e quali bisogni esprimono le emozioni dei bambini? Sono forse state un po' standardizzate e ridotte a degli emoticon virtuali? Quali possibilità di dar loro espressione quando talvolta le si tengono chiuse nel fondo di un cassetto e lasciate in naftalina? Come consentire che trovino riconoscimento del loro “abitare” ?

Si tratta di alcune delle tante domande emerse da un osservatorio di professionisti che lavorano con l'infanzia in questo territorio.

Di certo le emozioni sono la nostra colonna sonora. Ci piaccia o meno, la vita è una continua alternanza di emozioni piacevoli o spiacevoli ad intensità variabile. Esse sono le energie che muovono le nostre attività nel corso di tutta la vita. Sono il nutrimento prezioso con cui i bambini

⁴ Filliozat I., “*L'intelligence du coeur. Rudiments de grammaire émotionnelle*” JC Lattès Paris 1997

⁵ M. C. Nussbaum “*L'intelligenza delle emozioni*” Il Mulino, Bologna 2004

sperimentano la loro capacità di interazione con se stessi e con il mondo circostante. Le emozioni vanno però riconosciute, ri-nominate e trattate con cura, perché diventino competenza emotiva, capace di costruire interazioni efficaci.

Utilizzare l'aspetto emotivo in una dimensione di apprendimento significa interagire con le emozioni dei più piccoli, riconoscere i tratti di genuinità e di bellezza, aiutare a condividere e a "giocare" con le emozioni, come elemento di energia vitale che porta con sé anche domande e pensieri solitamente inespressi come ad esempio: "Non capisco cosa mi succede... Non so cosa sia quello che provo... Come si chiama? Quello che provo io lo provano anche i grandi? Se ho paura, se sono triste, arrabbiato che cosa faccio? Se mi sgridano per quello che ho fatto vuol dire che è brutto quello che provo? Mamma e papà mi vorranno sempre bene anche quando ho tanta rabbia?"

IL PERCORSO FORMATIVO "ESPLORARE IL MONDO DELLE EMOZIONI"

- **pensato** per le insegnanti delle scuole materne tiene conto delle aspettative, dei bisogni e delle domande dei partecipanti ed è volto a rafforzare le capacità individuali e di lavoro in gruppo;
- **si incentra** sulle emozioni che caratterizzano l'età evolutiva;
- **propone** un approccio interattivo con contributi teorici, metodologici ed esperienziali supportati da proiezione di video, di "slides" ed esercitazioni in sottogruppi per sperimentare gli strumenti e i supporti pratici utilizzabili con i bambini;
- **ha l'intento** di confrontarsi con la propria capacità percettiva attraverso "il tocco, il sapore, l'odore, il rumore, il colore e la temperatura delle emozioni" e come, in quanto adulti, si può trasformare il linguaggio emotivo in sapere professionale per interagire con i bambini nell'esplorare e emozioni e accompagnare i loro genitori in "una escursione" nel mondo delle emozioni;
- **si rivolge:** alle insegnanti, suddivise in due gruppi (massimo 10 - 15 persone): uno della scuola materna statale e uno della scuola materna comunale, sarà proposto un percorso parallelo

SI ARTICOLA in quattro FASI:

1° FASE: (settembre) **Esplorare il mondo delle emozioni: geografia della vita emotiva**

Apprendimento creativo in aula con le insegnanti

Full immersion, in due tempi: mattino e pomeriggio (indicativamente dalle 9.00 alle 12.30 - dalle 13.30 alle 16.00)

2° FASE (ottobre- novembre) **Esplorare il mondo delle emozioni con i bambini**

Messa in opera dell'apprendimento creativo

attraverso attivazione laboratoriale degli insegnanti in classe con bambini di 4 e 5 anni; con eventuale supporto esterno e monitoraggio da parte delle conduttrici

3° FASE (novembre) (pomeriggio) **Mettersi in gioco esplorando il mondo delle emozioni**

Condivisione esperienziale delle pratiche di apprendimento creativo tra colleghi

e organizzazione del lavoro finale in cui accompagnare i genitori a fare "una escursione con i loro figli" nel mondo delle emozioni

4° FASE **Bambini, insegnanti e genitori insieme per esplorare il mondo delle emozioni**

Giornata di workshop sul mondo delle emozioni presso i locali di Binaria del Gruppo Abele.

CONDUTTRICI:

- dr.ssa Laura Gaiotti consulente e mediatrice familiare, didatta e conduttrice di gruppi di parola per bambini, adolescenti e genitori, responsabile Ufficio mediazione e Sviluppo risorse familiari del Servizio Politiche sociali e di Parità della Città metropolitana di Torino
- dr.ssa Filomena, Milena Sciaudone psicologa e psicoterapeuta, formatrice, Servizio Politiche Sociali e di Parità della Città metropolitana di Torino, referente progettuale della Formazione adulti per il Gruppo Abele – Genitori e figli