

EMOZIONI DA VIVERE

ED. AFFETTIVA



L'INTELLIGENZA EMOTIVA

“L’emozione è la fonte principale della presa di coscienza” - Carl Gustav Jung

Gioia, paura, rabbia, tristezza, sorpresa, gratitudine, meraviglia...: tutte le emozioni trovano posto nella nostra vita. Spesso tendiamo a suddividerle in due categorie: buone o cattive, utili o inutili, desiderabili o da evitare. Si tratta tuttavia di una classificazione ingannevole e scorretta. **Le emozioni, infatti, sono tutte utili**, perché ci forniscono delle informazioni che ci aiutano a prendere coscienza di noi stessi e del mondo e rappresentano, quindi, una guida inestimabile per la nostra consapevolezza. Ciò che può essere considerato negativo sono alcuni effetti delle nostre emozioni, su noi stessi o sugli altri, ma il **comportamento** (che può essere buono o cattivo, giusto o sbagliato) non coincide con l’emozione (che è sempre neutra). **Le emozioni sono sempre utili** perché hanno l’effetto di chiarirci le idee, di proteggerci dai pericoli, di farci prendere le decisioni giuste, ci aiutano ad affrontare le situazioni difficili, stati di stress, conflitti, sofferenze psicologiche e fisiche.

Le emozioni agiscono a tre livelli: quello dei pensieri, quello dei comportamenti e quello delle relazioni sociali.



Questo percorso si pone lo scopo di aiutare a sviluppare, in noi e nei bambini che ci sono affidati, l'intelligenza emotiva che ci porterà a vivere meglio le nostre emozioni e quelle altrui e a modificare il rapporto con i nostri stati d'animo, per costruire un percorso di vita più armonioso, più ricco e più significativo.

PERCHÉ DECIDERE DI VIVERE MEGLIO LE PROPRIE EMOZIONI?

Le ricerche scientifiche dimostrano che le emozioni mal gestite possono avere un **effetto negativo sulla nostra salute, sia mentale (rischio di ansia e depressione) sia fisica**. Una meta-analisi effettuata in Gran Bretagna nel 2009 dalla *University College of London*, ha confermato un legame tra le emozioni di rabbia mal gestite e i problemi cardiaci. La ricerca ha inoltre dimostrato che le persone che gestiscono bene le proprie emozioni hanno maggiori probabilità di restare in buona salute, di vivere a lungo e di costruire delle relazioni sociali arricchenti. Inoltre il bisogno di un'educazione emotiva non è mai stato tanto urgente. In media, i ragazzi sono diventati più scontrosi e irritabili, più depressi e solitari, più impulsivi e disobbedienti. Ma non solo, le statistiche dicono che negli ultimi decenni gli atti di violenza e bullismo tra bambini e *teen-ager* sono raddoppiati e il numero di suicidi è triplicato (*fonte Daniel Goleman*). Per sviluppare l'intelligenza emotiva nei bambini l'amore da solo non è sufficiente. Insegnanti attenti, affettuosi, assidui, spesso hanno nei confronti delle proprie emozioni e di quelle dei bambini atteggiamenti che interferiscono con la capacità di comunicare con i bambini quando questi ultimi sono tristi o spaventati o in collera.

Sviluppare l'intelligenza emotiva è molto importante: i bambini "emotivamente allenati" dimostrano capacità essenziali. Tra queste, quella di regolare il proprio stato emozionale: ad esempio i bambini emotivamente intelligenti, riescono a calmarsi prima e da soli quando sono agitati, riescono a concentrarsi meglio, a essere più attenti, a relazionarsi meglio con gli altri, anche in situazioni difficili come quando si viene stuzzicati. Non solo, riescono a comprendere meglio le altre persone, stabiliscono rapporti più solidi con i coetanei, hanno un rendimento scolastico migliore e sono meno esposti alle malattie infettive. Inoltre è importante ricordare che quando gli adulti offrono empatia ai bambini e li aiutano ad affrontare sentimenti negativi come la collera, la tristezza e la paura, gettano tra sé e loro un ponte di lealtà e attaccamento. Per essere buoni insegnanti l'intelligenza, da sola, non basta. L'essere buoni insegnanti implica l'emozione. Per gli insegnanti avere intelligenza emotiva significa essere consapevoli delle



emozioni dei propri alunni, essere in grado di empatizzare con loro, di rasserenarli e di guidarli. Per i bambini, che apprendono la maggior parte delle lezioni sul sentimento dagli adulti che si prendono cura di loro, ciò implica la capacità di controllare i propri impulsi, rimandare il soddisfacimento, motivare se stessi, interpretare i segnali sociali che provengono dalle altre persone, affrontare gli alti e i bassi della vita.



IL QUOZIENTE EMOTIVO: QUANTO CONTA?

Le ricerche degli ultimi anni hanno portato a cambiamenti fondamentali per la comprensione del ruolo che rivestono le emozioni nella nostra vita. La consapevolezza emotiva e la capacità di gestire correttamente i sentimenti giocano un ruolo molto più importante del quoziente intellettivo nel determinare il successo e la felicità in tutti i campi dell'esistenza, non solo in quello affettivo. I ragazzi che vivono in un ambiente familiare che promuove l'educazione emotiva, ottengono risultati migliori in settori quali il rendimento scolastico, la competenza sociale, il benessere emozionale. Questi bambini ottengono migliori punteggi anche nei test per il QI (campo matematico e lettura). Molti indici evidenziano inoltre che i bambini con un alto quoziente emotivo hanno migliori abilità sociali, provano meno emozioni negative e più emozioni positive e subiscono meno stress nella vita di tutti i giorni.



L'ALLENAMENTO EMOTIVO

Lo psicologo americano **John Gottman** afferma che i bambini con insegnanti e genitori che praticano con costanza l'**allenamento emotivo** godono di una migliore salute fisica e raggiungono a scuola risultati superiori rispetto ai bambini che non hanno una guida del genere. Questi bambini hanno rapporti migliori con gli amici, minori problemi comportamentali e sono meno soggetti a reazioni violente. Praticare l'allenamento emotivo a scuola non significa affatto che tutti i dissidi tra i bambini all'improvviso verranno a cessare, che non ci sa-



ranno più parole dure o sentimenti offesi, né tristezza, né stress. Il conflitto è un fatto normale in qualsiasi gruppo. Eppure, se l'insegnante inizierà a praticare l'allenamento emotivo si vivrà quotidianamente in un'intimità e un rispetto più profondi. Inoltre, praticare l'allenamento emotivo non significa porre fine alla disciplina, anzi, al contrario, il maggiore coinvolgimento porterà a una maggiore influenza sui comportamenti del bambino.



LE 5 FASI DELL'ALLENAMENTO EMOTIVO

Il processo di allenamento emotivo dei bambini avviene, secondo lo psicologo americano **John Gottman**, attraverso cinque fasi.

L'insegnante:

- 1 Diventa consapevole dell'emozione del bambino.
- 2 Riconosce in quell'emozione un'opportunità di intimità e di insegnamento.
- 3 Ascolta con empatia, e convalida i sentimenti del bambino.
- 4 Aiuta il bambino a trovare le parole per definire le emozioni che sta provando.
- 5 Pone dei limiti, mentre esplora le strategie per risolvere il problema in questione.



COS'È UN'EMOZIONE?

La parola "emozione" deriva dal latino "exmovere" o "emovere", che significa "trasportare fuori" o "smuovere". Per estensione, indica un moto dell'animo in risposta a stimoli esterni o interni a noi. L'emozione è sempre caratterizzata da una manifestazione fisica legata alla percezione di un evento che si verifica nell'ambiente (esterno) o nel nostro spazio mentale (interno). A loro volta, queste informazioni influenzano altri fenomeni psicologici come l'attenzione, la memoria o il linguaggio e il comportamento. Esistono alcune emozioni, definite primarie o fondamentali, dalle quali deriverebbero tutte le altre. In particolare Paul Ekman ha classificato le





emozioni in base ai loro effetti sui muscoli del viso e ha individuato **sei emozioni di base**. Tali emozioni sono presenti in tutte le culture e sono universalmente identificabili attraverso delle espressioni facciali caratteristiche che costituiscono una sorta di linguaggio emotivo. Queste emozioni primarie funzionano come un meccanismo che si aziona automaticamente per darci informazioni su come ci sentiamo e aiutarci a rispondere ai cambiamenti che si verificano nel nostro ambiente. Ciò che scatena le emozioni, invece, non è universale. *Esempio: alla vista di un cane ogni individuo proverà emozioni diverse: stupore, paura, tristezza, gioia.*

Le sei emozioni di base individuate da Ekman sono:

FELICITÀ

SORPRESA

RABBIA

DISGUSTO

TRISTEZZA

PAURA

LA TABELLA DELLE EMOZIONI

Presentiamo di seguito un elenco, non esaustivo, delle sfumature delle sei emozioni base.

FELICITÀ

Affascinato, allegro, ammirato, appagato, appassionato, beato, ben disposto, brioso, colpito, commosso, contento, di buon umore, divertito, eccitato, entusiasta, esaltato, estasiato, euforico, felice, fiducioso, giocoso, gioioso, gioviale, gratificato, ilare, in armonia, in estasi, incantato, lieto, meravigliato, matto, pazzarello, radioso, raggianti, rallegrato, rilassato, rinvigorito, risollevato, sereno, soddisfatto, sorridente, sovreccitato, spumeggiante, stimolato, stupefatto, su di morale, vispo, vivace, vitale...



RABBIA

Adirato, arrabbiato, astioso, contrariato, corrucciato, demoralizzato, di cattivo umore, esasperato, frustrato, furibondo, furioso, incollerito, indispettito, innervosito, inviperito, irritato, nervoso, scontento, stizzito...

TRISTEZZA

Abbattuto, addolorato, afflitto, affranto, amareggiato, annientato, avvilito, costernato, cupo, depresso, desolato, disilluso, disincantato, disperato, distrutto, infelice, malinconico, nostalgico, preoccupato, prostrato, rannuvolato, rattristato, sconsolato, sconvolto, scosso, straziato, taciturno, tetro, tormentato, uggioso...

SORPRESA

Allibito, ammutolito, attonito, catturato, colpito, confuso, di stucco, disorientato, esterrefatto, impressionato, incredulo, interdetto, meravigliato, pietrificato, sbalordito, sbigottito, scombussolato, sconcertato, sconvolto, senza fiato, sgomento, sorpreso, stordito, strabiliato, stralunato, stranito, stupefatto, stupito, turbato, vigile...

DISGUSTO

Amareggiato, deluso, disgustato, disilluso, disincantato, esasperato, indignato, infastidito, nauseato...

PAURA

A disagio, agghiacciato, agitato, allarmato, angosciato, ansioso, destabilizzato, disorientato, impaurito, inorridito, insicuro, intimidito, intimorito, paralizzato, preoccupato, preso dal panico, scioccato, sconcertato, sgomento, smarrito, spaesato, spaventato, sul chi vive, terrorizzato, timoroso, tremante...





DESCRIVO LA MIA EMOZIONE!

ATTIVITÀ DI LETTURA E RICONOSCIMENTO DELLE EMOZIONI

Questo è un bell'esercizio che l'insegnante può provare su di sé per poi proporlo anche ai bambini. Tale attività permette di individuare bene le sei emozioni di base e capire quante sfumature esistono di ognuna di esse e con quanti livelli di intensità diversi si manifestano. Questo esercizio è importante per imparare a conoscere e ad accettare le nostre emozioni. **Evitare le emozioni, soprattutto quelle spiacevoli, è una soluzione apparentemente comoda ma poco efficace.** È possibile schivare, controllare o fuggire a un evento esterno, ma non è possibile eludere esperienze interiori come pensieri o emozioni. Quella che si crede una soluzione diventa in realtà un problema. **Numerose ricerche hanno dimostrato che evitare le emozioni non soltanto è inefficace, ma ha anche l'effetto di aumentare il nostro malessere a medio e lungo termine.** Quindi, evitare, fuggire, combattere le nostre emozioni non solo crea uno stato di malessere ma ha anche come effetto quello di impedirci di imparare dalle nostre emozioni, che **sono sempre veicolo di informazioni.** Impariamo dalle nostre emozioni solo se cominciamo ad accoglierle e a conoscerle.

Ripensiamo a un'emozione che abbiamo provato di recente e con l'aiuto della tabella diamole un nome. Ripensando alla situazione che ha suscitato tale emozione, proviamo a rispondere a queste domande:

- Che sensazioni abbiamo percepito?
- Abbiamo pensato a qualcosa di particolare?
- Questa emozione ha generato un impulso ad agire, a comportarsi in un certo modo?
- Si è manifestata sul nostro volto? Se sì, in che modo?

ES.: PROVO ANSIA

Sensazioni: *"sento un peso sullo stomaco, vorrei vomitare, mi sudano le mani, il cuore batte forte"*

Pensieri: *"dico a me stessa che non ce la farò mai"*

Impulsi: *"ho voglia di mollare tutto"*

Espressione del viso: *"sento la mascella contratta"*





SE FOSSE...

GIOCO DI ASSOCIAZIONE

Un altro esercizio da proporre ai bambini, utile per osservare e familiarizzare con le emozioni, è questo: chiediamo ai piccoli di ripensare a un momento preciso in cui hanno provato una determinata emozione, poi poniamo delle domande per fare un gioco di associazioni.

- se la mia emozione fosse un animale, sarebbe...
- se la mia emozione fosse un colore, sarebbe...
- se fosse una forma, sarebbe...
- se fosse una materia, sarebbe...
- se fosse un odore, sarebbe...
- se fosse un personaggio, sarebbe...

Possiamo anche proporre una rappresentazione grafica delle risposte emerse durante il gioco, così che le emozioni dei bambini possano mano a mano "prendere forma e colore"!



EMOZIONI ALLO SPECCHIO

GIOCO DI SIMULAZIONE

Prendiamo uno specchio (meglio se a figura intera, ma va bene anche uno più piccolo) e chiediamo ai bambini, uno a uno, a turno, di posizionarsi davanti ad esso. Quando i piccoli saranno davanti allo specchio, l'insegnante chiederà loro di "interpretare" un'emozione:

- Luigi, com'è una faccia arrabbiata?
- Luisa, com'è una faccia felice?
- Anna, com'è una faccia spaventata?

Tutti i compagni sono invitati ad osservare e a provare anche loro a "interpretare" l'emozione nominata.

Questo semplice gioco è utile per comprendere quali sono le manifestazioni fisiche delle diverse emozioni, le espressioni del viso ad esse legate.





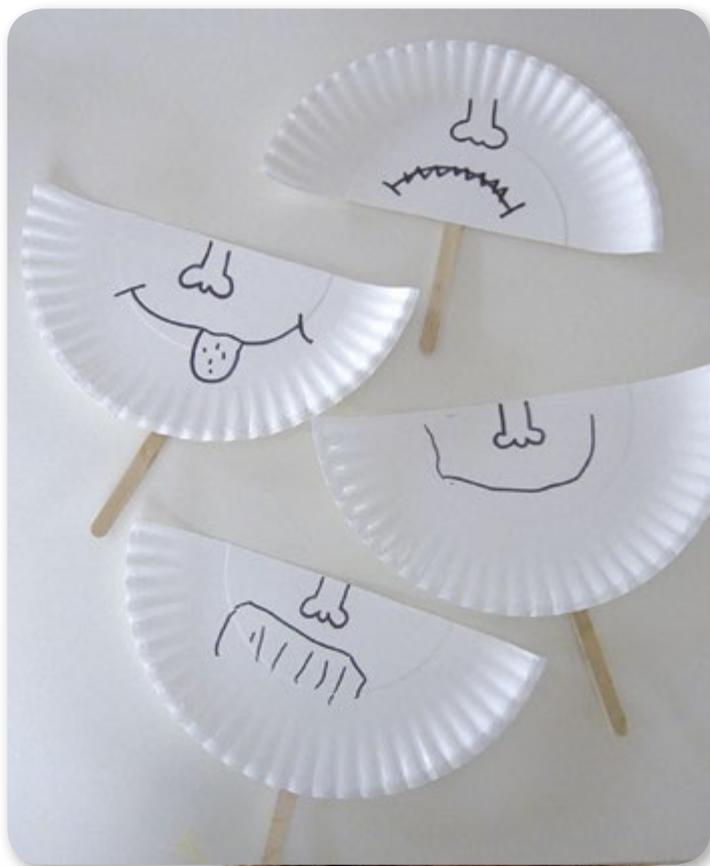
BRONCI E SORRISI

FASE 1 • Tagliamo a metà i piatti di carta ottenendo dei semicerchi.

FASE 2 • Nell'attività "Emozioni allo specchio" abbiamo potuto osservare le espressioni del viso legate alle emozioni. Proviamo a ricordarle e disegniamo su ogni semicerchio una bocca con un'espressione diversa. Possiamo utilizzare solo il pennarello nero o anche più pennarelli colorati.

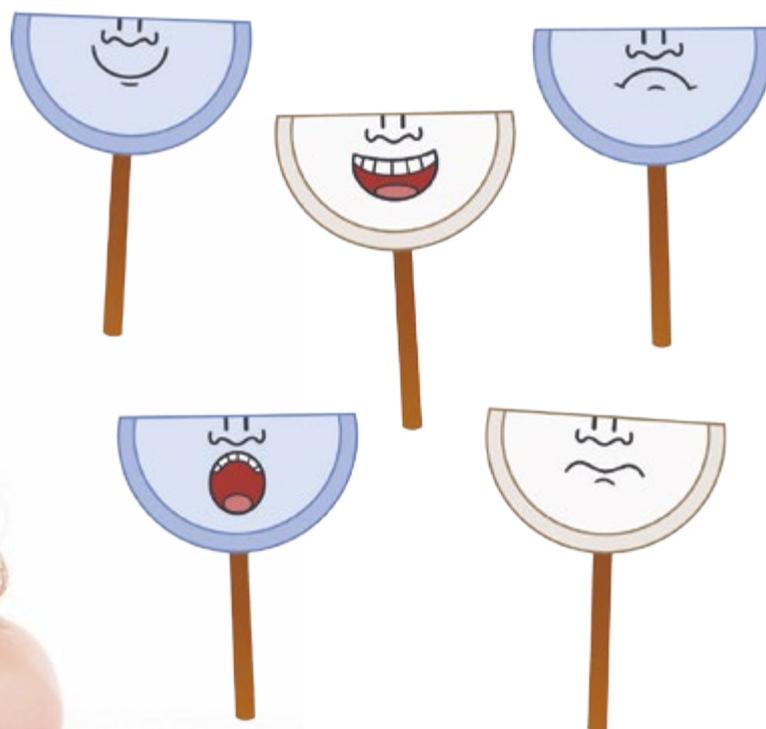
MATERIALI

- Piatti piani di carta
- Pennarelli
- Bastoncini di legno lunghi o cannucce resistenti
- Forbici e nastro adesivo



FASE 3 • Appliciamo ogni bocca su un bastoncino di legno lungo o su una cannuccia resistente.

FASE 4 • I bambini potranno utilizzare le bocche come se fossero maschere, tenendole appoggiate al viso, per giocare semplicemente a scambiarsi le espressioni, o per aiutarsi, invece, ad esprimere ciò che provano.





EMOTICON “ARTIGIANALI”

I bambini conoscono bene le **emoticon** che ormai sono molto utilizzate come linguaggio iconico per descrivere ed esprimere emozioni. Sarà divertente realizzarne alcune con le loro mani, per prendere confidenza con questo simpatico e moderno linguaggio.



MATERIALI

- Cartoncino bianco e pennarelli o cartoncini di vari colori
- Bastoncini di legno lunghi
- Forbici, colla e nastro adesivo

FASE 1 • Prendiamo un bicchiere e utilizziamolo come modello per riportare sul cartoncino tanti cerchi che saranno la base delle nostre emoticon.

FASE 2 • Facciamo disegnare ai bambini, sempre sul cartoncino, occhi e bocche di forme diverse. Le dimensioni dovranno essere ovviamente compatibili con i cerchi di base. Ritagliamo.

Se abbiamo solo cartoncino bianco, coloriamo tutto a piacere.





FASE 3 • Lasciamo che i bambini compongano a piacere le loro faccine, combinando occhi e bocche sui cerchietti, poi montiamole sui bastoncini o sulle cannucce, usando del nastro adesivo.

I bambini potranno utilizzare le emoticon per esprimere le loro emozioni e realizzare delle scenette improvvisate: in ogni caso, i giochi spontanei dei bambini con le emoticon saranno molto utili per "lavorare" con le emozioni!



LA RUOTA DELLE EMOZIONI

MATERIALI

- Cartoncino bianco e colorato
- Ferma-campioni
- Pennarelli
- Una matita
- Forbici e compasso

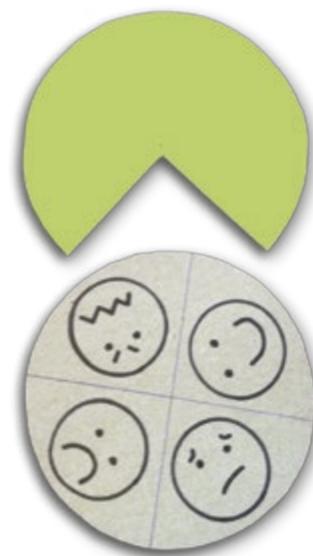
Possiamo realizzare una Ruota delle Emozioni per ogni bambino, così da fornirgli uno strumento con cui "registrare" le emozioni che prova durante ogni giornata.

Disegniamo con il compasso due cerchi del diametro di 12-15 cm, uno sul cartoncino bianco e uno sul cartoncino colorato, poi ritagliamoli entrambi.

Dividiamo con dei segni di matita i cerchi in 4 spicchi identici. Disegniamo su ogni spicchio del cerchio bianco una faccina semplicissima con una diversa espressione/emozione (scegliamo quelle più identificabili: felicità, tristezza, rabbia, paura).

Eliminiamo con le forbici uno spicchio dal cartoncino colorato, senza toccare però la parte centrale.

Fissiamo il cartoncino colorato su quello bianco applicando al centro un ferma-campioni.





UNA SETTIMANA... EMOZIONANTE

Possiamo utilizzare una semplice tabella per registrare tutte le emozioni che i bambini provano durante una settimana (pag. 226).

Per prima cosa assegniamo a ogni emozione un diverso colore: ad esempio giallo per la felicità, blu per la tristezza, rosso per la rabbia, viola per la paura, verde per il disgusto, etc. Possiamo fare questo lavoro assieme ai bambini, scegliendo quali emozioni inserire e quali colori associare loro.

Un esempio di codice potrebbe essere, ad esempio:

GIALLO – FELICITÀ

BLU – TRISTEZZA

ROSSO – RABBIA

VIOLA – PAURA

VERDE - DISGUSTO

ARANCIONE - SORPRESA



N.B.

Possiamo ripetere questa “registrazione” anche per più settimane o più volte durante il corso dell’intero anno, per rendere i bambini sempre più attenti e consapevoli di ciò che provano.

Fotocopiamo per ogni bambino il modello della tabella e realizziamo con la carta e i colori tanti cerchietti dei colori scelti per le emozioni.

Ogni volta che i bambini provano e identificano un’emozione, durante la settimana, dovranno prendere il cerchietto relativo e incollarlo nello spazio libero vicino al giorno giusto.

Al termine della settimana, potremo osservare a colpo d’occhio che ciascuno ha provato tante emozioni diverse e in una stessa giornata spesso ne ha provate più una!





OGGI DI CHE COLORE SEI?

Facciamo un gioco con i bambini. Chiediamo a tutti, a turno: **“Oggi di che colore sei?”**, poi chiediamo la spiegazione.

I bambini potranno iniziare così ad associare i colori agli stati d'animo e alle emozioni.

Probabilmente alcuni risponderanno per imitazione e all'inizio non sarà così semplice riuscire a “dare un colore” a come si sentono, a ciò che provano, ma ripetendo questo gioco più volte, nell'arco del tempo, i piccoli diventeranno mano a mano più abili nel leggere e nell'esprimere le loro emozioni.

Consegniamo a tutti un cerchio di cartoncino del diametro di 12 cm circa da colorare in base alla loro risposta.

Volendo, possiamo anche disegnare sui cerchi i tratti del viso, in modo molto semplice, per rendere le nostre palettine simili a degli smile!



Un'idea in più

Possiamo realizzare questa attività ogni mattina per una o due settimane, realizzando ogni volta un cerchietto. Applichiamo i cerchietti colorati in fila, giorno dopo giorno, su una striscia di carta da pacchi (ogni bambino avrà la propria). Alla fine del tempo prestabilito vedremo tutti in fila i colori dei nostri stati d'animo e vedremo se e come sono cambiati!



LE FILASTROCCHHE DELLE EMOZIONI

Filastrocca della felicità

Il mio cuore sembra scoppiare,
sono contento e voglio ballare,
per la gioia salto qua e là,
con il cuore pieno di felicità,
fischietto, canto, rido con te:
è l'emozione più bella che c'è!

Filastrocca della tristezza

Oggi mi sento un poco giù
forse a volte lo provi anche tu?!
Sono triste, non so cosa fare,
vorrei solo sedermi a singhiozzare.
Tante lacrime mi bagnano il viso,
ma domani, lo so, tornerà il sorriso!

Filastrocca della paura

Aiuto, aiuto, ho sentito un rumore,
accendete la luce, per favore!
Il buio è nero, è tutto scuro,
io non mi sento per niente sicuro,
mi tremano le gambe e battono i denti,
son così teso da star sull'attenti!
Sono bloccato, ma vorrei scappare,
per la paura non so cosa fare!
Però so che c'è mamma di là
E la paura presto scapperà!





Filastrocca della rabbia

Oggi la giornata va proprio storta:
mamma ha bruciato la mia torta
mio fratello un robot m'ha rubato
e io mi sento tanto arrabbiato!
Il sangue bolle, ti guardo brutto,
voglio urlare e spaccare tutto!
Meglio se corro e mi sfogo un pochino
così la rabbia si sgonfia come un palloncino.



Filastrocca del disgusto

Cavolfiori e broccoletti,
sedano, seppie e gamberetti,
carotine e ravanelli,
bistecca col grasso e fegatelli:
c'è chi li mangia con tanto gusto,
a me f'an provare solo il disgusto!

