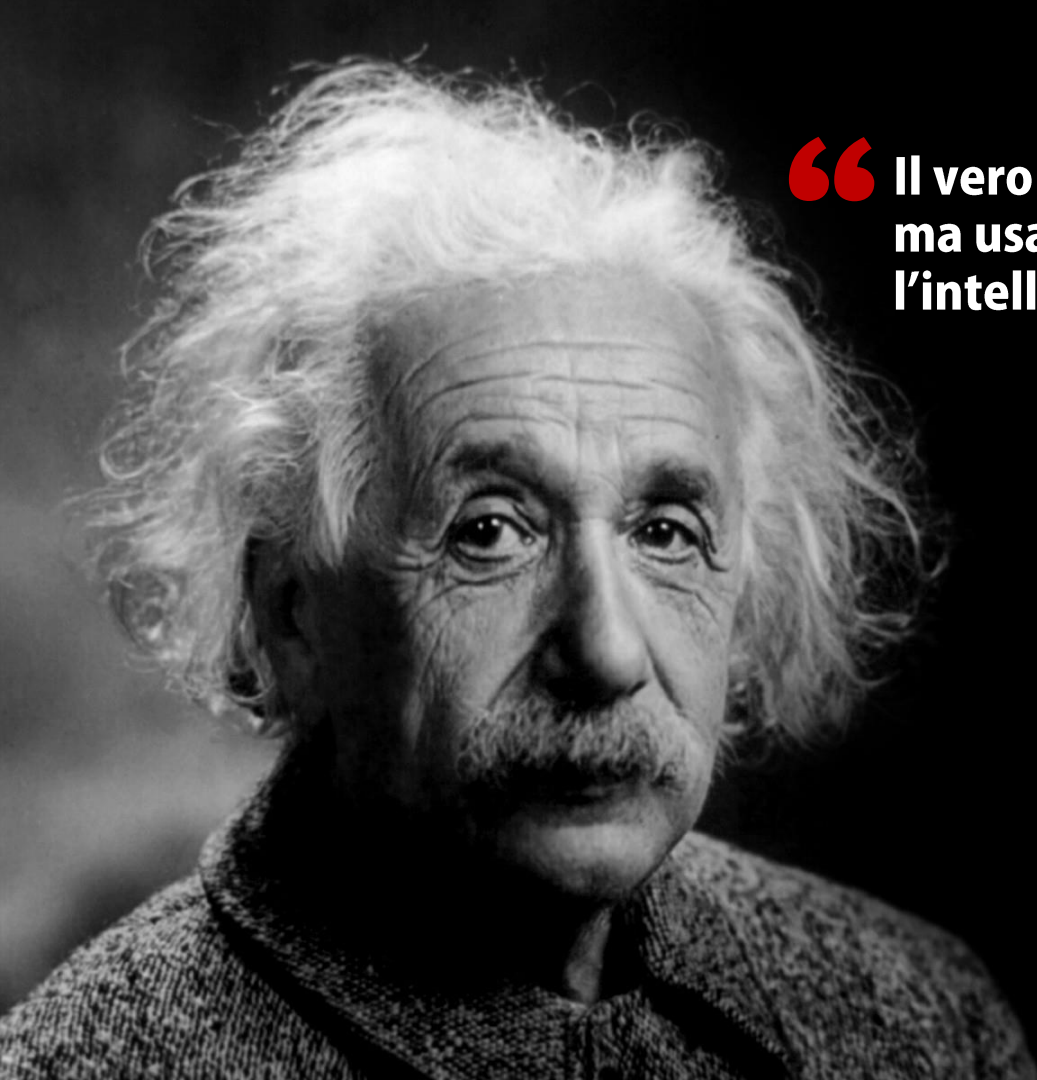


EDUCARE ALLE EMOZIONI

una competenza per la vita



Alberto Pellai Medico, psicoterapeuta e ricercatore Università degli Studi di Milano



**“ Il vero problema non è essere intelligenti,
ma usare in modo intelligente
l'intelligenza ”**

Jose Antonio Marina
Il fallimento dell'intelligenza, 2006

“ L’intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi, e di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente, quanto nelle relazioni sociali. ”

D. Goleman, 1997





L'intelligenza emotiva è una competenza in parte **innata, che però necessita di essere potenziata e incrementata attraverso l'**apprendimento**.**

Se il sistema di apprendimento intrafamiliare è carente, deficitario o intermittente è possibile che il bambino faccia fatica a gestire le proprie pulsioni, sensazioni ed emozioni in senso adattivo e perciò se ne trovi in balia.

L'EDUCAZIONE EMOTIVA

una competenza per l'età evolutiva



**fermi tutti sto crescendo
io non sono più un bebè
scrivo leggo e faccio i conti
e se mi chiedi tre più tre
ti rispondo in un secondo
troppo facile... fa sei
alla scuola elementare
ciò che imparo è molto okay**

inserto musicale *Sulle ali di Pepe*



**I BAMBINI
HANNO PIÙ
EMOZIONI CHE
PAROLE PER
POTERLE
RACCONTARE**

GLI STATI EMOTIVI IRRISOLTI

Possono diventare

- ★ Azione disfunzionale
- ★ Silenzio di tomba
- ★ Gesto creativo
- ★ Sintomo
psicosomatico
- ★ Sfociare in quadro
psico-patologico

LE EMOZIONI **NON** EDUCATE **E NON** REGOLATE


 diventano
emergenza
educativa

- ★ Bullismo
- ★ Comportamenti violenti
- ★ Sexting e Cyberbullismo
- ★ Problemi di attenzione e apprendimento



The image features two dark silhouettes of hands pressed against a textured, translucent surface, likely glass. The hands are positioned on either side of the center, with fingers spread. The background is a gradient of dark blue and grey, with a bright, circular light source behind the hands, creating a halo effect and highlighting the texture of the surface. The overall mood is somber and contemplative.

**LE EMOZIONI NEGATIVE
QUANDO NON VENGONO
GESTITE FANNO MALE
ALLA RELAZIONE E
BLOCCANO LA CRESCITA:
ANSIA, PAURA, RABBIA**



GENERAZIONE TOUCH

- ★ Iperstimolazione
- ★ Presenza di stimoli non fase-specifici
- ★ Relazionalità virtuale



**LE EMOZIONI
HANNO BISOGNO
DI ESSERE
CONDIVISE, RESE
INTERSOGGETTIVE
E “SENTITE” NON
SOLO DA CHI LE
PROVA MA ANCHE
DA CHI DEVE AD
ESSE FORNIRE
VALIDAZIONE,
CONTENIMENTO,
SIGNIFICATO**



EDUCARE ALLE EMOZIONI

quali competenze vanno sviluppate?

- ★ **Condividere le emozioni**
- ★ **Rendere intersoggettive le emozioni**
- ★ **“Sentire” quello che sente l’altro (empatia)**
- ★ **Validare le emozioni**
- ★ **Dare significato alle emozioni**

IL CERVELLO

Le neuroscienze hanno fatto luce sulla struttura del cervello e sulle sue trasformazioni durante il percorso di crescita e di come queste trasformazioni condizionano profondamente il comportamento.

Immaginate che il cervello sia come una casa a tre piani.





PIANO TERRA

qui si trovano tutte le funzioni associate alla sopravvivenza: una specie di centralina di comando che si attiva ogni volta che è a rischio la sopravvivenza.



PRIMO PIANO

qui c'è il cervello emotivo, dove passano tutte le informazioni collegate a ciò che "sentiamo": il dolore e il piacere, la gioia e la tristezza, la rabbia e la paura sono tutte regolate in questa zona.



2



SECONDO PIANO

qui ci sono invece le funzioni cognitive, ovvero la capacità di produrre pensiero, di riflettere sulle azioni, di prevedere le conseguenze di ciò che facciamo o potremmo fare.

IL RUOLO DEGLI ADULTI



Gli adulti hanno il compito di aiutare chi sta crescendo a costruire un dialogo sempre più integrato tra il primo piano, il cervello emotivo, e il secondo piano, il cervello cognitivo.

L'educazione emotiva rappresenta la migliore **PREVENZIONE** che possiamo offrire ad un bambino. Questa prevenzione permette di costruire reti neuronali che collegano e integrano aree differenti di cervello **EMOTIVO** e cervello **COGNITIVO**. Si costruisce cioè una sorta di "**ASCENSORE**" che mette in relazione queste due funzioni mentali così da rafforzare un meccanismo che renda più complesso il dialogo interiore. Attraverso questo dialogo interiore un bambino imparerà a non mettersi nei guai, a non fare male agli altri e progressivamente introietterà regole sociali importanti.

un curriculum di educazione emotiva per la scuola primaria



IO E LA MIA STORIA

Dato corporeo e dato emotivo



- ★ Le emozioni primarie
- ★ Sto crescendo
- ★ Empatia



Quando ti senti solo
Quando ti senti giù
Il cuore si fa pesante e il cielo non è più blu
Anche se splende il sole tu resti lì congelato
Anche se fuori è estate
In casa stai rintanato
Le lacrime nei tuoi occhi raccontano la tristezza
E chi ti vuol consolare le asciuga con tenerezza
Scaldato da un dolce abbraccio
Ti senti un po' meno solo
E alzando lo sguardo al cielo
Il tuo cuore riprende il volo.





«Tum tum tum tum»
che cos'è questo rumore?
«Tum tum tum tum»
è un tamburo o è il tuo cuore?
«Tum tum tum tum»
sto in silenzio ad ascoltare.
«Tum tum tum tum tum»
Se tu sei vicina a me
il mio cuore batte lento:
solo quando sto con te
dormo bene e son contento.



IO E LA MIA CLASSE

Le emozioni diventano storie relazionali

- ★ Lodovica la tartaruga di classe
- ★ Voglio essere il numero due
- ★ Sarai sempre il mio best friend





voglio essere il numero due

Mamma, papà siete troppo stressati sui nostri successi così concentrati; che cosa succede se arrivo secondo nessuno è sul podio se fai il girotondo. Chi ha detto che io sono nessuno se non riesco ad essere il numero uno non è solo il primo che vale non esser sul podio non è male. Stop con lo stress viva il relax, stop con lo stress viva il relax.



IO E IL MONDO

i grandi temi della vita

- ★ una nuova compagna (adozione)
- ★ anche io posso salvare il mondo (corresponsabilità, futuro, educazione ambientale)
- ★ il bullo non vince mai



anche io posso salvare il mondo

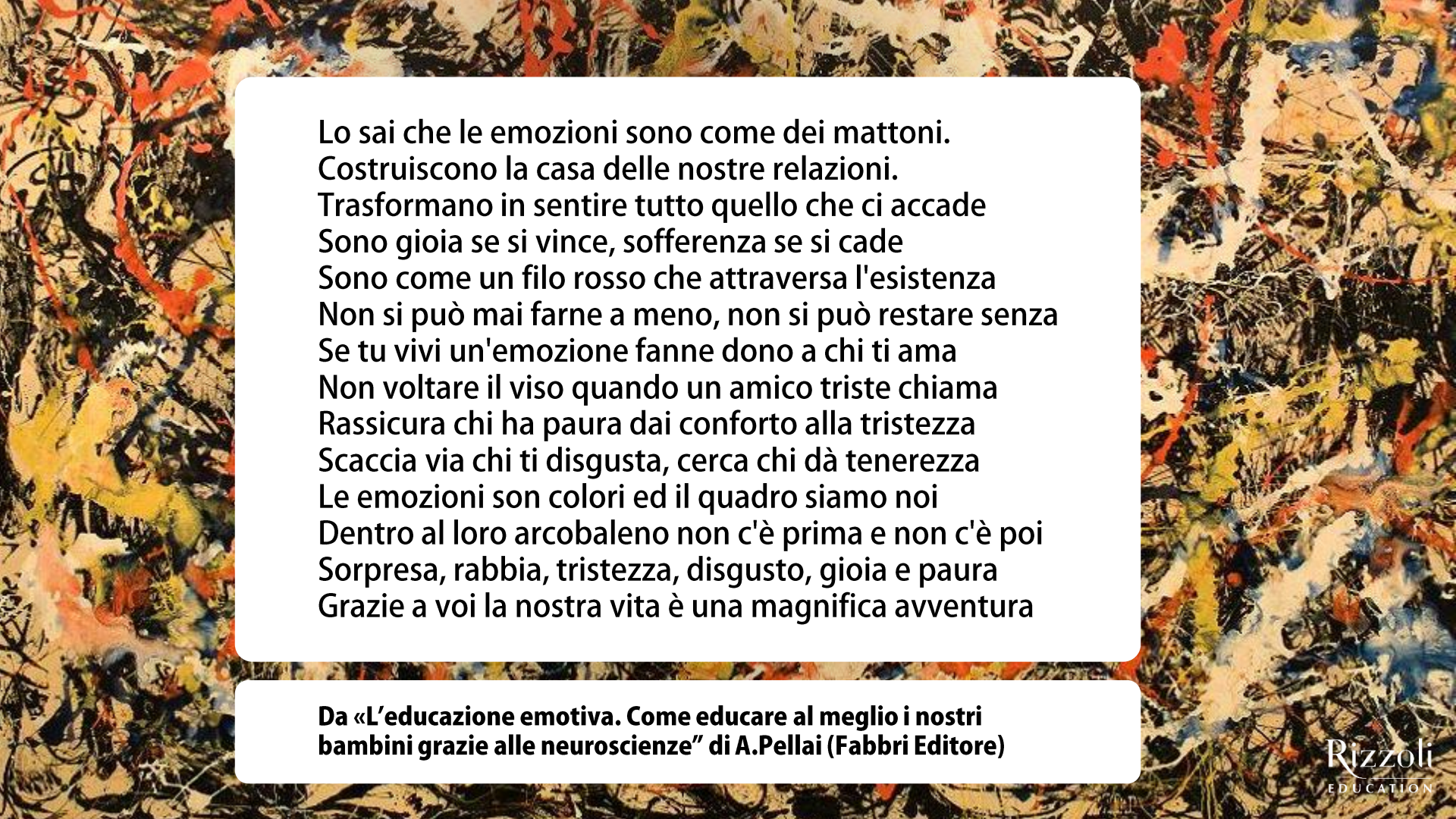
Se fermo un litigio con un gesto di pace
Se lascio la stanza spegnendo la luce
Se mezza merenda divido con te
Quando ti chiedo scusa senza tanti perché
Se butto la carta dentro al cestino
Se semino fiori al centro del mio giardino
se studio l'inglese per parlare con te
Quando ti dico sì senza ma senza se



sto crescendo

sto facendo tutto questo alla scuola elementare,
ed è troppo divertente questo gioco di imparare,
nuovi amici, nuove cose, sto scoprendo un nuovo mondo,
ed insieme ai miei compagni canto e faccio un girotondo ...
fermi tutti sto crescendo, io non sono piu' un bebè;
scrivo leggo e faccio i conti, e se mi chiedi tre piu' tre,
ti rispondo in un secondo, troppo facile... fa sei
alla scuola elementare ciò che imparo è molto okay





Lo sai che le emozioni sono come dei mattoni.
Costruiscono la casa delle nostre relazioni.
Trasformano in sentire tutto quello che ci accade
Sono gioia se si vince, sofferenza se si cade
Sono come un filo rosso che attraversa l'esistenza
Non si può mai farne a meno, non si può restare senza
Se tu vivi un'emozione fanno dono a chi ti ama
Non voltare il viso quando un amico triste chiama
Rassicura chi ha paura dai conforto alla tristezza
Scaccia via chi ti disgusta, cerca chi dà tenerezza
Le emozioni son colori ed il quadro siamo noi
Dentro al loro arcobaleno non c'è prima e non c'è poi
Sorpresa, rabbia, tristezza, disgusto, gioia e paura
Grazie a voi la nostra vita è una magnifica avventura

Da «L'educazione emotiva. Come educare al meglio i nostri bambini grazie alle neuroscienze» di A.Pellai (Fabbri Editore)

PRIMARIA

day



competenze inclusive

idee per costruire
e sperimentare
ogni giorno

FABBRI
EDITORI

Erickson

OXFORD
UNIVERSITY PRESS

Rizzoli
EDUCATION