



Le emozioni nella scuola dell'infanzia

TESTI DI RIFERIMENTO:

D. Lucangeli: «Cinque lezioni leggere sull'emozione di apprendere»

I. Filliozat: «Le emozioni dei bambini»

E-MOZIONI



E- muovere → «movimento» «verso l'esterno»

L'emozione è la vita che si muove dentro di noi, è un movimento che parte dall'interno e si esprime all'esterno.

Un bambino calmo come una statuetta è tranquillo, ma da qualche parte è morto dentro di sé.

LA VITA È MOVIMENTO.

Una statuetta è immobile.

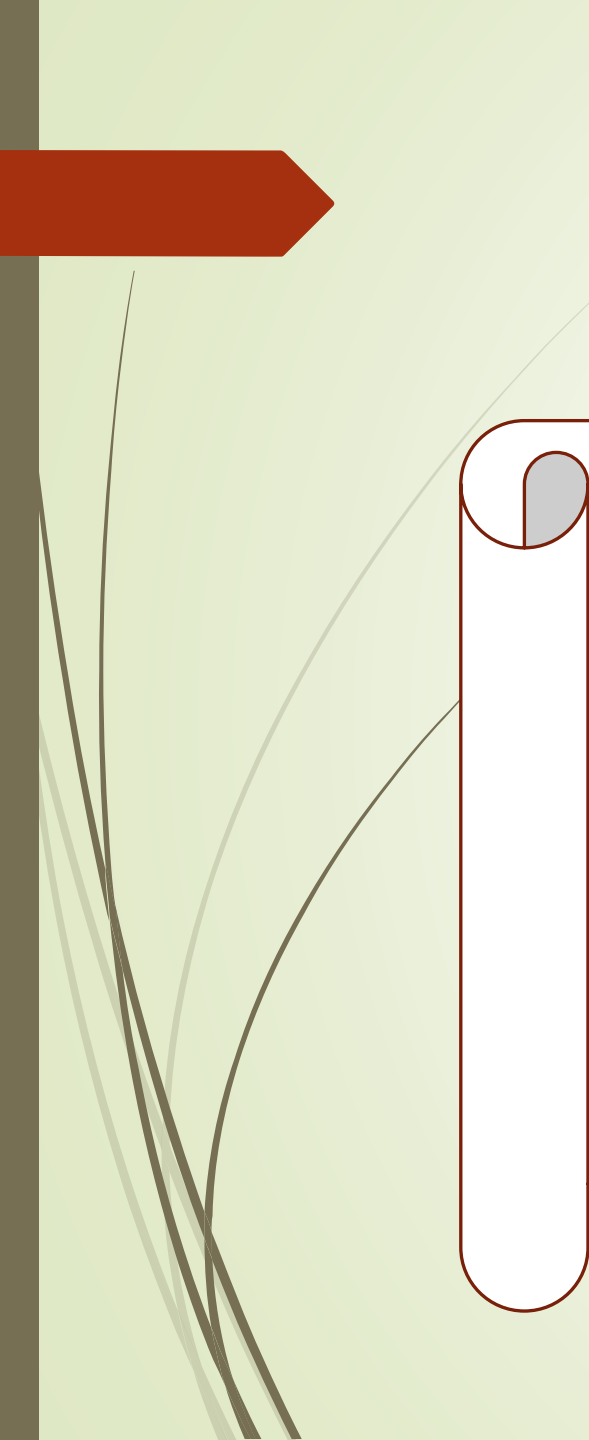
Per somigliare ad una statuetta, il bambino ha dovuto uccidere la vita dentro di sé.

OSSERVARE I COMPORTAMENTI

Ogni comportamento esagerato e soprattutto ripetuto, che si tratti di aggressività o di passività estrema, di dipendenza eccessiva nei confronti della madre o di gelosia esagerata, di incapacità di concentrarsi o di opposizione sistematica, ha una motivazione.

C'è un'EMOZIONE BLOCCATA, un bisogno nascosto.





«Rispettare le emozioni di un bambino significa permettergli di sentire chi è, di prendere coscienza di se stesso in quel preciso momento»



PREMESSA IMPORTANTE

I bambini non sono in grado di dominare le loro emozioni perché **il loro cervello è ancora in fase di maturazione**. Essendo piccoli, non sanno ancora fare ipotesi, prendere le distanze o proiettarsi nel futuro. Il bambino non ragiona secondo la logica degli adulti, ha una sua logica egocentrica e magica.

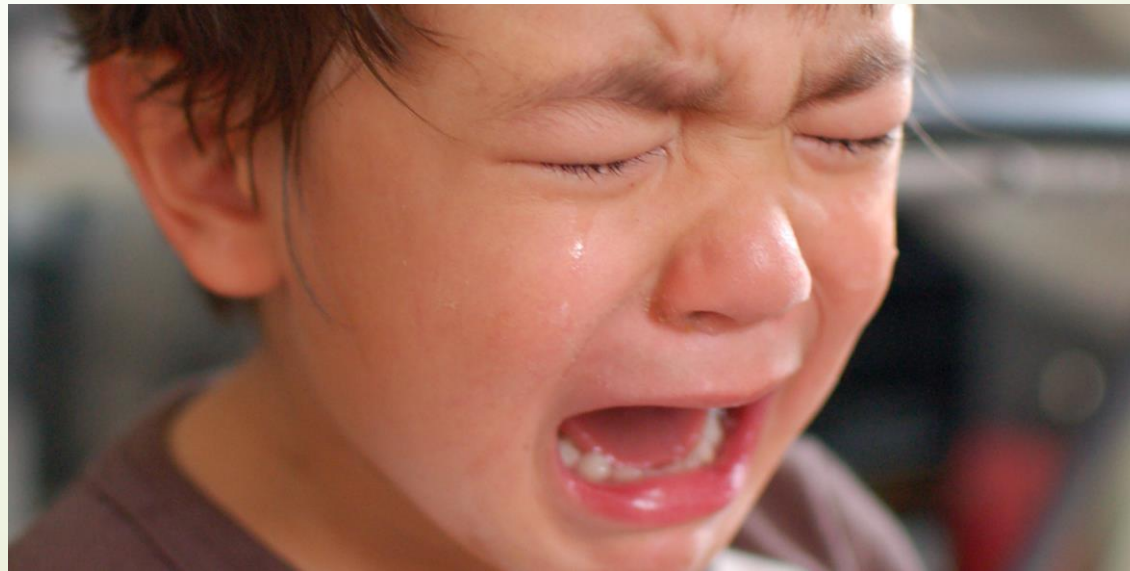
Il bambino piccolo è prigioniero dell'immediatezza delle sue risposte emotive, non sa utilizzare il pensiero per guardare le cose in maniera distaccata o valutare la situazione oggettiva.

E' facilmente travolto dai suoi affetti e dunque ha bisogno del nostro aiuto per trovare la via d'uscita.

CHE FARE?

Quando un bambino piange, bisogna sempre lasciarlo esprimere, stargli accanto senza tentare di calmarlo mentre si sfoga, perché piangere, gridare e tremare sono il suo modo di manifestare la sofferenza, liberandosi dalle tensioni per poi potersi riprendere.

Se sapete essere presenti, ascoltare e stargli vicino mentre piange, alle lacrime seguirà il rilassamento.





«PERCHE' PIANGI?»

Non chiedetegli perché piange.

Cercherà di fornirvi una spiegazione razionale, talvolta lontana dalla sua vera difficoltà.

Stategli accanto, piuttosto, cercando di capire ciò che prova e chiedendogli «CHE COSA SUCCEDDE?» «CHE COSA TI RENDE TRISTE?»

LE TAPPE DEL SOSTEGNO EMOTIVO di Filliozat

- 1) Accogliere in modo non verbale attraverso lo sguardo. Essere presente con il respiro e con l'atteggiamento interiore. Potremmo prenderlo in braccio.
- 2) Identificare i sentimenti
- 3) Permettere all'emozione di compiere il suo percorso fino ad esaurirsi
- 4) Quando il respiro del bambino ritorna tranquillo, lasciare il posto alla parola.



IL RUOLO DELL'ADULTO

L'atteggiamento che si assume nell'educare un bambino è determinante nello sviluppo del suo QUOZIENTE EMOTIVO.

Il bambino si modella sulle figure adulte (in particolare i genitori) e tende a seguire spontaneamente l'**esempio** più che i consigli.

Non possiamo aiutare un bambino a crescere senza crescere noi stessi.





Attenzione, però! Antenne dritte!

I bambini percepiscono il nostro inconscio!

Per lui le nostre reazioni sono più significative delle nostre parole!

GLI INTERRUTTORI EMOZIONALI

Sono ciò che è necessario per sperimentare le emozioni.





L'ABBRACCIO

Il contatto fisico «accende» le emozioni positive.

Trenta secondi tra le braccia di qualcuno e il nostro cervello produce ossitocina (detto l'ormone della relazione).

L'ossitocina sembra essere anche collegata ai sentimenti di fiducia tra gli esseri umani, inoltre pare ridimensionare i comportamenti di paura e di ansia e ridurre lo stress.

LA CAREZZA E IL TOCCO

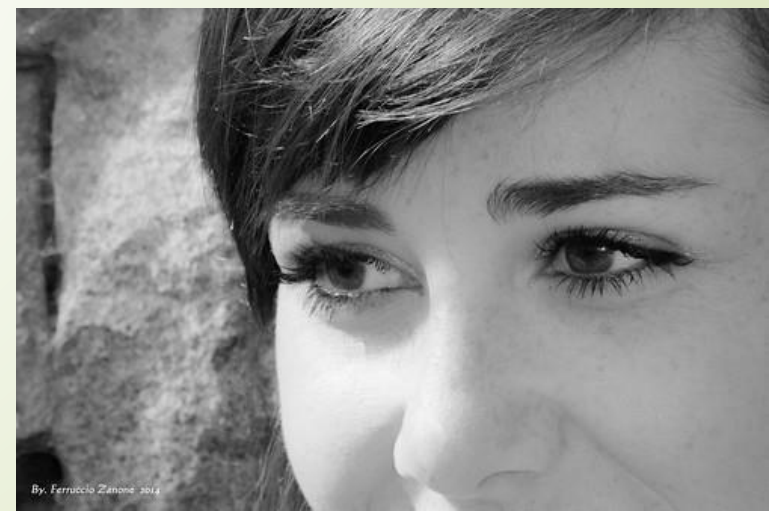
La carezza è potente come l'abbraccio: anche il semplice tocco ha conseguenze a livello psicofisico: solo toccando una persona provochiamo una diminuzione del battito cardiaco, della pressione sanguigna e del cortisolo e un aumento dell'ossitocina.



LO SGUARDO E IL SORRISO

Lo sguardo è il miglior organizzatore sociale e anche un potente organizzatore della propria individualità : io guardandoti negli occhi, capisco che TU sei qui con ME.

La potenza dello sguardo è forte: l' «io-io» cresce attraverso l'attenzione condivisa e il sorriso è un modo di connettersi agli altri e fa sì che si crei un «NOI»





LA VOCE

Se allo sguardo uniamo la voce per esprimere incoraggiamento, l'interruttore emozionale sarà ancora più potente.

Usare la propria voce per incoraggiare una persona, occhi negli occhi, in modo intenzionale funziona più di mille rimproveri.

...e infine...RIDERE!



Una risata fa bene...a tutte le età! Libera endorfine, gli ormoni della felicità, porta ad una attenuazione delle sensazioni di dolore e ad un generale buon umore, ha effetti positivi sul nostro corpo e sulla nostra mente.

«Vale la pena che un bambino impari piangendo quello che può imparare ridendo?» G.Rodari




Le emozioni sono contagiose!

Gli insegnanti devono tener presente il potere del contagio emotivo: se io provo una certa emozione, stando con un'altra persona la «contagerò» anche in modo inconsapevole.

Stare con persone arrabbiate ci innervosisce, stare con persone allegre ci rallegra, stare con persone agitate ci agita.

Questo ben noto processo è studiato a tanti livelli, a livello neurologico (neuroni specchio), a livello psicologico (empatia) e sociale (pro-social thinking).

Chi passa tanto tempo con i bambini, quindi, prima di entrare in classe è bene che si domandi come si sente e se può fare qualcosa per stare meglio con se stesso e con gli altri, soprattutto se così ricettivi come i nostri piccoli a scuola.



«Le emozioni provate nei primi anni di vita, e altre sensazioni che hanno suscitato gioia o dolore, lasciano tracce indelebili che condizioneranno le nostre azioni e reazioni nell'intero corso dell'esistenza»

Rita Levi Montalcini