

Educazione emotiva: esprimere bene le **emozioni** si può!

Possiamo e dobbiamo educare i bambini, con il nostro comportamento concreto, a viverle in modo positivo

Le emozioni si possono e si debbono esprimere, ma bene! A questo possiamo e dobbiamo educare i bambini, con il nostro comportamento concreto.

Sono classificate sotto il nome di "emozioni" le manifestazioni e i turbamenti, spesso violenti, dell'affettività che riguardano quello che si prova dentro di sé anche su sollecitazione del mondo esterno.

Sono innate, spontanee, universali, ugualmente espresse in tutto il mondo; molto forti e quasi sempre di breve durata; difficilmente controllabili, spingono ad agire immediatamente come ci dice il nome stesso che deriva dal latino 'e-movere' che significa muovere verso l'esterno. Ecco alcune: allegria e tristezza, attrazione e disgusto, calma e aggressività, collabo- ▶

► ragione e oppositività, compiacimento e rimorso, coraggio e timore o paura o panico o terrore, dignità e vergogna, disinvoltura e imbarazzo, equilibrio e collera o ira o rabbia, fierezza e delusione, gioia e dolore, soddisfazione e senso di colpa, interesse e disinteresse, piacere e dispiacere, rassegnazione o indignazione, serenità e angoscia, sicurezza e insicurezza o spavento, sollievo e sofferenza, speranza e disperazione, tranquillità e ansia, umiltà e orgoglio, ecc.

Sono invece “stati d’animo” le emozioni di lunga durata, meno intense. (Es.: altruismo e invidia, benessere e malessere, buono e cattivo umore, contentezza e

scontentezza, felicità e infelicità, fiducia e gelosia, ricordo e nostalgia, ecc.). Sono, infine, chiamati “sentimenti” le relazioni affettive che riguardano quello che si sente per gli altri. Sono di lunga durata e, quasi sempre, normalmente intensi. (Es.: affetto e indifferenza, amicizia e inimicizia, ammirazione e disprezzo, amore e odio, approvazione e disapprovazione o avversione, benevolenza e astio, compassione e freddezza, gradimento e ripugnanza, predilezione e distacco, rispetto e dispregio, simpatia e antipatia, stima e disistima, tenerezza e durezza, ecc.). Le emozioni, gli stati d’animo e i sentimenti appaiono già durante la prima infanzia (0-

2 anni) in forma elementare legati all'alimentazione, al benessere o malessere, ecc. e come sentimenti spontanei interindividuali, affetti (simpatie o antipatie) generati dall'interesse che già i bambini molto piccoli provano verso chi è loro vicino e soddisfa le loro esigenze primarie. È chiarissima a tutti l'importanza delle "emozioni" nella nostra vita e nella vita dei nostri bambini per cui è altrettanto importante un'educazione affettiva che insegni a esprimere le emozioni in modo positivo. Per prima cosa possiamo comunicare al nostro bambino con le parole, ma soprattutto con il nostro comportamento concreto, che le emozioni sono lecite,

possono essere di aiuto e che le può - dunque - manifestare; che l'amore di papà e mamma - anche se esplicita emozioni negative - rimane. Ma anche che: non tutte le "reazioni impulsive e immediate" stimolate dalle emozioni sono lecite e che le emozioni si esprimono in modi socialmente accettabili.

Dobbiamo, quindi, come educatori evitare di sollecitare il ricordo (anche verbale) delle emozioni negative ed essere noi medesimi modello di "intelligenza emotiva" che è la capacità di esprimere e gestire le emozioni in modo appropriato (equilibrio tra emozioni e ragione) e di cogliere le emozioni degli altri (empatia). **F**

Tratto da "PiB" n° 06/2017 - Bimestrale della Fism