

## EDUCARE ALLE EMOZIONI

Secondo **Paul Ekman**, studioso della University of California di San Francisco, il genere umano possiede emozioni che sono universali e la cui espressione è simile in tutte le culture: sono le definite “emozioni di base” o “primarie”. Altre, al contrario, sono mediate da apprendimenti sociali e culturali. L'illustre ricercatore ha compiuto studi antropologici sull'espressione delle emozioni in diverse popolazioni, scoprendo che le espressioni di tristezza, collera, paura, disgusto, sorpresa e gioia sono universali e non condizionate dalla cultura, mentre le espressioni di altre emozioni, tra cui la vergogna e la gelosia, sono mediate da apprendimenti sociali. Le illustrazioni del racconto si ispirano ai volti riprodotti nelle fotografie di Ekman, per permettere un lavoro efficace sul riconoscimento delle emozioni.

Educare alle emozioni significa prima di tutto comprendere che cosa sono. Si tratta di fenomeni psicologici, caratterizzati da tre elementi fondamentali: le sensazioni fisiche, il pensiero e il comportamento (manifestati da gesti e mimica), necessari alla finalizzazione dell'azione che motiva la percezione dell'emozione.

Conoscere come sono fatte le emozioni, per poterle riconoscere e quindi gestire nel migliore dei modi è alla base dello sviluppo dell'intelligenza emotiva, un concetto molto diffuso negli ultimi decenni e che si ritiene associato a una maggiore probabilità di successo nella vita. È bene, pertanto, allenare fin da piccoli i bambini a parlare di emozioni, a riflettere sugli stati mentali propri e altrui e a riconoscere l'espressione emotiva su di sé e sull'altro.



## L'IMPORTANZA DI EMOZIONARSI

Come aiutare i nostri bambini a gestire al meglio le emozioni?  
Ecco alcuni piccoli suggerimenti.

**Abituiamoci fin da subito a parlare di emozioni.** Possiamo definirle quando le riconosciamo nei nostri bambini o parlare di come ci sentiamo noi.

**Insegniamo l'empatia**, essendo empatici noi per primi.

**Accogliamo tutte le emozioni dei nostri bambini, fin da molto piccoli, senza giudicarle.** Non ci sono emozioni positive o negative, giuste o sbagliate. Tutte le emozioni hanno sempre qualcosa di importante da comunicare e specialmente in contesti sociali (come una festa di compleanno!) è assolutamente normale provare emozioni diverse, non soltanto quelle attese dalla società.

**Accogliamo la reazione emotiva del nostro bambino senza spaventarci dell'intensità:** fino agli 8 anni le strutture anatomiche responsabili del controllo del comportamento sono in piena fase di sviluppo, pertanto è normale che ci siano difficoltà nel contenimento emotivo.

**Ricordiamoci la regola: prima sentire, poi capire.** Quando il nostro bambino è nel pieno di una manifestazione emotiva non è efficace parlargli e dare spiegazioni. Stiamogli accanto sostenendo la sua reazione; se ben accolto, possiamo dare un contenimento fisico, oppure lasciare lo spazio perché l'emozione faccia il suo corso. Siamo pazienti e fiduciosi, l'intensità si ridurrà e allora potremo parlare con il nostro bambino, nominando l'emozione, dando spiegazioni e strategie per affrontare la circostanza in atto.

**SIAMO I MIGLIORI  
ALLENATORI EMOTIVI  
CHE I NOSTRI BAMBINI  
POSSANO DESIDERARE!**

