

Corso di Specializzazione in Pedagogia Clinica e Consulenza
pedagogica

Il ruolo del Pedagogista clinico nelle difficoltà gestionali delle emozioni

Un progetto dedicato ai genitori e ai figli per imparare a
riconoscere e comunicare le proprie emozioni

Vittoria Masiero

2022/2023

Indice

Introduzione	3
Capitolo 1 – Lo sviluppo emotivo e le sue funzioni	4
1.1 Lo sviluppo emotivo nel bambino.....	4
1.2 La funzione delle emozioni	9
1.3 Emozioni e apprendimento	13
1.4 L’empatia e le relazioni interpersonali.....	14
Capitolo 2 – Pedagogia clinica e competenza emotiva.....	19
2.1 La figura del Pedagogista clinico	19
2.2 La consulenza pedagogica e gli incontri di formazione per genitori	21
2.3 Il ruolo del Pedagogista clinico nello sviluppo della competenza emotiva	23
2.4 Il progetto pedagogico.....	27
Capitolo 3 - Esploriamoci: Percorsi per imparare a comunicare i propri sentimenti	30
3.1 Descrizione del progetto	30
3.2 Finalità.....	34
3.3 Obiettivi.....	35
3.4 Strumenti	38
3.5 Competenze necessarie	47
3.6 Metodologia e tecniche	48
3.7 Gli incontri	50
3.8 Scheduling.....	51
3.9 Attività.....	54
3.10 Verifica.....	83
3.11 Budget	84
3.12 Documentazione.....	84
Conclusione	85
Appendice	86
Bibliografia	105
Sitografia.....	107

Introduzione

Il presente elaborato ha come oggetto la competenza emotiva ed il ruolo che il Pedagogista clinico ha nel suo sviluppo. Nel corso del mio percorso di tirocinio, ho imparato quanto la promozione dell'intelligenza emotiva dei bambini sia fondamentale, sia nella gestione delle relazioni con gli altri, che nel percorso formativo, quale prerequisito per un approccio sereno allo studio, anche laddove vi siano difficoltà. Ho conosciuto bambini che stavano lavorando sull'accettazione del proprio funzionamento e bambini che avevano acquisito una maturazione emotiva tale da riconoscere i propri limiti ma anche da valorizzare le proprie risorse. In tutti questi casi, durante le sedute, la Pedagogista clinica ha sempre ritagliato uno spazio da dedicare al dialogo ed allo sviluppo della competenza emotiva dei bambini, affinché imparassero a capirsi, ad accettarsi e a sapersi relazionare con l'altro in maniera adeguata. Una lezione che ho appreso è che emozioni e apprendimento sono strettamente legati: non è possibile lavorare solo sulle prestazioni quando la mente del bambino è concentrata su altri pensieri che non riesce a rielaborare. Per cui ho deciso di dedicare la mia tesi a questo argomento che mi sta molto a cuore redigendo un progetto volto allo sviluppo della competenza emotiva nei bambini di sette anni. Nel primo capitolo ho trattato le varie tappe dello sviluppo emotivo, le funzioni che le emozioni assumono e come esse interferiscono nell'apprendimento e nelle relazioni interpersonali. Nel secondo capitolo ho approfondito la figura del Pedagogista clinico, i servizi che può offrire e come può essere di aiuto nello sviluppo della competenza emotiva. Infine, nel terzo capitolo ho presentato la mia idea di progetto dal titolo "Esploriamoci: percorsi per imparare a comunicare i propri sentimenti". Si tratta di un percorso che vede coinvolti i genitori ed i bambini nella conoscenza delle emozioni, da quelle basi a quelle più complesse, in cui saranno svolte attività volte ad acquisire maggiore consapevolezza di sé. Inoltre, sono fornite alcune strategie pratiche per insegnare ai bambini a dominare le proprie emozioni, in particolar modo la frustrazione che spesso mette a dura prova i genitori. Lo scopo che mi prefiggo è quello di offrire ai partecipanti l'opportunità di conoscersi meglio, di accettarsi e di trovare le giuste parole per raccontarsi: il punto di partenza per aprirsi all'altro.

Capitolo 1 – Lo sviluppo emotivo e le sue funzioni

1.1 Lo sviluppo emotivo nel bambino

Con il termine emozioni si intendono tutte quelle risorse psicologiche che fanno parte del nostro patrimonio innato e che, fin dai primi giorni di vita, ci permettono di dare un significato agli eventi. Si tratta di un fenomeno complesso che comprende tre livelli di funzionamento. Il livello fisiologico interessa le modificazioni nell'attività del sistema nervoso concomitanti all'emozione, il livello espressivo concerne le manifestazioni e le condotte verbali e non verbali, mentre il livello fenomenologico riguarda la valutazione soggettiva che caratterizza una determinata esperienza emotiva. Questi tre livelli sono alla base della competenza emotiva, ovvero la capacità individuale di utilizzare le emozioni come strategie in modo organizzato e funzionale per un buon adattamento sociale. È fondamentale che la componente motorio-espressiva sia integrata con la componente fenomenologico-cognitiva, altrimenti di fronte ad una situazione pericolosa che non è stata valutata adeguatamente, non segue una risposta di fuga o di allontanamento dal pericolo. La competenza emotiva ci aiuta a individuare quale risposta dare agli eventi che ci accadono.

Tale meccanismo si sviluppa all'interno di una rete di relazioni significative, cioè portatrici di una valenza affettiva per il nostro sviluppo. Ciò comporta che l'essere umano sia fin dai primi momenti un essere attivo e organizzato, capace di inserirsi all'interno di uno scambio comunicativo con le persone che lo circondano.

Questa predisposizione innata ha origine durante il terzo trimestre di gestazione, quando il feto è in grado di connettersi con la madre riconoscendo la sua voce: è la prima esperienza di relazione il cui effetto emotivo aiuta il bambino a calmarsi riducendo il proprio battito cardiaco. Già dalle prime ore di vita, i bambini sono in grado di rispondere a stimoli, quali la fame o il dolore, attraverso il pianto con cui producono suoni e configurazioni espressive che i genitori attribuiscono alle emozioni base, come la rabbia, la paura, la felicità, la tristezza e il disgusto. Il bambino attua quella che viene definita comunicazione non verbale, un mezzo privilegiato dello scambio emotivo, in quanto

costituisce la prima modalità comunicativa a comparire nello sviluppo ontogenetico ed è anche la più immediata e spontanea.

Fra le forme più precoci di risposta emotiva del neonato vi è il sorriso, che compare alla nascita come risposta di carattere endogeno quale segnale di riflesso di cicli neurofisiologici di eccitazione o rilassamento. Un'altra è l'imitazione delle diverse espressioni del volto dell'adulto che vi si pone faccia a faccia per mezzo della bocca e della faccia. Ciò dimostra che il neonato manifesta una capacità di decodifica e di comprensione dei segnali emotivi espressi dalle altre persone, indirizzando la sua attenzione verso particolari parti del corpo come il volto e la zona degli occhi, mostrando la sua tendenza ad essere sensibile agli eventi di valenza edonica positiva.

La precocità espressiva che si sviluppa nel primo anno di vita rende il bambino competente nello scambio emotivo con i genitori ed in particolare con la madre, la sua principale fonte di alimentazione della vita emotiva, con la quale ha più frequenti interazioni faccia a faccia. La preziosità di questa esperienza è data dal fatto che permette al bambino di dare significato alle emozioni e di capire la loro rilevanza per il suo benessere. Inoltre, è la prima occasione di comprendere il ritmo della comunicazione, entrando nell'alternanza dei turni in maniera armonica e sincronizzata, conoscendone anche i lati negativi, come il dolore del non incontro o della trascuratezza emotiva. A poco a poco le emozioni, dall'essere un fenomeno psicobiologico, si trasformano in un fenomeno psicologico per cui le esperienze sono riconosciute e sentite a livello soggettivo¹.

Intorno ai due mesi e mezzo compare la capacità di comunicare con l'altro, definita come intersoggettività comunicativa. La scienziata Daniela Lucangeli la definisce così: "Da quel momento in poi, il cervello umano diventa sociale, il suo meccanismo sembra dire: io ti incontro e nell'incontrarti manifesto le mie emozioni attraverso un comportamento antichissimo della nostra specie che è il sub-ridere, prima del ridere; questo comportamento rappresenta la manifestazione delle mie emozioni a te".² Trevarthen definì questa modalità di comunicazione intersoggettività primaria: il

¹ L. Barone (a cura di), *Manuale di psicologia dello sviluppo*, Carrocci editore, Roma 2016, pp. 259-263.

² D. Lucangeli, *La mente che sente. A tu per tu: Dialogando in vicinanza, nonostante tutto*, Erickson, Trento 2021, p. 79.

bambino sorride, la madre risponde con un sorriso e con un tono di voce appropriato alla sua espressione ed il bambino risponde a sua volta con vocalizzi e gorgheggi di felicità. Nell'armonia di tale scambio emotivo il bambino si concepisce per la prima volta come agente capace di azioni efficaci e condivise e ciò promuove lo sviluppo di un sé attivo, cioè di un sé possessore di stati interni ed emozioni condivise³.

Tra i due e i tre mesi il bambino comincia a costruire un pattern di identificazione delle interazioni più significative per lui, precursore dell'attaccamento⁴, grazie allo sviluppo dell'attenzione, della percezione, della sensorialità e della memoria. Si avvia così verso l'intersoggettività secondaria, dove il bambino, grazie alla sua capacità di intendere gli stati interni dell'altro, è in grado di sintonizzarsi con il genitore e di organizzare di conseguenza il proprio comportamento. Tra i sette e i nove mesi le occasioni di attività di attenzione condivisa⁵, costituiscono un ambiente privilegiato per lo scambio emotivo e compare la preferenza sociale, cioè la capacità di scegliere i destinatari delle emozioni e della sua fiducia. Compiuto il suo primo anno di vita, l'attaccamento ormai è consolidato per cui il bambino ha acquisito il suo modo di sperimentare il senso di protezione e di aiuto da parte del genitore.

Nell'età prescolare il bambino acquisisce abilità linguistiche, modalità di gioco simbolico e un maggiore senso di controllo e padroneggiamento. Tutto ciò aiuta il bambino a sperimentare le proprie capacità di autoregolazione anche nel rapporto con i pari e di stringere le prime amicizie. Sempre in questo periodo, il repertorio emotivo del bambino si arricchisce: entrano in gioco l'orgoglio, la colpa e la vergogna, stati emotivi che segnalano come la consapevolezza dell'altro acquisisca importanza per il bambino⁶.

³ L. Barone (a cura di), *Manuale di psicologia dello sviluppo*, op. cit., pp. 264-265.

⁴ Lo psicologo e psicanalista Bolwby definì l'attaccamento come una connessione psicologica duratura tra gli esseri umani. La sua teoria etologica dell'attaccamento suggerisce che i bambini hanno un innato bisogno di formare un legame di attaccamento con un caregiver, una risposta evoluta che accresce le possibilità di sopravvivenza del bambino. Nato con un numero di comportamenti biologicamente determinati, come pianto e sorrisi, i caregiver sono programmati biologicamente per rispondere a questi segnali e soddisfare i bisogni del bambino.

⁵ L'attenzione condivisa è un importante prerequisito per il normale sviluppo cognitivo del bambino, in particolare per lo sviluppo del linguaggio, delle abilità relazionali e per la capacità di comprendere il punto di vista dell'altro. Questa abilità si realizza tramite la condivisione dello sguardo o di un gesto che permette al bambino di stabilire, mantenere e dirigere l'attenzione e costituisce una garanzia del riconoscimento dei suoi bisogni.

⁶ Barone (a cura di), *Manuale di psicologia dello sviluppo*, op. cit., pp. 264-268.

Nell'età scolare la mente del bambino si avvia verso importanti cambiamenti che lo fanno apparire più calmo, serio, controllato e meno spontaneo. Ciò è dovuto dal fatto che oramai è in grado di utilizzare strategie cognitive funzionali ad un controllo consapevole e volontario sui propri impulsi. Adesso è in grado di valutare in maniera più accurata e realistica gli eventi che gli accadono, di sopportare meglio le frustrazioni, di dirigere l'attenzione in maniera più finalizzata. Anche le sue abilità linguistiche lo aiutano nel processo di autoregolazione perché parlare e condividere con gli altri le proprie emozioni diventa un mezzo possibile per calmarsi e regolarle. Le azioni impulsive, gradualmente, sono sostituite dai pensieri, dalle parole, dalla fantasia e dal gioco. Quest'ultimo diviene il mezzo principale per assimilare le regole nel rispetto dell'altro, per sperimentare la competizione, il conflitto, la cooperazione e la solidarietà. L'autostima ed è il senso di sé del bambino risente dell'accettazione da parte dei pari e della valutazione attraverso cui il bambino si confronta con gli altri per capire se e quanto il proprio modo di essere e di comportarsi risulta simile o meno rispetto a quello dei coetanei. Anche il bisogno di essere accettati nel gruppo gioca un ruolo importante nell'autocontrollo.

Ma è all'interno della famiglia che il bambino impara le origini della socializzazione delle emozioni e le regole di esibizione, sperimentando ciò che è appropriato esprimere in certi contesti e ciò che non lo è. Sempre in questo ambiente, sperimenta il successo e il fallimento dei processi di regolazione emotiva, allenando la capacità di calmarsi di fronte alle situazioni di intenso coinvolgimento emotivo e di fronteggiare il senso di sopraffazione nei confronti dei propri stati emotivi, quando appaiono incontrollabili.

L'età della scolarizzazione coincide anche con la definizione delle differenze di genere sia nell'ambito emotivo che delle preferenze relazionali. I bambini cominciano a scegliere le amicizie in base alle caratteristiche dell'identità sessuale e possiamo notare come nelle bambine prevalgano una maggiore capacità espressiva e una facilitazione ai comportamenti prosociali, mentre per i maschi l'orientamento alla competizione e al confronto viene sperimentata nell'interazione tra i pari nei luoghi tipici di socializzazione di questa età. In questo processo, inoltre, diminuisce l'orientamento esclusivo ai genitori: il padre acquisisce un'importanza crescente e gli attaccamenti si arricchiscono di legami con più persone affettivamente significative. Ciò è un modo per mettere alla prova la flessibilità e l'articolazione dei sistemi relazionali del bambino, che organizzerà la propria vita emotiva contando su un sistema più complesso di influenze reciproche tra i diversi

modelli d'attaccamento che ha interiorizzato. Il bambino non necessita più della presenza fisica della madre per calmarsi, ma gli basta rievocare la sua immagine o parlare del proprio disagio. Inizia a comprendere che i fattori mentali, quindi le conoscenze, le convinzioni, le intenzioni e i desideri, possono determinare ed influenzare le emozioni.

Un'altra nuova abilità che acquisisce in questo periodo è la dissimulazione degli stati interni, cioè il saper mostrare un'emozione diversa da quella che si sta provando. Compreso che talvolta l'espressione emotiva non corrisponde all'emozione realmente provata, il bambino inizia ad arricchire il proprio mondo interiore di elementi preziosi per il senso sé alimentando lo spazio interno di privacy.

Al termine dell'età scolare, verso i nove anni, la mente del bambino passa al pensiero operativo formale che, grazie alle nuove abilità metacognitive, gli permette di sviluppare emozioni morali come il senso di colpa e la vergogna e di acquisire nuove strategie di regolazione come il distogliere l'attenzione da qualcosa che gli arreca sofferenza per ridurre l'intensità.

Segue l'adolescenza, un periodo di vita che oscilla tra due poli dove, da un lato vi è il distacco dal bambino che non si è più e dall'altro l'anticipazione dell'adulto che non si è ancora. L'adolescente che ne risulterà è l'esito di un processo la cui meta è frutto di una progettualità individuale e delle molteplici opzioni che il ragazzo incontra nel suo ambiente di vita. Comincia ad aumentare l'interesse per il gruppo di pari che costituisce uno degli stimoli per il progressivo distacco dai genitori ed il benessere emotivo dell'adolescente ora è dato dall'equilibrio che riesce a mantenere tra il coinvolgimento emotivo con la famiglia e gli interessi per il gruppo di amici. A questo punto la capacità di regolazione emotiva può contare su un sufficiente livello di autonomia tale da non richiedere la gestione direttiva da parte dei caregiver. La competenza emotiva è arricchita di elementi essenziali che si vanno ad integrare con una maggiore capacità riflessiva, in grado di alimentare l'introspezione, la riflessione su di sé e quindi la creazione di un sé privato ed intimo⁷.

⁷ Ivi., pp. 270-277.

1.2 La funzione delle emozioni

I sociobiologi ritengono che nell'evoluzione dell'uomo le emozioni abbiano sempre avuto un ruolo fondamentale nelle sfide ricorrenti della vita umana, dove compiti troppo complessi ed importanti non potevano essere affidati solo all'intelletto, in particolare nel lungo periodo critico della preistoria, dove una certa reattività faceva la differenza tra la vita e la morte. È noto, infatti, che nel momento in cui ci troviamo a dover prendere una decisione o a compiere un'azione, i sentimenti contano quanto la ragione e a volte anche di più. Possiamo, quindi, affermare che a fianco alla mente razionale, capace di ponderare e riflettere, vi è la mente emozionale, impulsiva e potente e, nella maggior parte dei casi, esse operano in armonia e le loro modalità di conoscenza si integrano per guidarci nella realtà. La natura di questo meccanismo è data da un'evoluzione del nostro cervello avvenuta in milioni di anni, che lo ha portato a sviluppare i suoi centri superiori elaborando e perfezionando le aree inferiori più antiche⁸. Negli esseri umani l'amigdala è un gruppo di strutture interconnesse posto sopra il tronco cerebrale, vicino alla parte inferiore del sistema limbico e sono due, una per ciascun lato del cervello. L'amigdala ha una funzione di archivio della memoria emozionale e tutte le passioni dipendono da essa. Nel momento in cui un sentimento impulsivo travolge la componente razionale l'amigdala entra in gioco analizzando ogni esperienza e questo le conferisce una grande influenza nella vita mentale. Le reti di connessioni neurali dell'amigdala sono così potenti che durante un'emergenza emozionale sono in grado di sequestrare una parte del cervello, compresa la mente razionale, e di imporle i propri comandi. Il bilanciamento è dato dai lobi prefrontali che si attivano quando l'individuo è spaventato o adirato, controllando il sentimento in modo da gestire più efficacemente la situazione e da fornire ai nostri impulsi emotivi una risposta più analitica. Il nostro modo di comportarci dipende fortemente dalle nostre due menti: la loro complementarietà fa sì che ognuna delle due parti sia una componente essenziale nella vita mentale e, quando interagiscono

⁸ G. Goleman, *Intelligenza emotiva. Cosa è e perché può renderci felici*, Bur-Rizzoli, Milano 1996, pp. 40-42.

bene tra loro, l'intelligenza emotiva e le capacità intellettuali si sviluppano adeguatamente⁹.

La predisposizione genetica all'intelligenza emotiva ha garantito la salvaguardia della specie, permettendoci di gestire in tempo reale le emergenze della vita. Inoltre, le emozioni ci forniscono un orientamento immediato rispetto a ciò che ci appare piacevole piuttosto che spiacevole, considerando alcune situazioni come rilevanti per i nostri scopi. Attraverso i processi valutativi, definiti di *appraisal*, diamo un giudizio sugli eventi in maniera interessata, attribuendo loro un significato di natura personale, cioè basato sul benessere soggettivo¹⁰.

Il meccanismo attraverso il quale riusciamo ad imparare un'emozione è stato definito nel 1884 dagli psicologici americani James e Lange che misero a punto la teoria periferica delle emozioni: quando un'emozione si manifesta essa provoca un comportamento che a sua volta riporta l'emozione alla nostra attenzione mandandola in memoria. Ne consegue che più siamo capaci di manifestarla e più essa si fissa nella nostra memoria e si rinforza. Al contrario, meno la manifestiamo e più è difficile ricordarsi come si fa¹¹.

Ogni emozione genera una reazione nel nostro corpo capace di farci fronteggiare una determinata situazione. Ad esempio, quando siamo in collera il sangue affluisce alle mani e ciò permette di essere più rapidi nell'afferrare un'arma o nello sferrare un pugno. La frequenza cardiaca aumenta e una scarica di ormoni come l'adrenalina, genera un impulso di energia tale da permetterci un'azione vigorosa. In caso di paura, invece, il sangue fluisce verso i grandi muscoli scheletrici, rendendo più agile la fuga e facendo impallidire il volto. Il corpo si immobilizza, anche per soli pochi secondi, ma sono quelli che bastano per valutare se occorre scappare o nascondersi o meno. I circuiti dei centri cerebrali preposti alla regolazione della vita emotiva scatenano un flusso di ormoni che mettono l'organismo in uno stato di allerta, preparandolo all'azione e fissando l'attenzione alla minaccia che incombe, per valutare quale sia la risposta migliore. Quando

⁹ Ivi, pp. 52-64.

¹⁰ L. Barone (a cura di), *Manuale di psicologia dello sviluppo*, op. cit., p. 258.

¹¹ D. Lucangeli, *La mente che sente. A tu per tu: Dialogando in vicinanza, nonostante tutto*, op. cit., p. 88.

siamo felici uno dei principali cambiamenti biologici è la maggiore attività di un centro cerebrale che inibisce i sentimenti negativi ed i centri che generano pensieri angosciosi, aumentando la disponibilità di energia. Poiché in queste situazioni non avvengono particolari cambiamenti fisiologici, il corpo si trova in uno stato generale di riposo che lo rende disponibile ed entusiasta nei compiti da intraprendere e pronto per gli obiettivi più diversi. Il circuito cerebrale specifico della gioia si è consolidato in milioni di anni evolutivi, rendendoci predisposti ai legami sociali e favorendo l'attaccamento alle figure di riferimento. Inoltre, la gioia ci aiuta a dare il nostro meglio quando impariamo qualcosa di nuovo, ci fa essere più creativi e dal punto di vista fisico sostiene il nostro sistema immunitario¹². L'amore, ed i sentimenti a esso collegati, attivano il sistema parasimpatico con un insieme di reazioni che interessano tutto l'organismo e lo inducono in uno stato di calma generale e di soddisfazione tale da facilitare la cooperazione. Anche l'emozione della sorpresa ha la sua funzione: sollevare le sopracciglia consente una visione più ampia e fa arrivare più luce sulla retina, permettendo la raccolta di un maggior numero di informazioni sull'evento inatteso e facilitando la formulazione di un migliore piano d'azione. Per quanto riguarda l'espressione di disgusto, già Darwin aveva osservato che l'espressione facciale sia la stessa in tutto il mondo: il labbro superiore sollevato ed il naso arricciato indicano il tentativo di chiudere le narici colpite da un odore nocivo o di sputare un cibo velenoso. L'emozione della tristezza comporta una caduta di energia ed entusiasmo verso le attività della vita ed un rallentamento del metabolismo. La chiusura in se stessi che accompagna la tristezza ci dà l'opportunità di rielaborare il lutto per una perdita, di comprendere le conseguenze di tali eventi e, una volta tornate le energie, di essere pronti per nuovi progetti. Alcuni sociobiologi sostengono che questa reazione potesse essere funzionale ai primi esseri umani, che tristi e vulnerabili, si andavano a rifugiare evitando i pericoli¹³.

Un discorso a parte lo merita il pianto, uno dei modi più efficaci con cui gli esseri umani comunicano le emozioni, nonché la prima forma di comunicazione di un neonato. Consiste in una secrezione di lacrime in presenza di un vissuto emotivo,

¹² Ivi, p. 97.

¹³ G. Goleman, *Intelligenza emotiva. Cosa è e perché può renderci felici*, op.cit., pp. 32-38.

accompagnato da un'alterazione dei muscoli del viso e da singhiozzi. Le emozioni che sfociano in un pianto possono essere differenti, come la tristezza, il dolore ma anche la gioia. Sebbene sia una reazione naturale e presente in tutte le età, fattori personali e socioculturali possono influenzarne l'espressione. Per esempio gli adulti tendono a evitare il pianto in pubblico a differenza dei bambini. Piangere ci permette di dare sfogo ad emozioni molto intense di ritrovare un equilibrio e nei neonati è il modo più efficace per attirare l'attenzione degli adulti in un momento di malessere o di necessità. Il pianto ha quindi una funzione intrapersonale, legata al ritrovamento di un nuovo stato di equilibrio ed una funzione interpersonale che porta a comunicare a livello emotivo, affettivo e simbolico¹⁴.

Gli studi dello psicologo statunitense Seligman hanno permesso di constatare quanto sia fondamentale la capacità di incanalare le emozioni verso il raggiungimento di un fine produttivo. Tale capacità si può manifestare per esempio nel controllo degli impulsi, nel rinvio delle gratificazioni, nel regolare i nostri stati d'animo in modo che essi facilitino invece di ostacolare il pensiero razionale. Ne risulta che l'emozione, applicata ai nostri sforzi, può rivelarsi un motore potente. Seligman riteneva che l'intelligenza emotiva è strettamente connessa all'ottimismo, definendolo il modo in cui gli individui spiegano a se stessi i successi ed i propri fallimenti. Gli ottimisti attribuiscono il fallimento a dettagli che possono essere modificati in modo da garantirsi buoni risultati nei futuri tentativi e tale atteggiamento impedisce all'individuo di sprofondare nell'apatia o nella depressione e di scivolare nella disperazione di fronte a situazioni difficili¹⁵.

Come precedentemente detto, la competenza emotiva deve essere allenata in quanto reca grandi benefici alla nostra vita mentale. Lo psicologo sociale americano Salovey ha individuato cinque abilità che sottendono tale competenza, che possono giovare a noi e alle nostre relazioni. Innanzitutto l'autoconsapevolezza, ovvero la capacità di monitorare istante per istante i sentimenti al fine di comprendere se stessi ed avere una percezione più sicura di ciò che si prova riguardo a decisioni personali. Segue la capacità di controllare le emozioni, quindi di renderle

¹⁴ D. Lucangeli, *La mente che sente. A tu per tu: Dialogando in vicinanza, nonostante tutto*, op. cit., p. 109.

¹⁵ G. Goleman, *Intelligenza emotiva. Cosa è e perché può renderci felici*, op. cit., pp. 162-175.

appropriate permettendoci di riprendersi più velocemente dalle sconfitte della vita. Molto importante è anche la capacità di dominare le emozioni, per raggiungere un obiettivo, per essere più produttivi e trovare motivazione e concentrazione in un'azione. Fondamentali sono poi l'empatia l'arte di gestire le relazioni¹⁶ comprendendo le emozioni altrui, che analizzeremo prossimamente.

1.3 Emozioni e apprendimento

Sebbene studiosi importanti nell'ambito delle scienze umane avessero già riconosciuto la necessità dell'interazione fra cognizione e affettività nell'apprendimento ed in particolare l'apprendimento scolastico, solo di recente si è dato importanza alle emozioni a scuola. Difatti l'apprendimento risente fortemente dei turbamenti emotivi, tanto da non portare il bambino a assorbire ed applicare le informazioni che riceve dall'esterno. Le emozioni negative dirottano l'attenzione del bambino verso le preoccupazioni, impedendogli di concentrarsi su qualcos'altro. Se non affrontata e contenuta, la situazione può aggravarsi al punto che i pensieri siano così invadenti e molesti da sabotare l'attenzione che i vari compiti della quotidianità richiedono.

Ne "La nascita dell'intelligenza del fanciullo" (1968) Piaget afferma:

«a partire dal periodo pre-verbale esiste uno stretto parallelismo fra lo sviluppo dell'affettività e quello delle funzioni intellettuali, in quanto si tratta di due aspetti indissolubili di ogni azione: in ogni condotta, infatti, le motivazioni e il dinamismo energetico dipendono dall'affettività, mentre le tecniche e l'adeguamento dei mezzi impegnati costituiscono l'aspetto cognitivo. Non esiste, quindi, un'azione puramente intellettuale e neppure atti puramente affettivi, ma sempre e in ogni caso, sia nelle condotte relative agli oggetti, sia in quelle relative alle persone, intervengono entrambi gli elementi, giacché uno presuppone l'altro»¹⁷.

¹⁶ G. Goleman, *Intelligenza emotiva. Cosa è e perché può renderci felici*, op. cit., pp. 91-92.

¹⁷ I. Lagreca, *Il ruolo delle emozioni nell'apprendimento*, <https://www.edscuola.eu/wordpress/?p=89955>, ultima consultazione 5/07/2023

Gli scienziati cognitivi hanno scoperto che quando le emozioni sopraffanno la concentrazione, ciò che viene colpita è la memoria di lavoro, funzione esecutiva relativa al tenere a mente tutte le informazioni rilevanti per portare a termine un compito. La memoria di lavoro è collocata nella corteccia prefrontale, dove si incontrano sensazioni ed emozioni e la riduzione della sua efficienza è legata al fatto che i circuiti del sistema limbico sono in preda alla sofferenza emotiva.

Le emozioni intralciano o potenziano la nostra capacità di pensare: il buon umore ci consente di pensare in modo flessibile, predisponendoci alla risoluzione di problemi sia di natura intellettuale che interpersonale; la nostra capacità di pensare viene incrementata dai sentimenti di entusiasmo e di piacere e ciò ci spinge verso la realizzazione. Al contrario, sentimenti di dolore legati a preoccupazioni e paure riducono queste spinte e ci pongono limiti nelle nostre capacità¹⁸. La fatica di un apprendimento fa sperimentare al bambino un'emozione di paura per cui tutte le volte che richiamerà alla memoria l'acquisizione di quella determinata informazione, sarà richiamata in memoria anche la fatica e la paura. Sulla base di questo meccanismo l'apprendimento andrà a stabilizzarsi insieme al mantenimento dell'emozione disfunzionale al buon funzionamento delle conoscenze.

Risulta evidente la necessità di inserire nei contenuti degli apprendimenti scolastici l'insegnamento di competenze quali l'autoconsapevolezza, la capacità di controllare le emozioni e di comprendere i sentimenti altrui. Ma soprattutto rispondere al bisogno dei bambini di potersi sfogare e raccontare come stanno.

1.4 L'empatia e le relazioni interpersonali

Il termine empatia fu utilizzato per la prima volta dallo psicologo britannico E. B. Titchener negli anni Venti del Novecento. Egli riteneva che tale capacità scaturisse da un'imitazione fisica della sofferenza altrui, che poi evocava gli stessi

¹⁸ G. Goleman, *Intelligenza emotiva. Cosa è e perché può renderci felici*, op. cit., pp. 148-151.

sentimenti anche nell'imitatore. Gli psicologici dello sviluppo con le loro ricerche hanno confermato che i bambini molto piccoli provano sentimenti di sofferenza simpatica di fronte alle lacrime di un altro bambino e tale meccanismo, definito mimetismo motorio, si riprodurrà fino a quando non avrà compreso di essere un'entità a parte. Il mimetismo motorio, infatti, svanisce intorno ai due anni e mezzo, quando il bambino ha definitivamente capito che il dolore altrui è diverso dal proprio e a quel punto riuscirà anche a consolare. Per poter provare empatia, sia il bambino che l'adulto, devono essere abbastanza calmi e ricettivi in modo da poter cogliere i segnali emozionali emessi da chi hanno davanti e mimarli nel proprio cervello emozionale.

L'empatia viene coltivata in casa, sull'esempio dei genitori e per mezzo della sintonia che essi creano con il loro bambino. Se non viene nutrita il bambino soffrirà molto in termini emozionali: un bambino, i cui genitori non riescono a mostrare empatia con una gamma di emozioni del bambino, negative o positive che siano, comincerà ad evitare di esprimerle reprimendo le sue sensazioni. È così che numerose emozioni cominciano ad essere cancellate nel repertorio, soprattutto se durante l'infanzia vengono ripetutamente scoraggiate¹⁹.

Ad interessarsi dell'empatia e della funzione del contagio emotivo²⁰ vi è stato anche lo psicologo britannico J. Bowlby che li pone al centro della sua teoria sull'attaccamento ritenendoli un mezzo indispensabile per la formazione di una relazione privilegiata tra madre e figlio.

Essere in grado di gestire le emozioni altrui è la chiave nell'arte di trattare le relazioni interpersonali e necessita in primis di un buon autocontrollo e della capacità di smorzare la collera e la sofferenza e di attenuare gli impulsi e l'eccitazione. La calma interiore comincia a manifestarsi intorno ai due anni, quando il bambino inizia ad essere in grado di aspettare senza piagnucolare, a

¹⁹ Ivi, 181-191.

²⁰ Con il termine "contagio emotivo" si indicano tutte quelle forme di condivisione emotiva immediata ed involontaria, caratterizzate da assenza di mediazione cognitiva. Si tratta di reazioni automatiche agli stimoli espressivi manifestati da un'altra persona: l'emozione è dunque condivisa non in modo vicario, ma in modo diretto.

discutere per ottenere ciò vuole e ad attenuare le reazioni di forza. Così l'empatia si sviluppa sulla scia della pazienza.

Domenico Simeone, nel suo libro "La consulenza educativa" descrive tre tipi di empatia riscontrabili nelle persone: egocentrica, partecipatoria e per condizioni generali. L'empatia egocentrica sollecita il soggetto al riconoscimento delle emozioni e alla loro comprensione per associazione tra l'evento e la propria storia personale. È un tipo di empatia in cui il riconoscimento dell'emozione si accompagna non tanto al pieno riconoscimento dell'altro ma all'attivazione emotiva che ha origine nell'esperienza soggettiva dell'osservatore. La mediazione cognitiva risulta limitata e la differenziazione tra sé e l'altro è scarsa, per cui la risposta fornita è centrata sul soggetto che osserva e non su quello che viene osservato. L'empatia partecipatoria si fonda sulla consapevolezza che per comprendere l'altro occorre uscire dal proprio egocentrismo. Essa induce a sperimentare le emozioni dell'altra persona, avendo chiaro che non sono le proprie. La persona è in grado di rappresentare gli stati emotivi interni dell'altro, con la consapevolezza che egli ha un modo diverso di sentire e vivere le emozioni, essendo dotati di caratteristiche, personalità e valori diversi dai nostri. L'empatia per condizioni generali è la forma più evoluta e richiede quindi una mediazione cognitiva molto sofisticata. Si basa sulla rappresentazione dell'altro e della sua storia ma anche sulla capacità di utilizzare correttamente le parole. È un tipo di empatia più facilmente individuabile negli adulti, in quanto richiede l'acquisizione di un pensiero formale e la capacità di immaginare condizioni astratte e ipotetiche²¹.

L'inabilità sociale comporta difficoltà notevoli nelle relazioni interpersonali, anche alle persone più intellettualmente brillanti che possono così apparire agli altri arroganti, antipatici ed insensibili. Al contrario, se coltivata, tale abilità consente alla persona di tessere relazioni significative, ma anche di mobilitare, persuadere, influenzare gli altri e metterli a proprio agio.

²¹ D. Simeone, *La consulenza educativa. Dimensione pedagogica nella relazione d'aiuto*, Vita & Pensiero, Milano 2014, pp. 175-179.

Durante la crescita la persona, all'interno del suo contesto socio-culturale, acquisisce regole relative a quali sentimenti che possono essere esibiti, a quali modalità e in quale contesto. Lo psicologo statunitense Paul Ekman definisce tali regole "note di espressione" e sostiene che vengano apprese molto presto, attraverso delle istruzioni esplicite, come quando diciamo ai bambini di non mostrarsi delusi, bensì di sorridere e ringraziare di fronte ad un regalo non gradito. Apprendere queste note, significa anche riconoscere che l'esibizione delle emozioni ha delle conseguenze immediate anche sulla persona che le riceve.

In ogni interazione umana noi trasmettiamo e captiamo gli stati d'animo in una continua interazione reciproca e questo avviene sulla base di un meccanismo inconscio in cui imitiamo le emozioni mostrate dagli altri attraverso una mimica motoria inconsapevole, che coinvolge anche i segnali non verbali come l'espressione facciale, i gesti, la postura. In questo modo, per mezzo dell'imitazione l'individuo ricrea in se stesso lo stato d'animo dell'altro. Ne consegue che in età adulta, il rapporto consista nella coordinazione degli stati d'animo proprio come faceva il neonato con la madre.

L'importanza di coltivare la capacità di entrare in empatia e di relazionarsi con l'altro per vivere serenamente le relazioni sociali è stata sottolineata anche da Stephen Nowicki, psicologo della Emory University e studioso della capacità non verbali dell'infanzia:

«i bambini che non sanno interpretare o esprimere le emozioni si sentono perennemente frustrati. Essenzialmente non capiscono che cosa stia accadendo. Questi bambini perdono completamente il controllo sul modo in cui vengono trattati dagli altri e pensano che le proprie azioni non abbiano alcun impatto su ciò che accade loro. Ciò li porta a nutrire una sensazione di impotenza, lasciandoli depressi e apatici²²».

Il bambino incapace di sintonizzarsi emotivamente con l'altro rischia di pagare le conseguenze anche nell'ambito scolastico in quanto la classe è sia una situazione

²² G. Goleman, *Intelligenza emotiva. Cosa è e perché può renderci felici*, op. cit., p. 216.

scolastica che sociale, dove può trovarsi a rispondere in modo inopportuno sia all'insegnante che ai compagni. Anche il rendimento ne viene inficiato, poiché l'ansia e lo sconcerto possono interferire con la capacità di questi soggetti di apprendere in modo efficace. Infatti vari studi hanno dimostrato che coloro che non riescono ad interpretare in modo corretto i segnali emozionali tendono ad avere prestazioni scolastiche scadenti rispetto a quanto atteso per il loro QI²³.

²³ Ivi, p. 217.

Capitolo 2 – Pedagogia clinica e competenza emotiva

2.1 La figura del Pedagogista clinico

Fra le varie diramazioni della Pedagogia generale vi è la Pedagogia clinica, una disciplina di natura applicativa, che si occupa dei processi di sviluppo umano e dei processi dell'educazione, volgendo il suo sguardo sul singolo caso individuale collocato all'interno di tutti i suoi contesti di vita. Ciò rende il Pedagogista clinico una figura poliedrica, versatile e capace di collaborare con altri professionisti che si occupano del medesimo caso. La professionalità di tale figura è data dalle sue competenze di analisi critica delle situazioni individuali, familiari, lavorative, di gruppi e di comunità; inoltre, è in grado di programmare e progettare percorsi educativi, formativi, di evoluzione e di recupero e di coordinare e dirigere iniziative educative rivolte a singoli gruppi, a organizzazioni e a reti istituzionali. All'interno dei servizi pubblici e privati, il Pedagogista clinico offre servizi di conoscenza e diagnosi, di progettazione e coordinamento, di intervento educativo e riabilitativo, di mediazione e consulenza, di direzioni di servizi, di ricerca e studio negli ambiti sociale, sanitario, scolastico, giudiziario, aziendale, editoriale, sportivo...²⁴

Indipendentemente dal contesto in cui opera, al Pedagogista clinico sono richieste le capacità di essere accogliente, empatico e riflessivo. Difatti, deve essere sapersi porre in ascolto, mettendosi da parte per poter interiorizzare il vissuto della persona che ha davanti in maniera oggettiva: l'equilibrio tra l'accoglienza empatica e la capacità di rimanere marginali è necessario per poter valutare la situazione e indicare la strategia di aiuto più consona. La riflessività consiste nel sapere quando è il momento di agire o di stare fermi per poter controllare i cambiamenti e rispondere in modo opportuno a situazioni impreviste non calcolabili²⁵.

²⁴ P. Crispiani (a cura di), *Il profilo professionale del pedagogo. Quadro epistemologico della Pedagogia Professionale della formazione del Pedagogo*, Editore Itard, Ancona 2022, pp. 21-27.

²⁵ A. Bozzato, *Servizi pedagogici pubblici e privati. Tendenze e realtà*, in P. Crispiani (a cura di), *Il profilo professionale del pedagogo. Quadro epistemologico della Pedagogia Professionale della formazione del Pedagogo*, p. 55.

All'interno dell'ambito scolastico il Pedagogista clinico ricopre ruoli di progettazione, coordinamento e supervisione delle azioni formative, di supporto al Dirigente Scolastico, al collegio docenti, ai singoli docenti, alle famiglie e di orientamento e consulenza al fine di garantire l'inclusione di ciascun alunno, il suo sviluppo negli apprendimenti ed il suo benessere globale e sociale, sulla base di ciò che è previsto nel piano dell'offerta formativa. Ulteriori servizi di cui la scuola può beneficiare sono gli incontri di formazione per docenti e genitori su tematiche relative alle specifiche esigenze emerse, finalizzati all'acquisizione di conoscenze, strumenti e strategie educative-didattiche; lo sportello pedagogico per docenti, alunni e genitori a cui possono accedere individualmente o assieme come occasione di confronto con una figura che può promuovere un confronto bilanciato tra le parti, rafforzando l'alleanza educativa e contrastando eventuali conflitti²⁶.

L'approccio utilizzato dal Pedagogista clinico è di tipo sistemico-relazionale ed è un approccio olistico con cui nell'affrontare un problema il terapeuta tiene di conto dei vari sistemi in cui il soggetto in questione è inserito, riconoscendo la loro interconnessione. Il Pedagogista clinico interviene sull'intera famiglia, al fine di modificare insieme ad essa le dinamiche disfunzionali che danneggiano non solo l'individuo in questione ma tutti i componenti, facendo leva sulle risorse che ognuno mette a disposizione. Tale approccio nasce intorno agli anni Cinquanta in America, mettendo in pratica ciò che Bowlby aveva messo a punto con la sua teoria dell'attaccamento. L'obiettivo del terapeuta infatti, è la capacità di migliorare la rete di relazioni di attaccamento all'interno della famiglia, per costruire una base sicura per i suoi membri e lasciar andare un copione disfunzionale. Sono numerose le ragioni per cui la teoria dell'attaccamento si presta bene ad essere integrata con il modello sistemico-relazionale. Innanzitutto tale teoria non è unidirezionale ma considera sia il polo agente che quello ricevente delle cure materne come un sistema di interazione vicendevole; inoltre, la configurazione di attaccamento non è uno stato acquisito ed immutabile, ma è frutto di aggiustamenti dei modelli operativi interni per garantire un equilibrio dinamico tra il sé ed il contesto. Infine, la teoria

²⁶ S. Matteoli, *Il pedagogista in ambito scolastico*, in P. Crispiani (a cura di), *Il profilo professionale del pedagogista. Quadro epistemologico della Pedagogia Professionale della formazione del Pedagogista*, pp. 66-68.

dell'attaccamento conferisce una notevole importanza al contesto, capace, mediante le sue risposte, di determinare se il comportamento del soggetto può essere considerato adattivo o meno. Sulla base di questa teoria e dell'approccio sistemico-relazionale, il Pedagogista clinico opera al fine di migliorare la rete di relazioni di attaccamento nella famiglia, rendendo i membri stessi consapevoli della natura e del significato delle interazioni e di come il comportamento di attaccamento influenzi se stessi e tutti gli altri²⁷.

2.2 La consulenza pedagogica e gli incontri di formazione per genitori

La consulenza pedagogica, che il pedagogista fornisce sia ai genitori che alle strutture educative, costituisce un'occasione di scambio in cui la comunicazione tra le parti in gioco non si limita al semplice passaggio di informazioni. Per dimostrare la complessità della comunicazione il pedagogista P. C. Rivoltella ha definito quattro componenti che la caratterizzano: la dimensione informativa relativa allo scambio di informazioni, la dimensione relazionale legata al rapporto interpersonale tra i due interlocutori, la dimensione partecipativa che rimanda al mettere in comune qualcosa con l'altro e la dimensione esplorativa che si collega alla possibilità di circolazione e di migrazione sia in senso fisico che intellettuale. Un'ulteriore dimensione molto importante nella comunicazione è la comunicazione non verbale, la quale comprende lo sguardo, i gesti, la postura, i movimenti delle mani. Gli studi di A. Mehrabian negli anni Settanta hanno dimostrato la maggiore capacità di questo tipo di comunicazione di comunicare le emozioni²⁸. Attraverso la mimica facciale ed i gesti infatti, è possibile manifestare tensioni, ansia, o tranquillità, sebbene talvolta la persona che abbiamo di fronte tenti di dissimulare i propri sentimenti per celare lo stato emotivo autentico.

²⁷ C. Loredi, A. Picardi, *Dalla teoria generale dei sistemi alla teoria dell'attaccamento. Percorsi e modelli della psicoterapia sistemico-relazionale*, FrancoAngeli, Milano 2017, pp. 240-250.

²⁸ D. Simeone, *La consulenza educativa. Dimensione pedagogica nella relazione d'aiuto*, Vita & Pensiero, Milano 2014, pp. 115-128.

Come precedentemente detto, nella consulenza pedagogica il pedagogo non si limita a fornire direttive e consigli, in quanto il fulcro dell'intervento è la capacità stessa della persona in difficoltà di reagire e mettersi in gioco. Il pedagogo, conoscendo la persona che ha davanti e il contesto in cui vive, la aiuta a trovare le risorse che possiede per attuare il cambiamento e abbandonare i copioni disfunzionali. Lo scopo di questo servizio è: "di aiutare la persona a crescere, a modificare se stessa fino ad acquisire gli strumenti concettuali e comportamentali con i quali affrontare i problemi avvertiti in un certo momento della sua vita"²⁹.

La consulenza pedagogica è un'attività riflessiva guidata attraverso la quale il pedagogo sostiene la persona nel suo percorso di cambiamento, co-progettando un piano di azione che deve essere preceduto da un'analisi critica delle sue difficoltà e del suo contesto di vita e aver riconosciuto le risorse possedute su cui fare leva. All'interno di questo percorso la persona apprende nuove conoscenze, nuovi schemi comportamentali ed una nuova idea di sé³⁰. Il metodo utilizzato è clinico e prevede il rispetto di alcuni passaggi: si inizia con una presa di coscienza della situazione problematica a cui segue l'attivazione di processi creativi ed il richiamo dell'esperienza per favorire l'individuazione delle possibili ipotesi trasformative. Devono essere osservate regole di coerenza interna, relative alla rimozione delle contraddizioni tra le ipotesi individuate ed il contesto culturale in cui la persona vive e regole di coerenza esterna in cui le ipotesi avanzate vengono convalidate con l'esperienza. Infine, fondamentale ai fini del cambiamento è un'apertura alla trasformazione delle idee, di sé stesso o del sistema mantenendo sempre la capacità di mettersi in discussione, la quale predispone al rinnovamento continuo³¹.

Un altro sostegno molto prezioso per i genitori sono gli incontri di formazione volti ad aiutare la coppia a rafforzare ed ampliare la propria funzione educativa, a migliorare le abilità relazionali, ad assolvere la propria responsabilità, il tutto

²⁹ Ivi, p. 150.

³⁰S. Coquinati, *Codice deontologico e professioni pedagogiche*, in P. Crispiani (a cura di), *Il profilo professionale del pedagogo. Quadro epistemologico della Pedagogia Professionale della formazione del Pedagogo*, p. 99.

³¹ Parente M., *Sostenere le famiglie nel loro ruolo genitoriale: strumenti e interventi di cura*, <<Exagere Rivista>> Gennaio - Febbraio 2023, n. 1-2 anno VIII, ISSN 2531-7334.

facendo leva sulle proprie potenzialità. In questi incontri si approfondiscono temi all'interno di interventi strutturati, in cui per mezzo del dialogo mediato dal pedagogo i partecipanti condividono i problemi e le questioni riguardanti, difficoltà quotidiane con i propri figli, strategie educative, compiti e responsabilità da assumere in quanto genitori. Il pedagogo Simeone individua cinque obiettivi a cui gli incontri di formazione dovrebbero mirare:

- rendere le famiglie capaci di gestire in modo autonomo le difficoltà e i problemi che si presentano nell'educazione dei figli;
- aumentare la consapevolezza “non soltanto delle difficoltà ma anche e soprattutto del fascino e delle responsabilità nell'educare”.
- Favorire uno stile educativo rispondente ai bisogni di tutti i componenti del nucleo familiare;
- avvalorare le capacità e l'autonomia della coppia coniugale, diminuendo la dipendenza da personale specializzato;
- favorire la discussione di problemi concernenti la vita familiare; il dialogo interfamiliare giova alla compartecipazione dei problemi e al sostegno reciproco³².

2.3 Il ruolo del Pedagogo clinico nello sviluppo della competenza emotiva

Tutti noi, adulti e bambini, abbiamo un modo di vedere il mondo che è determinato da come percepiamo, interpretiamo e valutiamo gli eventi. Questo meccanismo interiore è così radicato che a volte risulta difficile individuare cosa pensiamo realmente in certe situazioni, poiché i nostri pensieri, praticati frequentemente da diventare abituali, sono divenuti automatici e sfuggono così alla nostra consapevolezza. Per tale motivo, imporre al bambino un'educazione affettiva seguendo gli schemi dell'adulto non è funzionale perché lo porterebbe ad assoggettarsi. Il bambino, attraverso l'esperienza, deve apprendere come autoregolare

³² D. Simeone, *La consulenza educativa. Dimensione pedagogica nella relazione d'aiuto*, op. cit. pp. 226-227.

le proprie emozioni anche nelle situazioni meno favorevoli e, laddove la famiglia non riesca ad adempiere in modo adeguato nel suo compito, per motivazioni legate alla sua particolare condizione o per una difficoltà riscontrata, il Pedagogista clinico può intervenire con una serie di sedute dedicate a questo scopo, attraverso il dialogo o con esercizi mirati. Il Pedagogista clinico aiuta il bambino a comprendere che il modo di pensare è un qualcosa che si costruisce nell'esperienza, non fa parte della nostra natura, ma può essere cambiato come un'abitudine e per farlo è necessario esercitarsi³³. Spesso i bambini hanno difficoltà ad indicare uno stato d'animo con il termine adeguato: risulta che un compito molto importante, anche per il genitore e l'insegnante, è quello aiutare il bambino ad essere consapevole delle sue emozioni per comprendere che cosa ha generato il suo stato d'animo. Rendersi conto che le proprie emozioni sono influenzate dal nostro modo di pensare, è un'acquisizione molto importante per il bambino, ma purtroppo spesso le pressioni esterne a cui è sottoposto,, gli trasmettono la concezione erronea che siano sempre gli eventi esterni a determinare il modo in cui ci sentiamo. Imparare che la sua mente influenza positivamente il suo benessere psichico gli darà maggiore fiducia nelle sue risorse personali e lo farà sentire meno in balia degli eventi esterni³⁴. Un ulteriore aspetto su cui il Pedagogista clinico può lavorare è la reazione emotiva adeguata, di delusione piuttosto che rabbia, che il bambino dovrebbe avere di fronte ad una frustrazione. La delusione, così come il fastidio sono due reazioni proporzionate alla situazione obiettiva ed aiutano il bambino ad affrontare la difficoltà in modo costruttivo. La rabbia invece, genera reazioni eccessive che non aiutano a conseguire i propri obiettivi. Saper fronteggiare la frustrazione è quindi fondamentale perché essa è inevitabile nel corso della vita³⁵.

Per guidare il bambino verso il processo di cambiamento, occorre fare leva sul dialogo interiore, capace di dirigere le sue reazioni emotive. Insegnandoli tecniche per utilizzare efficacemente la sua mente, comincerà a stare meglio con se stesso e con gli altri e ciò lo renderà collaborativo³⁶. Tutto questo necessita che il Pedagogista clinico

³³ M. Di Pietro, *L'educazione razionale – emotiva. Per la prevenzione e il superamento del disagio psicologico dei bambini*, Erickson, Trento 2016, pp. 26-36

³⁴ *Ivi*, p. 71.

³⁵ *Ivi*, p. 125.

³⁶ *Ivi*. P. 202.

conosca bene le dinamiche di vita del bambino ed il suo modo di ragionare; deve sapere se di fronte ad un compito complesso tende a sfuggire, se è vendicativo di fronte a un torto, se subisce passivamente gli eventi esterni.

Il Pedagogista clinico, in tale ambito, può fornire preziosi consigli e strategie anche ai genitori che si recano da lui in consulenza. Ancora una volta, conoscendo bene le dinamiche della famiglia interessata, potrà aiutare i genitori a trovare il modello educativo più adatto alla loro particolare ed unica situazione. Ad esempio, il Pedagogista clinico può aiutare i genitori a prendere coscienza delle frasi che spesso dicono senza pensare e che in realtà hanno un peso importante per il bambino. L'adulto deve aiutare il bambino a sviluppare affermazioni interiori che gli consentano di avere un atteggiamento positivo e realistico di fronte alle difficoltà, presentandogli un modello di gestione delle situazioni difficili funzionale.

Goleman ha individuato i tre comportamenti inadeguati che sono più comuni nei genitori: ignorare i sentimenti del bambino come se fossero una cosa banale o una seccatura, assumere un atteggiamento troppo incline al laissez-faire intervenendo solo per calmare il bambino pur che smetta di essere triste senza fornirgli risposte alternative ed essere sprezzati mostrando di non avere alcun rispetto per i sentimenti del bambino. In questi casi il Pedagogista clinico può supportare i genitori affinché acquisiscano una buona conoscenza dell'intelligenza emotiva per poter essere in grado di assumere un ruolo di guida per i loro figli insegnando loro a riconoscere e dominare i propri sentimenti, a essere empatici e a vivere relazioni sane³⁷.

Durante la consulenza pedagogica, il genitore deve riflettere sul suo stile educativo, in quanto esso determina fortemente l'acquisizione o meno della competenza emotiva. Infatti, lavorare solo sulla trasformazione dei processi cognitivi del bambino non basta se l'ambiente in cui è inserito è troppo rigido o troppo indulgente³⁸.

Un aspetto su cui i genitori possono lavorare con il Pedagogista clinico è l'aggressività che i bambini manifestano sia per il loro particolare temperamento, che in delicati momenti di transizione nella loro vita, che solitamente sono legati ad un

³⁷ G. Goleman, *Intelligenza emotiva. Cosa è e perché può renderci felici*, op. cit., pp. 320-324.

³⁸ M. Di Pietro, *L'educazione razionale – emotiva. Per la prevenzione e il superamento del disagio psicologico dei bambini*, op. cit., p 108.

distacco dalle figure di attaccamento. È importante che i genitori riconoscano che la rabbia è un sentimento naturale per cui devono essere i primi ad accettare la propria aggressività ed esprimerla nella maniera più adeguata, dimostrando che nonostante un litigio non viene meno l'amore per quella persona. Per esempio, dopo una discussione tra i genitori il bambino deve avere chiaro che nonostante ciò i suoi genitori si amano ancora e che lo scoppio di rabbia non ha mandato in frantumi il legame. Nell'osservazione degli adulti, il bambino impara che la rabbia può essere manifestata in modi meno impulsivi, senza grida, insulti e atteggiamenti vendicativi, quindi è fondamentale che i genitori riescano ad offrire un buon esempio da seguire. Infine, al bambino deve essere chiaro che è importante manifestare la propria aggressività ma questa non deve essere dominare la propria vita e le relazioni con gli altri ed ancora una volta, hanno bisogno di modelli di adulti che glielo insegnino³⁹.

Il Pedagogista clinico nelle sue sedute può aiutare i genitori anche nel controllo della collera scatenata dal figlio, facendogli, innanzitutto, rendere conto che quando un bambino si comporta in modo indesiderabile non è il suo comportamento a causare la nostra rabbia, bensì è il genitore che reagisce con rabbia al suo comportamento. Ciò è dimostrato dal fatto che il genitore non si arrabbia ogni volta che il bambino si comporta in un certo modo: capita a volte che una cattiva azione venga giudicata più grave rispetto ad altre volte e ciò è dipeso dal modo in cui si sente in quel determinato momento. Dopodiché, il secondo passo consiste nel ripetersi affermazioni razionali che ci aiutano a considerare in modo più realistico il comportamento del bambino. Questo non è un compito facile, a volte per abitudine o per pigrizia il genitore può lasciarsi andare e reagire con rabbia, supportato dal fatto che spesso una reazione forte porta alla cessazione immediata del compito sgradevole da parte del bambino. Tale comportamento però non è costruttivo poiché il bambino imparerà che deve comportarsi bene solo quando i genitori si arrabbiano. Per fermare il crescendo della reazione di rabbia, si consiglia ai genitori di staccarsi dalla situazione, per esempio andando in un'altra stanza, guardando fuori dalla finestra o ascoltando della musica. Il distacco momentaneo aiuta a mettersi a pensare razionalmente, chiedersi per

³⁹ Vegetti F. S., Battistin A. M., *I bambini sono cambiati. La psicologia dei bambini dai cinque ai dieci anni*, Mondadori, Milano 1996, p. 232.

quale motivo si è arrabbiati e che cosa sta dicendo il bambino con il suo comportamento. La calma ritrovata permetterà di ritornare alla situazione ed agire consapevolmente⁴⁰. Tutto questo è un processo a cui i genitori spesso devono essere educati ed il Pedagogista clinico può essere molto utile nel supporto.

2.4 Il progetto pedagogico

Il progetto pedagogico applicato nel settore dell'educazione e della pedagogia clinica, è redatto dal Pedagogista clinico e da un'eventuale équipe multidisciplinare con cui collabora. Sulla base di un'analisi dei bisogni espliciti ed impliciti di un soggetto o di un gruppo, questo strumento contiene al suo interno una serie di interventi corrispondenti ad obiettivi volti al raggiungimento di finalità educative e/o rieducative. Il progetto pedagogico per poter essere funzionale ed efficace deve possedere alcune caratteristiche:

- deve essere temporaneo e quindi collocato in un preciso arco temporale
- deve essere unico, ovvero differente dagli altri servizi e costruito specificatamente per la persona o il gruppo in questione
- deve essere frutto di una riflessione di un'équipe in cui ogni parte offre il suo contributo per analizzare un punto di vista differente

Tale progettazione educativa, può essere definita “per competenze” in quanto nel corso del suo svolgimento i partecipanti acquisiscono dei saperi ma anche delle competenze, ovvero conoscenze legate ad un particolare contesto, che aiutano ad adottare comportamenti adeguati nel momento del bisogno. In questo modo l'obiettivo non è tanto il prodotto finale quando i processi educativi e di apprendimenti che mirano allo sviluppo cognitivo, formativo ed esperienziale.

La struttura del progetto prevede le seguenti componenti:

⁴⁰ M. Di Pietro, *L'educazione razionale – emotiva. Per la prevenzione e il superamento del disagio psicologico dei bambini*, op. cit., p.219.

- I bisogni. Una volta individuati nel processo di analisi dei bisogni educativi essi si inseriscono nella premessa del progetto, con lo scopo di colmare la distanza che vi è tra la situazione iniziale e quella a cui il progetto mira.
- Le finalità educative. Si tratta di comportamenti generali attesi che riguardano la formazione dell'uomo e del cittadino.
- Gli obiettivi. Sono la traduzione delle finalità ed il loro raggiungimento dovrebbe portare al soddisfacimento dei bisogni educativi. Possono essere generali e specifici ed una loro corretta definizione permette il successo della programmazione
- Le attività e contenuti. I contenuti sono gli argomenti concreti che saranno trattati nel corso del progetto, mentre le attività sono esperienze pratiche volte al raggiungimento di conoscenze e capacità relative ad essi.
- Lo scheduling. Si tratta di una predisposizione degli incontri, dei contenuti, delle attività e delle risorse all'interno di una sequenza temporale su cui il progetto si esplica.
- Le metodologie didattiche. Con metodologia si intende la scelta di strategie applicate nel progetto, volte al raggiungimento degli obiettivi. Essa permette di promuovere e consolidare le competenze e di valorizzare quelle già possedute. Ogni metodologia si compone di specifiche procedure, tecniche e strumenti che favoriscono l'assimilazione dei contenuti. Le metodologie devono essere coerenti al contesto di riferimento, capaci di sviluppare la curiosità e l'interesse nei bambini, di costruire competenze e promuovere lo sviluppo cognitivo.
- Il setting. Comprende la definizione degli spazi, degli ambienti, dei tempi, delle routines, delle regole...
- La valutazione. La valutazione dell'efficacia di un progetto è relativa a indicatori quantitativi e qualitativi che sono stabiliti nel momento di strutturazione del progetto pedagogico.
- La documentazione. Nel corso del progetto si raccolgono informazioni, materiali e notizie che documentano le attività svolte e le conoscenze trasmesse. La documentazione è necessaria al Pedagogista clinico per avviare una riflessione sul proprio operato e la sua condivisione fra i

membri dell'équipe alimenta il confronto e permette di trovare strategie per replicare il progetto e migliorare i suoi aspetti⁴¹.

Sul fondamento di quanto delineato fino adesso, nel successivo capitolo è presentato un progetto pedagogico volto a promuovere la competenza emotiva che il Pedagogista clinico può presentare ai bambini e a i genitori della classe seconda della scuola primaria.

⁴¹ M. Parente, *La progettazione pedagogica in campo clinico*, dispensa lezione del corso di specializzazione di Pedagogia clinica e consulenza pedagogica.

Capitolo 3 - Esploriamoci: Percorsi per imparare a comunicare i propri sentimenti

3.1 Descrizione del progetto

Il presente progetto si propone di promuovere la capacità di esprimere in modo funzionale le proprie emozioni sia nei bambini che nei loro genitori. La necessità nasce dal fatto che la società, e in particolar modo la scuola, non presta una corretta attenzione a una buona educazione all'emotività ed alla conoscenza dei propri sentimenti, rendendo i bambini e gli adulti incapaci di comunicare ed esprimere in modo positivo le loro emozioni. Tali difficoltà si manifestano spesso con reazioni quali rimanere in silenzio, reprimere ciò che si sente, oppure con esternazioni altamente distruttive per se stessi e per gli altri. Le conseguenze hanno una notevole portata sul piano psicologico, fisico e sociale. Occorre intervenire precocemente per preparare i giovani ad entrare nella vita adulta emozionalmente preparati, con gli strumenti necessari per conoscere se stessi, far fronte ai propri sentimenti ed esprimerli nel rispetto di chi vi è davanti. Come sostiene Daniel Goleman, lo psicologo che definì l'intelligenza emotiva, viviamo in un'epoca molto complessa che rende difficile ai genitori, presi dagli impegni lavorativi e familiari, prestare attenzione allo sviluppo della competenza emozionale dei propri figli. Ma il costo di tutto ciò è molto alto: i turbamenti emotivi incidono sulla vita mentale e quindi anche sugli apprendimenti. La memoria di lavoro, la funzione esecutiva indispensabile per gli apprendimenti, ha sede nella corteccia prefrontale, proprio dove si incontrano emozioni e sensazioni⁴². In una situazione di sofferenza emotiva, la mente non è lucida e la memoria di lavoro non è efficiente. Infatti, i bambini che sono ansiosi o che presentano difficoltà nella gestione della frustrazione, dirigono la loro attenzione su ciò che li preoccupa, ostacolando il processo di acquisizione e di rielaborazione delle informazioni. Maria Montessori, una degli esponenti più importanti in campo psico-pedagogico, ci ha fornito una strategia di regolazione emotiva da presentare ai bambini che consiste nell'incanalare le

⁴² G. Goleman, *Intelligenza emotiva. Cosa è e perché può renderci felici*, op.cit. p. 148.

emozioni in attività creative, liberarle attraverso il movimento e usare la mente e la concentrazione per calmare. La dottoressa riteneva che i capisaldi della competenza emotiva fossero il saper riconoscere, sentire, ascoltare, nominare ed esprimere le proprie emozioni, arrivando a identificare lo stato emotivo dell'altro quale punto di partenza per essere in grado di stare in una relazione in ogni contesto. Senza la capacità di lettura emotiva non si può sviluppare né l'autoregolazione né l'empatia che è uno degli strumenti più preziosi per vivere le relazioni con serenità e rispetto. Montessori era estremamente convinta che il modo migliore per apprendere è il fare, per cui allenare il bambino a parlare di come si sente, a nominare le sue sensazioni fisiche e mentali, a non giudicare che cosa prova ma piuttosto imparare strategie per esprimersi senza lasciarsi travolgere dalle sensazioni e dagli stati emotivi invadenti, sono gli elementi indispensabili nel processo di educazione affettiva⁴³.

La scelta di destinare il progetto ai bambini della classe seconda della scuola primaria è dettata da varie motivazioni. Innanzitutto in questo momento della vita è in atto un cambiamento nella modalità del pensiero del bambino, che mentre prima assorbiva il mondo esterno senza filtri, adesso la sua mente pone un muro tra il mondo interiore e quello esteriore. Avviene il passaggio dal pensiero concreto a quello astratto e ora ciò che il bambino vive e percepisce entra nel suo mondo interiore dove si attiva un processo di elaborazione legato alla propria esperienza. Ciò non significa però che abbia già acquisito la capacità di orientarsi nel mondo con la coscienza e la mente critica di un adulto e proprio per questo motivo ha bisogno di una guida. In questo periodo anche i rapporti interpersonali e il confronto con gli altri, aiutano il bambino ad avere una rappresentazione della realtà sempre più oggettiva. Verso i 7 anni il cervello del bambino continua a svilupparsi ed estendersi, permettendogli di avere più chiare le proprie preferenze. Qui avvengono i primi tentativi di ribellione ai limiti e alle norme posti e, poiché non è ancora in grado di gestire emozioni difficili come la rabbia e la frustrazione, queste possono essere causa di capricci.

In parallelo ad un percorso educativo per i bambini, si mostra necessario anche un lavoro destinato ai genitori, spesso ritenuti la causa dei problemi educativi dei figli.

⁴³ C. Piroddi, *Emozioni. Montessori Lab*, White Star, Milano 2020, pp. 30-33.

Come ricorda Maurizio Parente, oggi i genitori vivono in un contesto molto diverso dalle generazioni precedenti: i loro metodi educativi passano al vaglio dei vari mass media, dei social e della società, per essere smentiti o condannati in quanto non in linea con ciò che questi propongono. Ne consegue che i figli devono essere percepiti non come il risultato di una performance genitoriale, bensì come il prodotto di una serie di meccanismi spesso disfunzionali, interazioni ed influenze che rendono il processo educativo non privato ma condiviso. All'interno della famiglia, uno o più membri possono trovarsi in situazioni di disagio, di crisi, di conflitti interiori o con l'altro, per cui, in particolar modo per i genitori, può essere molto faticoso assolvere il proprio ruolo. Litigi, incomprensioni, difficoltà nel controllare le proprie reazioni sono strettamente correlati ad una competenza emotiva che deve essere potenziata con appositi interventi, al fine di evitare il circolo vizioso in cui i tentativi di risoluzione di una situazione possono provocare in realtà un suo peggioramento. Un buon sostegno pedagogico è il punto di partenza di un percorso all'interno del quale viene dato ascolto al disagio della persona per renderla protagonista attiva delle decisioni che riguardano la soluzione dei conflitti che vive nella sua quotidianità, a partire dalle capacità e dalle risorse possedute⁴⁴.

Il progetto è organizzato e gestito interamente dalla pedagoga e si compone di 7 incontri settimanali, all'interno dei quali lavoreremo sul lessico emotivo, sulla capacità di attribuire un significato alle proprie emozioni, sulla capacità di comunicarle e di gestirle in modo funzionale. Un'attenzione particolare è riservata ai genitori: la loro partecipazione al progetto è volta a promuovere una riflessione sulle strategie che utilizzano per gestire le proprie emozioni e quelle dei figli e al miglioramento della qualità della comunicazione tra loro. La risposta che il contesto dà all'espressione delle emozioni condiziona l'evoluzione nel modo di viverle, per cui l'adulto ricopre un ruolo fondamentale. A tal proposito, un obiettivo generale del progetto a loro dedicato, si prefigge di sviluppare una modalità comunicativa empatica e non giudicante a casa, sede primaria dell'educazione alla competenza emozionale. Gli interventi sono pensati per assumere ed ampliare la propria funzione educativa genitoriale, migliorare

⁴⁴ M. Parente, *Sostenere le famiglie nel loro ruolo genitoriale: strumenti e interventi di cura*, <<Exagere Rivista>>, *op. cit.*

le abilità relazionali attraverso un dialogo in cui le domande individuali possono diventare quesiti comuni rendendo la discussione una vera e propria formazione. In questa prospettiva la formazione dei genitori agisce sulle risorse che la coppia possiede per accrescere le sue capacità educative. All'interno del gruppo di formazione, si favorisce il processo di cambiamento che promuove un rinnovamento nelle modalità di interazione nella coppia e con i figli, attraverso l'acquisizione di nuove abilità educative e relazionali⁴⁵.

Al termine del progetto è prevista l'attivazione di uno sportello di due ore a settimana con la pedagoga clinica che offrirà la propria consulenza alle famiglie e alla scuola su appuntamento, per discutere di difficoltà educative e scolastiche.

Il progetto si articola in un incontro settimanale di due ore, per un totale di sette settimane, dove l'incontro numero 4 e numero 7 sono destinati esclusivamente ai genitori.

I destinatari sono gli alunni della classe II A della scuola primaria C. Collodi e i loro genitori.

La sede del progetto è l'aula magna della scuola.

A distanza di 6 mesi dal termine del progetto è prevista una valutazione tramite la compilazione di un questionario da parte dei genitori (in appendice).

⁴⁵ D. Simeone, *La consulenza educativa. Dimensione pedagogica nella relazione d'aiuto*, *op. cit.* pp. 225-228.

3.2 Finalità

Le finalità che si propone di raggiungere il progetto sono le seguenti:

- Far conoscere ai bambini il significato delle emozioni, affinché imparino a distinguerle attraverso un lessico specifico
- Insegnare ai bambini ad attribuire un significato alle proprie emozioni, sviluppando la capacità di riflettere su quanto provano e individuare il termine più adatto per esprimerlo
- Insegnare ai bambini a comunicare il proprio sentito, in maniera funzionale e rispettosa dell'altro
- Insegnare ai bambini che cosa è la frustrazione, come riconoscerla e come affrontarla, sapendo anche chiedere aiuto nel momento in cui non si sentono in grado di reagire
- Insegnare ai genitori a comunicare in modo empatico e non giudicante a casa, creando appositi momenti di dialogo per rielaborare insieme episodi che possano aver scatenato nel bambino forti emozioni

3.3 Obiettivi

Per comunicare è necessario possedere un lessico capace di esprimere bisogni, opinioni, richieste, affermazioni. Ne consegue che anche nell'ambito della comunicazione dei propri vissuti emotivi è indispensabile il possesso di un ampio vocabolario in grado di esprimere le varie sfumature di ciò che la persona prova, al fine di riferirlo in maniera più chiara ed evitando fraintendimenti. Il punto di partenza di questo progetto è conoscere il significato delle emozioni, in particolare il loro lessico, le differenze che le caratterizzano e le sensazioni ad esse associate.

Una volta ampliato il proprio vocabolario, il bambino e l'adulto avranno a disposizione un lessico necessario per poter dare significato a quanto provano in una particolare circostanza. Per far ciò è importante essere in grado di avviare una riflessione sul proprio sentito, cercando di individuarne anche le cause. Grazie al repertorio di parole acquisite, il bambino e l'adulto possono individuare quale sfumatura emotiva rispecchia la sensazione provata e associarne un significato.

La presa di coscienza e la capacità di identificare il proprio sentito costituiscono solo una parte della competenza emotiva. Questa, infatti, richiede anche la capacità di comunicarlo in modo chiaro e funzionale all'altro. Come precedentemente detto, non sempre la scuola e in generale la società, investono abbastanza sull'insegnamento di modalità efficaci di comunicazione delle proprie emozioni, con conseguenti disagi psichici, fisici e sociali. Il progetto si pone l'obiettivo di mostrare modalità comunicative funzionali e rispettose, in modo che i soggetti coinvolti, scelgano quella più consona alle loro peculiarità e la utilizzino per verbalizzare il proprio vissuto emotivo.

Uno degli stati emotivi più difficili da fronteggiare sia per i bambini che per gli adulti è la frustrazione, un misto di malessere e rabbia che la persona prova quando un bisogno o un desiderio non è stato soddisfatto per ragioni ambientali, sociali o endogene. Si rivela necessaria una modalità di gestione di tale emozione. In particolare, occorre imparare ad indagare cosa vi è alla base della frustrazione, quindi individuare le cause della delusione e conoscere ed applicare delle strategie funzionali

per la sua gestione, tra cui anche la capacità di ammettere di aver bisogno di aiuto e chiederlo.

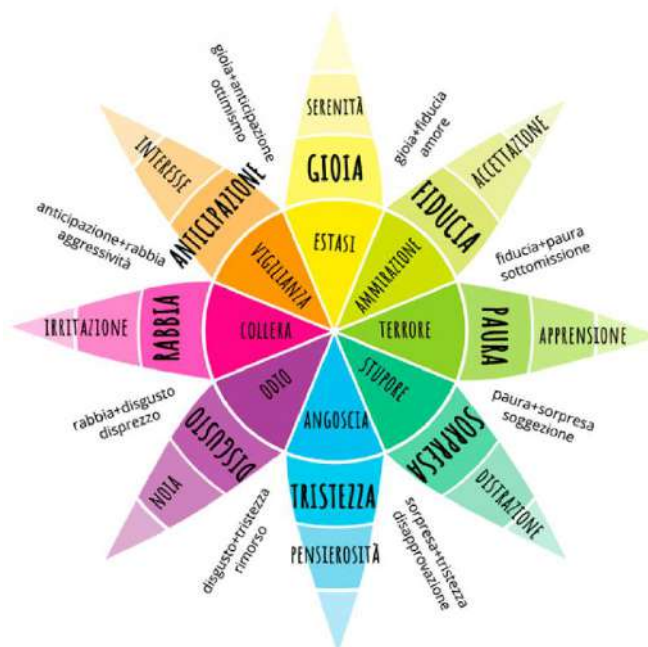
Come sosteneva Montessori, l'adulto ha il compito importante di leggere in modo accogliente e senza pregiudizi le manifestazioni del bambino. Per questa ragione occorre imparare a comunicare in modo empatico e non giudicante anche a casa, partendo con il ritagliare piccoli momenti di dialogo con il proprio figlio durante la giornata. Essere presenti, accogliere e contenere, sono i presupposti per avviare un dialogo costruttivo, per far sentire il bambino libero di esprimersi e per aiutarlo a rielaborare episodi che possono aver suscitato in lui forti emozioni e che da solo non sarebbe in grado di comprendere e assimilare.

Obiettivo generale: Conoscere il significato delle emozioni
Obiettivo specifico: Conoscere il lessico delle emozioni
Obiettivo specifico: Distinguere i vari tipi di emozioni
Obiettivo specifico: Associare l'emozione alla sensazione corrispondente
Obiettivo generale: Dare un significato alle proprie emozioni
Obiettivo specifico: Riflettere sulla sensazione provata nella circostanza
Obiettivo specifico: Individuare il termine corrispondente all'emozione provata all'interno del lessico posseduto
Obiettivo specifico: Associare il termine alla sensazione provata
Obiettivo generale: Comunicare le proprie emozioni
Obiettivo specifico: Conoscere modalità funzionali e rispettose di comunicare le emozioni
Obiettivo specifico: Verbalizzare le emozioni
Obiettivo generale: Gestire la frustrazione
Obiettivo specifico: Riconoscere le emozioni dolorose alla base della frustrazione
Obiettivo specifico: Individuare le cause che generano la frustrazione nella circostanza
Obiettivo specifico: Conoscere strategie funzionali di gestione della frustrazione
Obiettivo specifico: Applicare strategie funzionali di gestione della frustrazione
Obiettivo specifico: Chiedere aiuto ad una figura di riferimento (genitori, insegnanti, partner, terapeuta) in caso di difficoltà
Obiettivo generale solo per genitori: Comunicare in modo empatico e non giudicante a casa
Obiettivo specifico: Ritagliare momenti di dialogo con il bambino
Obiettivo specifico: Ascoltare in modo empatico e non giudicante
Obiettivo specifico: Rielaborare insieme gli episodi che possono aver suscitato in lui forti emozioni

3.4 Strumenti

Ruota delle emozioni

La ruota delle emozioni è utilizzata nella prima attività del primo incontro corrispondente all'obiettivo generale "Conoscere il significato delle emozioni". È stata ideata dallo psicologo statunitense Robert Plutchik negli anni Ottanta. Il suo modello è costituito da un cerchio suddiviso in otto spicchi di colori diversi, ognuno dei quali corrispondenti ad un'emozione primaria: gioia, tristezza, fiducia, disgusto, rabbia, paura, sorpresa, anticipazione. Plutchik riteneva che le emozioni primarie fossero innate nell'individuo, mentre quelle secondarie sono una loro evoluzione. Il mescolarsi delle emozioni primarie dà luogo ad una varietà di esperienze emozionali. Il modello si rivela molto utile per imparare a dare un nome alle emozioni, riconoscerle e comprendere le combinazioni che le generano. In questo modo la persona può imparare a controllarle ed a renderle utili per sé. Un modello riadattato e semplificato si può proporre dai 4 ai 10 anni con lo scopo di aiutare i bambini a familiarizzare con i loro stati d'animo⁴⁶.



⁴⁶ <https://italia.6seconds.org/2020/10/la-ruota-delle-emozioni-di-plutchik/> ultima visita: 5/06/2023

Il termometro delle emozioni

Il termometro delle emozioni è utilizzato nella terza attività del primo incontro corrispondente all'obiettivo generale "Conoscere il significato delle emozioni". È uno strumento utilizzato sia nei bambini che negli adolescenti, normotipici e atipici. È costituito da una scala visiva che rappresenta le intensità delle nostre emozioni. Può essere arricchito di immagini, disegni, emoticons, per personalizzarlo all'età ed alla persona che si ha davanti. Nato con lo scopo di aiutare i bambini con difficoltà nella comunicazione, oggi questo strumento si è rivelato utile nell'educazione emotiva, per supportare i bambini che fanno fatica a definire le emozioni e a quantificarne l'intensità. Si compone di una scala di cinque emozioni, la prima rappresentata da una faccina felice e l'ultima da una arrabbiata. Nel centro si trovano quelle intermedie che vanno da uno stato emotivo all'altro. Il termometro può essere utilizzato per incoraggiare il bambino a descrivere l'emozione che prova e la sua intensità, per avviare successivamente una riflessione su come poter gestire un'emozione particolarmente dolorosa⁴⁷.

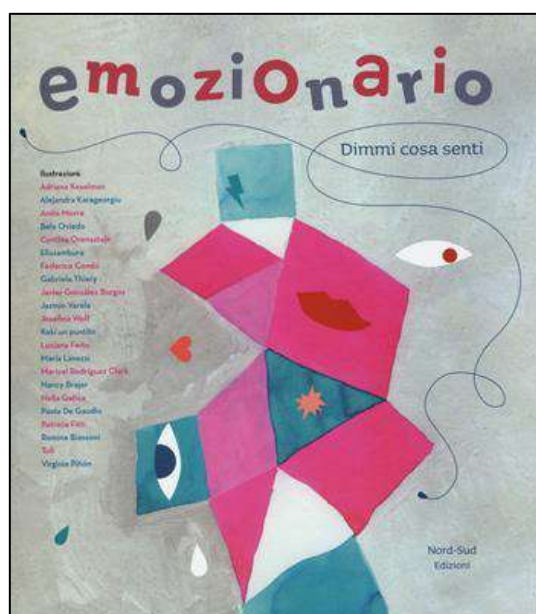


Libro "L'Emozionario: dimmi cosa senti"

L'Emozionario di Cristina Nuñez Pereira è lo strumento utilizzato nella prima attività del secondo incontro, corrispondente al primo e al secondo obiettivo generale "Conoscere il significato delle emozioni" e "Dare un significato alle proprie

⁴⁷ <https://lamenteemeravigliosa.it/il-termometro-delle-emozioni-di-cosa-si-tratta/> ultima visita 5/06/2023

emozioni". È un libro che aiuta a definire ciò che proviamo, le sue cause e la sua influenza, aiutando bambini, ma anche adulti, a mostrarsi più empatici, compassionevoli e quindi anche intelligenti da un punto di vista emotivo. L'intelligenza emotiva, che non è correlata al QI, è un'abilità fondamentale per il rapporto con se stessi e con gli altri e questo strumento costituisce una preziosa risorsa per aiutare a svilupparla. Al suo interno sono descritte 42 voci, una per ogni emozione, descritte e illustrate con disegni. Per la sua complessità, è consigliato il suo utilizzo dai 6 anni in poi, periodo dello sviluppo in cui il bambino inizia a provare emozioni più intense. Il suo utilizzo si presta bene sia a casa che a scuola: nel primo caso permette di rafforzare il vincolo con il figlio attraverso la comprensione e la comunicazione delle emozioni; nel secondo caso può aiutare a stimolare riflessioni, dialoghi e idee nella classe⁴⁸.



⁴⁸ S. De Dios Gonzáles, *Emozionario, meraviglioso libro per educare alle emozioni*, <https://lamenteemeravigliosa.it/emozionario-libro-educare-emozioni/>, ultima consultazione 4/05/2023

I cestini delle emozioni.

Questi strumenti di ispirazione montessoriana, sono utilizzati nella seconda attività del primo incontro, corrispondente al primo obiettivo generale “Conoscere il significato delle emozioni”. È un’attività che richiede la supervisione di un adulto e necessità di piccoli cestini (o vasetti con il coperchio o piccole scatole), foglietti di carta e una scatola di colori. Lo scopo dell’attività è quello di insegnare al bambino a stare con le sue emozioni, a riconoscerle, a leggerle e a condividerle⁴⁹.



Libri di Margot Sunderland

I libri di Margot Sunderland sono utilizzati nelle attività del secondo, terzo, quarto e sesto incontro. Margot Sunderland è una psicologa e psicoterapeuta britannica che si occupa di famiglie e bambini ed è autrice di oltre venti libri sulla salute mentale infantile. Il suo libro “Disegnare le emozioni. Espressione grafica e conoscenza di sé”, contiene esercizi guidati volti all’esplorazione, all’identificazione e alla comunicazione dei propri sentimenti, al contenere o liberare energia emozionale, a sperimentare nuovi modi di pensare e affrontare i propri sentimenti. Gli esercizi del libro sono pensati per aiutare il bambino a sbloccarsi, a facilitare la comunicazione, senza andare incontro a conclusioni scorrette o premature. In questo modo al bambino viene fornita la possibilità di chiarire i sentimenti e di riformularli in affermazioni comprensibili, verbali o meno. Sunderland ritiene che oggettivati sotto forma di

⁴⁹ Ivi, p. 115.

disegno, i sentimenti dolorosi smettano di esercitare potere sul bambino, perché la loro intensità si riduce quando sono trattati in modo fattivo. Inoltre, agire in modo indiretto gli offre la sicurezza di cui ha bisogno. Il bambino che riesce a esprimere ciò che prova, a dargli un nome e a comunicarlo, si sente compreso e la sua autostima incrementa. Nella maggior parte degli esercizi ci sono immagini visive che aiutano il bambino a vedere quello che non riesce a verbalizzare, i suoi problemi e i suoi drammi interiori. È importante che il terapeuta non dia una sua interpretazione sul disegno, ma che piuttosto lasci al bambino il compito di spiegarlo senza ricevere suggerimenti. Infatti, Sunderland suggerisce di limitarsi ad ascoltare il bambino che nel suo processo interpretativo conosce sempre più cose su se stesso⁵⁰.

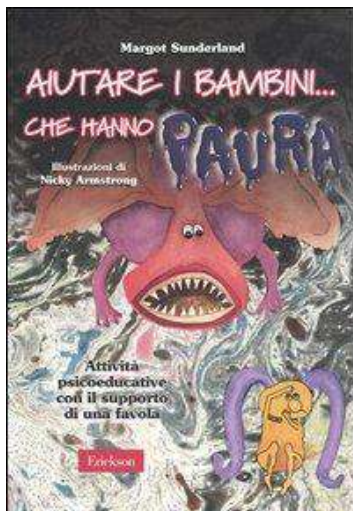
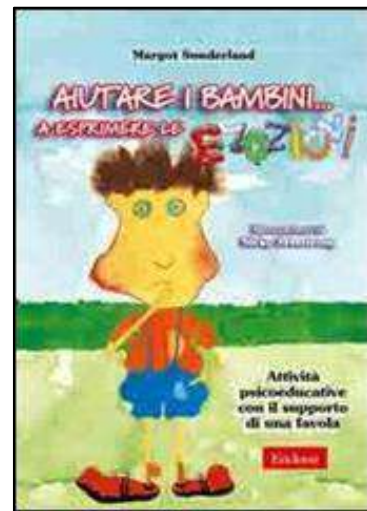
“Aiutare i bambini a esprimere le emozioni” è un libro che contiene al suo interno la favola “Uno scricciolo di nome Nonimporta”, scritta per bambini che cercano di affrontare da soli i propri sentimenti, senza permettersi di mostrarsi spaventati, bambini che hanno vissuto esperienze disorientanti senza la possibilità di rielaborarle e in generale per quei bambini che sono abituati a reprimere le loro emozioni, convinti in questo modo di eliminarle. Il protagonista della storia, come loro, trattiene le emozioni negative, per timore di provocare dei conflitti. Alla lunga, il suo trattenersi lo porta ad una “indigestione” di emozioni dolorose, che grazie all’aiuto di un amico impara a curare, facendo valere i suoi diritti, i suoi pensieri e a dire “Mi importa!”. I freni emotivi sul lungo termine possono ostacolare i processi di apprendimento, di gioco e di crescita del bambino, così l’obiettivo di Sunderland in questo libro di aiutare coloro che hanno problemi di autocontenimento e di repressione emotiva, per mezzo e del gioco, della fantasia e degli esercizi sulla favola⁵¹.

“Aiutare i bambini che hanno paura” contiene al suo interno la favola di “Minuscolino in un mondo troppo grande” e degli esercizi correlati. È scritto per i bambini vittime di ansie e incubi che si rifugiano in se stessi nel silenzio e grazie alle illustrazioni è fruibile anche dai più piccoli. Minuscolino passeggiando si trova in un luogo molto

⁵⁰ M. Sunderland, *Disegnare le emozioni. Espressione grafica e conoscenza di sé*, Erickson, Trento 1997, pp. 8-11

⁵¹ M. Sunderland, *Aiutare i bambini a esprimere le emozioni*, Erickson, Trento 2005, pp. 9-10

affollato e rumoroso, con esseri deformati e spaventosi pronti a graffiarlo, a morderlo e a picchiarlo. Minuscolino si sente sempre più piccolo, fino a diventare un punto e per paura di essere mangiato si rifugia in un buco dove nessuno poteva disturbarlo. Grazie all'aiuto di due amici Minuscolino capisce che è insieme che si affrontano le paure e questo lo ricorderà ogni volta che sentirà di perdere le sue energie. La favola e gli esercizi aiutano il bambino a vedere le sue ansie da una prospettiva diversa, oggettiva, in modo che sia più facile agirvi⁵².



⁵²M. Sunderland, *Aiutare i bambini che hanno paura*, Erickson, Trento 2004, p.9.

Barattolo della calma.

Tale strumento, ispirato alle idee di Maria Montessori, è utilizzato nel quarto incontro corrispondente all'obiettivo generale "Gestire la frustrazione". In particolare, gli obiettivi specifici a cui mira lo strumento sono quelli di conoscere e applicare strategie funzionali di gestione della frustrazione. È un metodo che sfrutta le risorse di attenzione e concentrazione per aiutare il bambino a recuperare autocontrollo sui propri vissuti emotivi, nei momenti di agitazione e rabbia, tornando così a uno stato di calma in autonomia. Può essere presentato già dai 3 anni sotto la supervisione di un adulto. La sua costruzione richiede i seguenti materiali: una bottiglia o un barattolo trasparente con coperchio (meglio se di vetro e di dimensioni ridotte in modo da essere afferrato agevolmente dal bambino), acqua calda, due cucchiari di colla glitter, 4 cucchiaini di brillantini di forme diversi, una goccia di colorante alimentare, una goccia di shampoo o sapone liquido trasparente⁵³.



⁵³ C. Piroddi, *Emozioni. Montessori Lab*, White Star, Milano 2020, *op. cit.* p. 74.

I mandala

I mandala sono il secondo strumento utilizzato nel quarto incontro corrispondente all'obiettivo generale "Gestire la frustrazione". Si tratta di disegni concentrici decorati con colori sgargianti. Di origine tibetana, il significato del termine è "colui che possiede l'esistenza" ed era utilizzato dai monaci come mezzo di meditazione. Presentato ai bambini, questo diventa uno strumento capace di favorire la concentrazione e il rilassamento mentale. Le caratteristiche di ricorsività, precisione e geometricità del mandala, contribuiscono al rilassamento e alla gestione delle proprie emozioni. Sono necessari disegni in bianco e nero (presenti in appendice), matite colorate, pennarelli, colori ad acqua o tempere⁵⁴.



Consulenza pedagogica

La consulenza pedagogica è un servizio rivolto alle famiglie e alle strutture educative di ogni ordine e grado che consiste in un colloquio nel quale il professionista accoglie ed ascolta i dubbi e le difficoltà legate al proprio ruolo educativo che la persona riporta. L'accoglienza e l'ascolto divengono in questo modo il primo passo per avviare una riflessione personale dove il pedagogo non si presta a fornire mere indicazioni, ma, conoscendo la specificità della relazione educativa ed i bisogni personali emersi, aiuta

⁵⁴ Ivi, p. 118.

chi ha di fronte, a individuare le proprie potenzialità e risorse, per costruire insieme un intervento educativo personalizzato sul suo particolare contesto professionale e di vita. In ottica sistemico-relazionale, una buona alleanza tra le persone preposte all'educazione è fondamentale, per cui la condivisione del medesimo progetto educativo tra genitori, educatori e docenti, è determinante nel raggiungimento dei risultati attesi. In questa preziosa collaborazione che vede gli adulti come protagonisti, due aspetti sono imprescindibili: l'alleanza educativa e il rispetto delle peculiarità della persona in divenire. L'alleanza educativa si fonda sulla collaborazione tra adulti accomunati da un'intenzionalità educativa necessaria alla struttura di un progetto. Il rispetto delle peculiarità di ogni persona in divenire è un concetto strettamente connesso all'idea di inclusione nella prospettiva bio-psico sociale, cioè al dovere degli educatori di costruire percorsi inclusivi e rispettosi dell'unicità e dei bisogni della persona, nei contesti familiari e scolastici in cui vive⁵⁵.



⁵⁵ S. Matteoli, *Presenza: relazione e consulenza pedagogica*, <<Exagere Rivista>> Gennaio - Febbraio 2023, n. 1-2 anno VIII, ISSN 2531-7334, pp. 1-2.

3.5 Competenze necessarie

Il pedagogo, come le varie figure professionali con cui si confronta e collabora, è esso stesso il suo strumento ed il suo più grande alleato è costituito dall'utilizzo della parola. Attraverso questo strumento, aiuta la persona a focalizzare sul cosciente che spesso viene dato per scontato o non necessitante di attenzioni. Il pedagogo deve essere in grado di sostenere il soggetto nel ricercare la modalità più adatta a lui per avviare un cambiamento e, per far ciò, è fondamentale che approfondisca e conosca i vari sistemi in cui egli è inserito. Empatizzando con la persona che ha davanti e approfondendo la situazione problematica vissuta, il pedagogo può aiutarla a individuare gli strumenti funzionali alla lettura degli eventi e ad una loro trasformazione. Il cambiamento auspicato deve far leva sulle risorse e sulle potenzialità possedute dalla persona, per cui il pedagogo deve essere in grado di individuarle e rafforzarle, ma al tempo stesso spingerla nella ricerca di nuove competenze relazionali e strumenti interpretativi. Il progetto si pone l'obiettivo di imparare a leggere il proprio vissuto emotivo, a conoscersi e ad acquisire modalità di comunicazione funzionali con il partner, il genitore, il figlio ed in generale l'altro, per cui il pedagogo, come sostiene Parente, deve essere un professionista dell'*empowerment*, cioè un catalizzatore delle risorse presenti nella persona che ha di fronte ed un *enabling agent*, ossia un professionista in grado di identificare e costruire le competenze necessarie a favorire un processo di crescita⁵⁶.

⁵⁶ M. Parente, *Sostenere le famiglie nel loro ruolo genitoriale: strumenti e interventi di cura*, op. cit. p. 6.

3.6 Metodologia e tecniche

La metodologia scelta per questo progetto è il *Circle time*, messa a punto negli anni Settanta da Abraham Maslow e Carl Rogers. Essa è considerata molto efficace nell'educazione psico-emotiva sia con i bambini che con gli adulti, in cui è utilizzata come tecnica *ice-breaker*. Tale metodologia consiste nel far sedere i partecipanti in cerchio dove tra di loro si trova anche il mediatore che non assume una funzione autoritaria; per questo motivo il *Circle time* è considerato un gruppo di discussione a bassa gerarchia. La disposizione in cerchio va ad abbattere la barriera psicologica che caratterizza le tipiche lezioni frontali: qui non si apprendono nozioni, non occorre studiare un argomento nello specifico, ma ci si impegna nella condivisione dei propri vissuti. I suoi vantaggi sono numerosi: permette innanzitutto di creare un clima sereno di rispetto reciproco che favorisce la conoscenza tra i partecipanti e lo sviluppo di una maggiore consapevolezza di sé. Questo a sua volta promuove la disposizione ad ascoltare, la considerazione del punto di vista altrui, la capacità di accettare, accogliere l'espressione degli altri ed eventualmente rispecchiarsi. Poiché il progetto è volto a sviluppare il riconoscimento e la gestione delle emozioni, la metodologia del *Circle time* si rivela molto fruttuosa per acquisire consapevolezza, esprimere stati d'animo e favorire l'empatia tra i partecipanti. Per ogni incontro è previsto un tema che farà da sfondo alle attività e alle relative discussioni nelle quali i partecipanti impareranno a raccontarsi⁵⁷.

All'interno della metodologia del *Circle time* è stata scelta la tecnica del racconto: sono previste attività di scrittura sia per i bambini che per i loro genitori, volte a stimolare una riflessione su quanto accaduto per imparare a vederlo sotto un'altra luce. La scrittura manuale ha il potere di mettere in connessione la mano con il cervello e con la mente, permettendo di accedere a dimensioni caratteriali che ad un'analisi superficiale possono sfuggire.

Un'altra tecnica utilizzata è la lettura di favole che aiutano il bambino nel suo sviluppo cognitivo, linguistico e relazionale. La scelta di questa tecnica è dettata dal

⁵⁷ L. Povia, *Come usare la strategia del Circle time a scuola*, <https://didatticapersuasiva.com/comunicazione/circle-time> ultima visita 6/06/2023

fatto che, poiché i bambini posseggono un vocabolario limitato, presentano difficoltà nell'esprimere il loro vissuto emotivo. L'ascolto o la lettura di una favola permette al bambino di entrare in connessione con un linguaggio più naturale per lui, che è quello dell'immaginazione. Nei racconti proposti nel progetto i bambini possono accedere al mondo emotivo per mezzo di immagini, metafore e mondi fantastici in cui sperimentano gioie e paure all'interno di un contesto sicuro, dove possono osservare i propri sentimenti a distanza. Durante la lettura infatti, il bambino conosce modalità relazionali positive e negative e comprende le loro conseguenze. Come sostiene Margot Sunderland, le storie offrono opzioni alternative sul comportamento da tenere di fronte alle difficoltà, danno spunti su strategie creative per risolvere i problemi e forniscono soluzioni su nuovi modi di essere e di comportarsi.

Nel settimo incontro dedicato esclusivamente ai genitori, nell'ultima attività è stata applicata la tecnica del *brainstorming*, quale approccio tra i più adatti a generare nuove idee per il miglioramento di una strategia. Il *brainstorming* è un'intervista di gruppo a basso grado di strutturazione, dove viene sfruttato il gioco creativo dell'associazione di idee relative ad un argomento. Ogni partecipante è stimolato a produrre più idee possibili inerenti ad un argomento, in modo libero e senza ordini predeterminati. Le idee o le parole raccolte vengono messe per scritto su un cartellone e poi discusse insieme. Possono essere idee legate alla risoluzione di un problema, o parole chiave volte a consolidare l'apprendimento di un tema.

3.7 Gli incontri

Incontro 1. *Conosciamo l'emozioni primarie: gioia, tristezza, paura, rabbia e... amore!*

Incontro 2. *Emozioni: vi conosco, vi accetto, vi vivo*

Incontro 3. *Spazio per i bambini. Quando le emozioni sono un peso: liberiamole con consapevolezza*

Incontro 4. *Spazio per i genitori. Carico emotivo, responsabilità e preoccupazioni: come gestire i loro pesi?*

Incontro 5. *La frustrazione: conosciamola per sfruttarla nella nostra crescita*

Incontro 6. *La frustrazione: impariamo a chiedere aiuto*

Incontro 7. *Spazio per i genitori. Coltivare la competenza emotiva dei propri figli attraverso il dialogo*

3.8 Scheduling

Incontri	Attività	Materiale
Incontro 1. <i>Conosciamo l'emozioni primarie: gioia, tristezza, paura, rabbia e... amore!</i>	1. Ruota delle emozioni	Scheda La ruota delle emozioni (in appendice) Cartoncini formato A4 Colla stick Fermacampioni
	2. Lettura del racconto "Giacomino e le sue emozioni"	Testo del racconto nel progetto
	3. Coloriamo la figura di Giacomino	Scheda Figura di Giacomino (in appendice) Pennarelli
	4. Il termometro delle emozioni	Scheda del Termometro delle emozioni (in appendice)
Incontro 2. <i>Emozioni: vi conosco, vi accetto, vi vivo</i>	1. Lettura libro Emozionario	Núñez Pereira C., Valcárcel R. R., Scalabrini C., <i>Emozionario. Dimmi cosa senti</i> , Nord-Sud, Milano 2015
	2. Cestino delle emozioni	Piccolo cestino Foglietti di carta Pennarelli Penne

Incontro 3. <i>Spazio per i bambini. Quando le emozioni sono un peso: liberiamole con consapevolezza</i>	3. Rappresentare il proprio vissuto	Pennarelli rosso, verde, blu, marrone, giallo Scheda La figura della donna/bambina e uomo/bambina (in appendice)
	1. Lettura della favola Uno scricciolo di nome Nonimporta	Sunderland M., <i>Aiutare i bambini a esprimere le emozioni</i> , Erickson, Trento 2005
	2. Disegnare il luogo nascosto delle proprie emozioni	Fogli bianchi Pennarelli
	3. Se lasciassi uscire le mie emozioni	Scheda Far uscire le emozioni (in appendice) Pennarelli Foglio diviso in 4 sezioni (tristezza, rabbia, paura, pianto)
	4. Cosa c'è di bello nel raccontare le proprie emozioni	Fogli bianchi Pennarelli
Incontro 4. <i>Spazio per i genitori. Carico emotivo, responsabilità e preoccupazioni: come gestire i loro pesi?</i>	1. I luoghi della vita	Scheda I luoghi della vita (in appendice) Penne
	2. Il bagaglio della vita	Scheda Il bagaglio della vita (in appendice) Penne
	3. Le questioni irrisolte	Scheda Le questioni irrisolte (in appendice) Penne

<p>Incontro 5. <i>La frustrazione: conosciamola per sfruttarla nella nostra crescita</i></p>	<p>1. Il barattolo della calma</p>	<p>Barattolo trasparente con coperchio Acqua calda Cucchiari e cucchiaini Colla glitter Brillantini di forme e colori diversi Colorante alimentare Sapone liquido trasparente</p>
	<p>2. I mandala</p>	<p>Matite Matite a cera Pennarelli Stampe di mandala (in appendice)</p>
<p>Incontro 6. <i>La frustrazione: impariamo a chiedere aiuto</i></p>	<p>1. La valigetta del pronto soccorso</p>	<p>Scheda La valigetta del pronto soccorso Penne</p>
	<p>2 a. Bambini: Chiedere aiuto</p>	<p>Scheda di InsiemeLandia (in appendice) Pennarelli</p>
	<p>2 b. Genitori: Chiedere aiuto</p>	<p>Scheda Chi dà e chi prende (in appendice) Penne</p>
	<p>3. Gioco "Mettiti al mio posto!"</p>	<p>Bigliettini tratti dal libro "Emozionario" all'interno del progetto</p>
<p>Incontro 7. <i>Spazio per i genitori. Coltivare la competenza emotiva dei propri figli attraverso il dialogo</i></p>	<p>1. Diario: significati e responsabilità dell'essere genitori</p>	<p>Fogli bianchi Penne</p>
	<p>2. Brainstorming sulla comunicazione funzionale</p>	<p>Cartoncino Bristol Pennarelli</p>

3.9 Attività

Primo incontro: *Conosciamo l'emozioni primarie: gioia, tristezza, paura, rabbia e... amore!*

Il primo incontro è rivolto sia ai bambini che ai genitori che hanno aderito al progetto. In cerchio a terra, iniziamo con un giro di presentazioni, partendo dalla pedagogista, i bambini ed i genitori. Ai genitori, si chiede inoltre di condividere le loro aspettative riguardo questo progetto in modo da capire quali sono i loro bisogni in particolare e come essi si percepiscono nella relazione con il bambino, con la compagna o il compagno. In questo momento è possibile appuntarsi eventuali tematiche che potranno essere trattate successivamente negli incontri.

La pedagogista introduce le tematiche che saranno affrontate durante questo percorso. Si sottolinea l'importanza di una buona educazione all'emotività sia per i bambini che per gli adulti al fine di sviluppare una competenza emotiva che permetta di comunicare in modo più funzionale all'altro i propri bisogni e i propri pensieri. Si ricorda che tale competenza si costruisce a piccoli passi, per cui è necessario innanzitutto possedere un vocabolario che ci consenta di comunicare in modo chiaro che cosa proviamo in una particolare situazione. Questo primo incontro prevede attività corrispondenti al primo obiettivo generale "Conoscere il significato delle emozioni".

La prima attività, che i bambini svolgono insieme ai loro genitori, consiste nel costruire la ruota delle emozioni per avviare una prima riflessione sul loro significato. È necessario:

- Scheda La ruota delle emozioni (in appendice)
- Cartoncini formato A4
- Colla stick
- Fermacampioni

I partecipanti devono ritagliare la ruota e la freccia ed incollarli nel cartoncino A4. Successivamente ritagliano i due pezzi ed inseriscono il fermacampione nel centro della ruota fissandovi la freccia.

Adesso che ognuno ha la sua ruota, la pedagoga chiede ai bambini di impostare la ruota sull'emozione della gioia e domanda loro:

Che cosa vi rende gioiosi?

Raccoglie le risposte dei bambini e li invita a proseguire con le altre emozioni.

Che cosa vi rende tristi?

Che cosa vi fa paura?

Che cosa vi fa arrabbiare?

La pedagoga spiega loro che ciò che hanno appena raccontato fa parte del patrimonio prezioso delle emozioni, reazioni che anche se a volte sono difficili da gestire e ci fanno stare male, sono indispensabili per la nostra sopravvivenza perché provarle può anche salvarci dai pericoli.

Proseguiamo con la lettura del racconto *Giacomino e le sue emozioni*.

“Questa è la storia di un bambino di nome Giacomino. Giacomino aveva un sacco di cose nel suo corpo oltre a quelle che hanno tutti. Ad esempio, Giacomino in un angolino piccino piccino aveva la FELICITA'. La felicità si trovava in un punto vicino al cuore, normalmente se ne stava lì tranquilla piccina piccina, ma a volte succedeva che decideva di uscire dal suo angolino e allora iniziava a crescere e a crescere finché diventava così grande che a Giacomino veniva una gran voglia di correre, saltare e gridare. E quando saltava faceva dei salti altissimi. Però la felicità non era sempre grande, spesso se ne stava lì piccina piccina nel suo angolino vicino al cuore. Ma non stava mica da sola. Lì vicino a pochi centimetri si trovava anche L'AMORE. A volte anche l'amore iniziava a crescere e usciva dal cuore di Giacomino e invadeva tutto il corpo. E quando questo succedeva a Giacomino veniva una gran voglia di abbracciare tutte le persone a cui voleva bene, la sua mamma, il suo papà, il suo fratellino e la sua sorellina. Andava da loro e li abbracciava forte forte. Però normalmente l'amore se ne stava nell'angolino vicino al cuore e vicino alla felicità. Nel corpo di Giacomino

c'erano anche altre cose come ad esempio la TRISTEZZA. La tristezza normalmente se ne stava nel suo angolino. Precisamente nell'alluce del suo piede. A volte però la tristezza usciva dall'alluce e diventava grande come tutto il piede, saliva su per le gambe e riempiva tutto il corpo. E quando la tristezza diventava così grande Giacomino aveva voglia di piangere e non voleva fare più nulla. Ma per fortuna non succedeva spesso e gli bastava pensare a qualcosa di bello che subito la felicità usciva dal suo angolino e ricacciava la tristezza giù nell'alluce. Giacomino poi aveva anche la RABBIA. La rabbia stava sempre nella sua pancia tranne quando iniziava a diventare grande e allora usciva dalla pancia, arrivava giù nelle gambe, saliva su per le spalle, poi su per il collo e su fino alla testa. E quando la rabbia faceva così, Giacomino aveva solo voglia di gridare, di rompere e di picchiare. E diventava tutto rosso. Lanciava tutto quello che aveva intorno perché aveva voglia di rompere tutto, anche le astronavi che aveva costruito con il Lego e non voleva che nessuno si avvicinasse, nemmeno la sua sorellina o il suo fratellino. E se questi lo facevano gli urlava così forte che loro si spaventavano e iniziavano a piangere. A quel punto però Giacomino si guardava intorno e vedeva i suoi giochi sparsi ovunque, le sue astronavi rotte e i suoi fratellini spaventati e allora pian piano la rabbia tornava piccina nella pancia, la tristezza saliva su dai piedi e a Giacomino iniziava a dispiacere molto per tutte le cose che aveva rotto e anche un po' per il fratellino e la sorellina. E allora sente l'amore che diventa più grande e caccia via la tristezza nel suo alluce. Poi sente la felicità perché non fa niente che si siano rotti i giocattoli, sono più importanti le persone a cui vuole bene.”

Terminata la lettura del racconto, la pedagoga pone ai bambini delle domande per verificare la comprensione:

Dove si trova la felicità nel corpo di Giacomino?

Che cosa succede quando la felicità esce dal suo angolino?

Che cosa succede a Giacomino quando l'amore inizia a uscire dal suo cuore?

Dove si trova la tristezza nel corpo di Giacomino?

Che cosa succede quando la tristezza esce dal suo angolino?

Dove si trova la rabbia nel corpo di Giacomino?

Che cosa fa Giacomino quando è molto arrabbiato?

Che cosa succede quando Giacomino comincia a calmarsi?

Dopo aver raccolto le risposte dei bambini la pedagoga fornisce loro una scheda con raffigurato Giacomino. Chiede ai bambini di provare a colorare con pennarelli diversi gli angolini in cui si trovano le emozioni di Giacomino.

È necessario:

- Scheda Figura di Giacomino (in appendice)
- Pennarelli

Conclusa l'attività, la pedagoga spiega ai bambini che come abbiamo visto nel racconto di Giacomino, le emozioni non sono statiche, ma possono avere varie intensità, cioè forze diverse dentro di noi. L'intensità di un'emozione può cambiare da situazione a situazione ma anche da persona a persona. Inoltre può capitare che in un primo momento una persona percepisca un'emozione in modo molto intenso e poco dopo, calmandosi grazie anche all'aiuto di una persona cara, la sua percezione cambi. La pedagoga mostra ai bambini la scheda del Termometro delle emozioni, spiegando che, proprio come la temperatura, anche le emozioni possono essere misurate con tale strumento. Mostrando la figura, la pedagoga descrive le parti da cui è composto: è suddiviso in una scala di cinque colori corrispondenti a delle faccine che vanno da quella felice a quella più arrabbiata.

Proviamo ad utilizzare insieme il termometro delle emozioni. Per questa attività la pedagoga consegna ad ogni bambino la scheda del Termometro delle emozioni (in appendice). Per ogni situazione che elenca, i bambini dovranno indicare sul loro termometro l'intensità dell'emozione che proverebbero in quel momento.

Non hai studiato e l'insegnante sta per interrogarti

Sei stato invitato a una festa di compleanno

Il tuo amico preferito è venuto ad abitare vicino a casa tua

Un compagno ti prende in giro dandoti dei soprannomi

Hai preso un bel voto in matematica

Nel caso in cui abbiamo indicato livelli di intensità differenti per la stessa emozione, la pedagoga può domandare *Come mai non avete provato tutti le stesse emozioni con la stessa intensità?*

La riflessione può proseguire con le seguenti domande:

Come mai in alcune situazioni il termometro è salito di più?

Pensate che dopo tre giorni l'intensità di un'emozione potrebbe cambiare?

Chi o che cosa ci può aiutare a far diminuire un'emozione spiacevole?

Raccolte le idee dei bambini ci avviamo verso la conclusione, ricapitolando quanto discusso nell'arco dell'incontro e ci salutiamo.

Secondo incontro: *Emozioni: vi conosco, vi accetto, vi vivo*

Il secondo incontro è rivolto ai bambini e ai loro genitori e le attività previste sono corrispondenti agli obiettivi generali “Conoscere il significato delle emozioni” e “Dare un significato alle proprie emozioni”.

In cerchio riprendiamo ciò che è emerso la volta precedente: abbiamo riflettuto sulle volte in cui i partecipanti si sono sentiti felici, tristi, impauriti e disgustati e, dopo la lettura del racconto di Giacomino, abbiamo capito che ci sono delle emozioni dolorose, come la tristezza, che sebbene siano difficili da accettare e gestire, in realtà sono molto utili alla nostra crescita e anche alla nostra sopravvivenza.

La prima attività è volta ad approfondire la conoscenza dei termini corrispondenti alle emozioni. La pedagoga mostra al gruppo il libro “L’Emozionario: dimmi cosa senti” spiegando che si tratta di un dizionario nato per insegnare a esprimere con chiarezza ciò che proviamo e, quindi, per far capire meglio all’altro quali sono i nostri sentimenti, che non sono altro che la presa di coscienza delle emozioni. La lettura di questo libro è condivisa con i genitori, per cui ognuno leggerà una pagina e poi lo passerà alla persona accanto. All’interno della spiegazione di ogni emozione vi è una domanda: prima di leggere la risposta la poniamo ai bambini partecipanti e accogliamo ciò che emerge dalle loro riflessioni.

La pedagoga comincia a leggere la prima pagina dedicata alla tenerezza e mostra ai genitori come procedere:

“Alcuni esseri risvegliano la nostra tenerezza: un cucciolo, i germogli sui rami di un albero, un nonnino... La tenerezza è vicinanza, affetto e compassione. Proviamo tenerezza per persone, esseri e oggetti indifesi o che non sembrano minacciosi.

La domanda: *Dove si trova la tenerezza?*

Accogliamo le risposte e gli esempi che ci forniscono i bambini.

Riprendiamo la lettura: *La tenerezza è dentro di te. Però sono gli altri che aprono la porta della tua tenerezza. La fragilità degli altri risveglia il nostro desiderio di essere gentili, attenti e comprensivi. La tenerezza è un invito all’amore.*



La pedagoga passa il libro al genitore alla sua sinistra che inizierà a leggere la pagina dedicata all'amore e così via, fino al termine del libro. Conclusa l'attività di lettura, riflettiamo sul fatto che i bambini con le idee e gli esempi che hanno condiviso, hanno dimostrato di possedere già una prima conoscenza dei loro sentimenti, ma non possedevano delle parole per poterli definire.

Procediamo con la seconda attività, il cestino delle emozioni. La pedagoga consegna ai bambini e ai genitori il materiale necessario:

- Piccolo cestino
- Foglietti di carta
- Pennarelli
- Penne

Spiega che questa attività aiuta la persona a imparare a stare con le sue emozioni, a riconoscerle, leggerle e a dividerle. Si posizionano al centro il cestino e si lascia ai partecipanti il tempo di riflettere e successivamente scrivere o disegnare sui biglietti un episodio o un pensiero in cui un'emozione, tra quelle che abbiamo visto, si è fatta sentire in modo rilevante. In forma anonima, possono descrivere la rabbia di un litigio, la gioia di un successo o una conquista nell'autonomia. Il libro "Emozionario" rimane disponibile per eventuali consultazioni. Una volta terminato, i partecipanti ripongono i biglietti nel cestino e la pedagoga ne pesca qualcuno per condividere il contenuto.

Lo scopo qui è quello di fornire una strategia di rielaborazione dell'episodio, identificando l'emozione, le possibili cause ed il sentimento che è suscitato.

L'ultima attività di questa giornata è volta a rappresentare graficamente il proprio sentito. Costituisce il primo passo per prendere coscienza di come la persona si sente e, quindi, avviarsi verso l'acquisizione della capacità di esprimere le proprie emozioni, a cui saranno dedicati gli incontri successivi.

Il materiale necessario:

- Pennarelli rosso, verde, blu, marrone, giallo
- Scheda La figura della donna/bambina e uomo/bambina (in appendice)

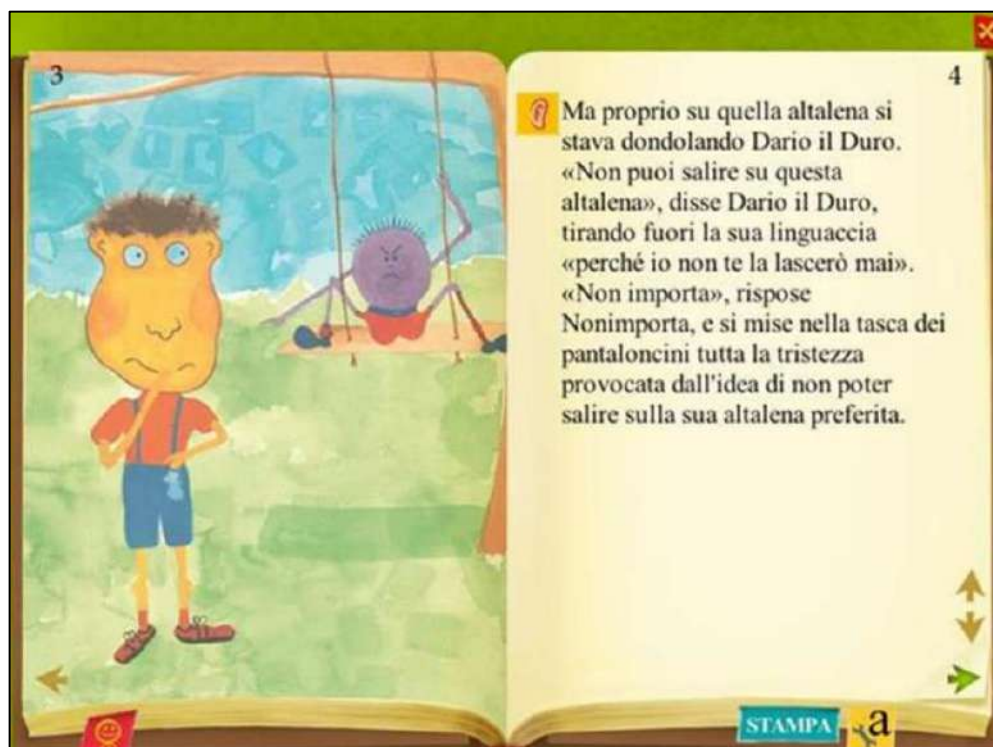
Ai partecipanti sono fornite le figure di una donna/bambina e di un uomo/bambino in bianco e nero. Si chiede loro di disegnare le emozioni che pensano di essersi tenute dentro per un po' di tempo. Utilizzano il colore rosso per la rabbia, il verde per la paura, il blu per la tristezza, il marrone per le volte in cui la persona si è chiesta il perché di qualcosa ed il giallo per le volte in cui si è sentita offesa. Al termine, devono disegnare la bocca del bambino a loro piacimento. Poiché questo esercizio richiede lo sforzo di mettersi in discussione e di descrivere una parte del proprio vissuto emotivo, la pedagoga clinica si limita a chiedere ai partecipanti se vogliono condividere il loro disegno e ad ascoltarli senza interpretazioni, interventi o critiche.

Concludiamo l'incontro ricapitolando quanto emerso e ci salutiamo.

Terzo incontro: *Spazio per i bambini. Quando le emozioni sono un peso: liberiamole con consapevolezza*

Il terzo incontro corrisponde al terzo obiettivo generale “Comunicare le proprie emozioni” ed è destinato solo ai bambini. In cerchio riprendiamo i punti salienti del precedente incontro: abbiamo conosciuto nuove parole per definire ciò che proviamo; abbiamo capito che ogni emozione è dettata da delle cause e ha delle manifestazioni sul nostro corpo e sul nostro umore; una volta riconosciute e presa coscienza, abbiamo capito che è possibile esprimerle e comunicarle. Questo incontro si pone proprio l’obiettivo di imparare a esprimere all’altro le nostre emozioni.

Iniziamo in cerchio con la lettura della favola “Uno scricciolo di nome Nonimporta”.



Terminata la lettura, la pedagoga chiede ai bambini:

Dove nascondeva Nonimporta le sue emozioni?

Raccogliamo le risposte.

Nonimporta aveva imparato a nascondere le sue emozioni all'interno di sé, nelle tasche, nei calzini, ma le sue preoccupazioni, la sua tristezza e le sue paure lo resero così gonfio che rimase incastrato in una sedia. Uno spiritello rosso gli suggerisce di liberarsi dai suoi sentimenti, perché solo così riuscirà a uscire dalla siepe. Nonimporta aveva paura che facendo uscire ciò che aveva dentro avrebbe potuto scatenare un incendio, ma lo spiritello lo incoraggia dicendogli che di lui si può fidare. A poco a poco i suoi sentimenti cominciano ad uscire sotto forma di esseri appuntiti, nuvoloni, blob. Nonimporta comincia a piangere, poi a urlare ed infine racconta allo spiritello i sentimenti che aveva tenuto dentro per tutto il tempo. A quel punto si sente così leggero ed è finalmente capace di dire "Mi importa!". Lo spiritello gli insegna a far capire agli altri ciò che gli interessa, a dire "No!" e "Basta!" a chi ci tratta male e a chiedere aiuto ad un adulto quando qualcuno si comporta male con noi. Nonimporta mette in pratica gli insegnamenti del suo amico spiritello e da quel giorno si sente uno scricciolo tutto nuovo che quando gli importa qualcosa lo dice sempre.

La pedagoga continua a spiegare che come Nonimporta, spesso tanti bambini tendono a reprimere le proprie emozioni, nascondendole da qualche parte dentro di sé.

Proseguiamo con la prima attività che necessita di:

- Foglio bianco
- Pennarelli

La pedagoga domanda ai bambini se anche loro hanno un luogo segreto in cui nascondono le loro emozioni come Nonimporta e, nel caso, disegnarlo sul foglio.

Condividiamo quanto emerso nell'attività e proseguiamo con la seguente. La pedagoga chiede ai bambini di provare a immaginare che cosa potrebbe succedere se quelle emozioni nascoste che hanno disegnato le lasciassero uscire fuori. Consegna loro la scheda Far uscire le emozioni (in appendice) divisa in quattro sezioni contenente le seguenti frasi:

- *Se lasciassi uscire la mia tristezza succederebbe che...*
- *Se lasciassi uscire la mia rabbia succederebbe che...*
- *Se lasciassi uscire la mia paura succederebbe che...*
- *Se piangessi succederebbe che...*

Chiede loro di fare un disegno che possa completarle.

Anche per questa attività si sottolinea l'importanza di lasciare i bambini liberi di esprimersi, di non dare interpretazioni del loro disegno ma piuttosto lasciare che siano loro a descriverlo. Può capitare che un bambino non abbia eseguito un disegno per ogni riquadro poiché ha attivato il sistema di difesa della propria sfera affettiva. In questo caso occorre rispettare la sua resistenza ad esprimere emozioni dolorose e non insistere.

Condividiamo con chi vuole quanto emerso nell'attività. La pedagoga riconosce che le loro preoccupazioni sono legittime, ma come ci insegna la favola, se troviamo una persona adulta buona e di cui ci possiamo fidare, possiamo raccontargli i nostri sentimenti e lei sarà pronta ad aiutarci. Sicuramente dopo ci sentiremo molto meglio.

Passiamo all'ultima attività di questo incontro, che necessita di:

- Fogli bianchi
- Pennarelli

La pedagoga chiede ai bambini di disegnare che cosa c'è di bello nel raccontare le proprie emozioni ad una persona adulta buona e come ci sentiamo dopo averlo fatto.

Concludiamo l'incontro ricapitolando quanto emerso e ci salutiamo.

Quarto incontro. Spazio per i genitori. Carico emotivo, responsabilità e preoccupazioni: come gestire i loro pesi?

Il quarto incontro è rivolto esclusivamente ai genitori ed è corrispondente al terzo obiettivo generale “Comunicare le proprie emozioni”. Lo scopo è quello di creare uno spazio di condivisione tra adulti che possano sentirsi liberi di esprimere le proprie preoccupazioni senza il timore che i figli possano fraintendere o premurarsi. Inoltre, il livello di maturazione permette di sviluppare riflessioni più approfondite e di portare alla luce aspetti più intimi del ruolo di genitore, di uomo e di donna.

Seduti in cerchio ripercorriamo gli aspetti delineati nell'incontro precedente e sviluppiamo alcune considerazioni. L'esplorazione del libro Emozionario ha permesso di arricchire il vocabolario dei bambini dando luogo ad uno scambio tra adulti e bambini di idee e riflessioni che caratterizzano la sfera emotiva. La pedagoga li invita a provare a mettere in atto lo stesso stile comunicativo empatico, accogliente e non giudicante anche a casa. È molto importante aiutare il bambino a comprendere le cause delle sue emozioni e come esse si manifestano. Tutto ciò costituisce il primo passo per sviluppare una corretta comunicazione emotiva. Purtroppo saper comunicare il proprio sentito non è semplice neanche per gli adulti. La vita lavorativa e familiare porta ad avere dei tempi molto stretti e la comunicazione è inficiata da queste dinamiche. In particolare le madri, oberate dagli impegni familiari e professionali, temono di non essere in grado di svolgere bene il loro ruolo. Nella società e nel mondo dei social spesso è frequente che siano proprio loro ad essere più esposte alle critiche e pressioni su come dovrebbero essere e che cosa dovrebbero fare. L'insieme di queste ansie e preoccupazioni vanno ad appesantire il ruolo della madre la quale spesso non confida ciò che prova per paura del giudizio altrui. Per questo motivo tale incontro è volto ad aiutare i partecipanti a mettersi in discussione e verbalizzare i loro sentimenti.

La prima attività consiste in un esercizio basato sulla metafora del luogo, molto usata anche dagli artisti per esprimere i propri stati d'animo. Tale metafora consente ai partecipanti di sviluppare consapevolezza nei confronti della loro infanzia, della vita familiare e lavorativa del rapporto che hanno con se stessi e con gli altri. La

pedagogista consegna loro una scheda divisa in quattro sezioni (in appendice) corrispondenti a:

- L'ambiente di lavoro
- Una relazione importante
- La vita familiare
- Il rapporto con me stesso

Chiede loro di pensare ai sentimenti che provano nei confronti di questi punti e di rappresentarli disegnandoli con una metafora di un luogo. Per trovare degli spunti può essere utilizzata la scheda I luoghi della vita (in appendice).

Terminato l'esercizio, si chiede ai partecipanti di condividere, se lo desiderano, ciò che hanno rappresentato. Laddove vi siano degli elementi che possono nuocere al benessere mentale e fisico della persona, la pedagogista può aiutarla, tramite delle domande guida, a trovare ciò che è possibile modificare negli ambienti in cui vive al fine di trovare un nuovo equilibrio. È molto importante che non siano fornite soluzioni precostruite, ma piuttosto che siano le persone stesse a ricavare dentro di sé le risorse necessarie per avviare il cambiamento.

La seconda attività ha lo scopo di aiutare i partecipanti a esprimere il carico di responsabilità, pensieri, preoccupazioni, che si portano dentro e che li fa sentire oppressi. La pedagogista spiega loro che dopo aver preso consapevolezza dei pesi che essi portano, possono provare a trovare un modo per alleggerirsi. Questo permette loro di ritrovare l'energia persa e di impadronirsi nuovamente di sé e del proprio ruolo. La pedagogista consegna loro la scheda Il bagaglio della vita (in appendice), suddivisa in due parti: da un lato vi è raffigurato uno zaino e dall'altro dei palloncini che volano verso l'alto. All'interno della figura dello zaino devono scrivere i pesi che attualmente si portano dietro e che vorrebbero veder sparire. Poi, dopo aver riflettuto su come alleggerirsi da tutto ciò, descrivono in ciascun palloncino i modi che hanno ideato per liberarsi da questi pesi. Ancora una volta, a partire dalle proprie risorse e possibilità, i partecipanti cercano di ricavare soluzioni adatte al loro personale stile di vita.

Terminata l'attività, prima di avviarcì all'ultimo esercizio, la pedagogista sviluppa una riflessione sul senso di colpa che colpisce sovente i genitori. Spiega loro che il

senso di colpa è un'emozione molto complessa, che sviluppa più tardi rispetto alle emozioni base. Il senso di colpa deriva da un giudizio negativo di un atto mancato o compiuto nei confronti di un'altra persona capace di generare nel soggetto il rimorso ed il rimpianto per quanto fatto o non fatto. È un'emozione definita morale perché relativa all'infrangimento di una norma etica e può avere risvolti positivi, se viene seguita un'azione riparatrice. Può capitare però che vada anche ad assumere una manifestazione ruminativa di auto-rimprovero o rammarico. La colpa è un'emozione legata ai doveri imposti da un'altra persona per cui, quando ci rendiamo conto di provarla, è importante riflettere su cosa ci dà più fastidio delle persone che ci fanno sentire in colpa. Concludiamo la riflessione sottolineando che i doveri sono pesanti ed alla lunga possono esaurire le energie che invece aumenterebbero seguendo il desiderio laddove sia possibile. Inoltre ricordiamo che le tensioni accumulate possono dare luogo a disturbi psicosomatici piuttosto invalidanti.

La terza ed ultima attività è incentrata sulle questioni irrisolte. Abbiamo visto che i sentimenti nei confronti delle altre persone possono diventare difficili da sopportare nel tempo, possono provocare un costante stato di ansia difficile da far scomparire da solo e sottraggono molta energia. Dopo aver preso consapevolezza dei sentimenti inespressi nei vari ambienti di vita, con questa attività i genitori sono invitati a pensare come poterli manifestare, invece di tenerli dentro di sé andando incontro a conseguenze negative. La pedagoga consegna loro la scheda Le questioni irrisolte (in appendice) che raffigura una serie di post-it con scadenze, urgenze, promemoria, elenchi puntati. Chiede loro di pensare ai sentimenti inespressi nei confronti di altre persone, sentimenti che sono sempre stati repressi per timore. Non necessariamente deve trattarsi di un sentimento negativo, può riguardare anche un amore o un'ammirazione non manifestata per il timore di essere derisi o respinti. Nei vari post-it i partecipanti devono scrivere questi sentimenti, cercando di individuare che cosa devono fare o dire per alleviare i loro pesi. Se ne sentono il bisogno possono provare a comunicare ciò che è emerso immaginando di avere davanti i destinatari di questi messaggi, così da capire come poterlo fare realmente. Tale scheda deve essere lasciata ai partecipanti così che a casa possano avere una sorta di lista di impegni da portare a termine.

Concludiamo, ricapitolando ciò di cui abbiamo discusso e ci salutiamo.

Quinto incontro. *La frustrazione: conosciamola per sfruttarla nella nostra crescita*

Il quinto incontro è rivolto ai bambini ed ai loro genitori ed è interamente dedicato all'emozione della frustrazione. Le attività previste sono volte al raggiungimento del quinto obiettivo generale "Gestire la frustrazione", per cui viene data una definizione di questa emozione, delle sue cause e manifestazioni e vengono fornite strategie per aiutare genitori che hanno bambini con una bassa tolleranza.

In cerchio la pedagoga riprende il libro "Emozionario" per leggere insieme la definizione della frustrazione.

È il misto di malessere e rabbia che si provano quando non si ottiene ciò che si desiderava o ciò che si sperava di avere.

Che cosa produce in noi la frustrazione?

- *I nostri stessi limiti. Per esempio quando non si ha l'età giusta per partecipare ad una gara.*
- *I limiti o le decisioni di un'altra persona, come quando non si può assistere ad un evento perché è stato sospeso.*
- *Il clima. Per esempio quando un temporale estivo ti impedisce di andare a giocare in spiaggia.*

Davanti a una stessa situazione, certe persone sono assalite dalla frustrazione, altre invece cercano soluzioni.

La pedagoga domanda ai bambini:

Vi è mai capitato di sentirvi così?

Dopo aver raccolto le risposte e le idee dei bambini prosegue la spiegazione. Può capitare che nella nostra quotidianità qualcosa non vada come noi desideravamo o come avevamo progettato. Per questo motivo, nel percorso di crescita, dobbiamo imparare che nella vita ci sono situazioni di successo ma anche di fallimento. La frustrazione, anche per una piccola insoddisfazione, genera in noi tristezza, rabbia e

dolore. Imparare a gestire, quindi a non reprimere, questa emozione, ci aiuta a diventare adulti capaci di fronteggiare le difficoltà in modo funzionale.

Proseguiamo con le attività.

La prima attività consiste nel costruire il barattolo della calma. La pedagoga spiega che questo è uno strumento divertente da creare ma è anche molto utile in quanto ci aiuta a riportarci alla calma nei momenti di agitazione e rabbia. La pedagoga fornisce ad ogni bambino il seguente materiale:

- Barattolo trasparente con coperchio
- Acqua calda
- Cucchiari e cucchiaini
- Colla glitter
- Brillantini di forme e colori diversi
- Colorante alimentare
- Sapone liquido trasparente

I bambini devono riempire il barattolo di acqua calda fino a metà e aggiungervi due cucchiari di colla glitter. Dopo aver mescolato, devono aggiungere una goccia di colorante alimentare e una di sapone ed infine i brillantini. Per poter sfruttare al meglio lo strumento, il liquido dovrebbe riempire il barattolo fino a tre centimetri dal suo bordo. Una volta terminato, chiudiamo i barattoli e chiediamo ai bambini di provare ad agitarli con forza. Si accorgeranno che i brillantini inizieranno a muoversi all'interno del barattolo, confondendosi dentro la colla. La pedagoga mostra loro come utilizzare questo strumento, che porteranno a casa, nei momenti di rabbia: mentre agita il barattolo, fa un lungo respiro, raccogliendo più aria possibile e facendola uscire piano piano mentre i brillantini scendono. Lascia che i bambini provino a mettere in pratica questa strategia per almeno tre volte e successivamente passa i barattoli ai genitori che dovranno fare lo stesso. La pedagoga ricorda che i bambini, ma anche i loro genitori se ne sentono la necessità, potranno usare il barattolo ogni volta che si sentiranno agitati o arrabbiati e avranno bisogno di tornare alla calma.

Passiamo alla seconda attività, che consiste nel colorare i mandala. La pedagoga spiega che si tratta di disegni concentrici in bianco e nero che bambini e adulti possono

divertirsi a colorare con pennarelli o matite. L'obiettivo di questa attività è quello di favorire la concentrazione e il rilassamento mentale, ma può essere proposta ai bambini anche in altre circostanze: quando sono molto eccitati e necessitano di tornare ad uno stato di equilibrio emotivo, prima di andare a dormire, quando sono molto ansiosi o preoccupati e hanno bisogno di fermare i propri pensieri, nei momenti di rabbia o tristezza per stimolare la mente con immagini positive. La pedagoga fornisce il materiale necessario:

- Matite
- Matite a cera
- Pennarelli
- Stampe di mandala (in appendice)

Per questa attività è importante che il bambino sia libero di scegliere tra gli strumenti per colorare a disposizione ed il tipo di disegno in base al suo stato emotivo.

Nel mentre che i bambini si dedicano alle attività proposte, la pedagoga fornisce ai genitori alcune indicazioni e strategie per aiutare i propri figli a controllare meglio le piccole frustrazioni quotidiane. Per capire se il loro bambino ha difficoltà a tollerare le frustrazioni, occorre analizzare il suo comportamento: solitamente questi bambini sono impazienti, impulsivi, esigenti, tendono a non controllare le loro emozioni, arrabbiandosi o piangendo facilmente quando non sono soddisfatte le loro necessità nell'immediato. Può capitare persino che sviluppino dei quadri di depressione o ansia di fronte alle difficoltà e ciò inficia le loro capacità di adattamento e di flessibilità. Le cause di una bassa tolleranza alla frustrazione possono essere varie: è riscontrabile nei bambini i cui desideri sono prestamente soddisfatti quindi incapaci di ritardare la gratificazione, nei bambini che non sono abituati a sentirsi dare la risposta "no" dagli adulti, nei bambini i cui genitori prendono decisioni al loro posto, oppure può essere una caratteristica di un particolare quadro clinico. Per aiutare questi bambini occorre partire dal presupposto che da adulti dobbiamo conoscere le cause delle loro reazioni e porsi come un buon esempio da imitare nell'affrontare i problemi che incombono nella vita quotidiana. Per fornire un modello di comportamento, diventa fondamentale essere i primi in grado di tollerare le frustrazioni. Tollerare non significa reprimere, ma esprimere in maniera corretta, per cui di fronte a un capriccio, una modalità

comunicativa disfunzionale, occorre non cedere in quanto i bambini, se soddisfatti, impareranno a utilizzare questa strategia per risolvere i loro problemi. Piuttosto, per la loro crescita, è maggiormente utile che le soluzioni alle loro difficoltà, siano superate in autonomia perché ciò permette di rafforzare la propria autostima e aumentare il senso di autoefficacia. Laddove loro commettano un errore, questo deve essere visto come un fallimento costruttivo da cui imparare senza identificarsi con esso. Il ruolo dell'adulto qui è quello di premiare l'impegno e lo sforzo che il bambino ha messo in atto per superare un ostacolo, valorizzando la costanza e la dedizione che gli serviranno anche in futuro. Spesso alla base della frustrazione vi è l'incapacità del bambino di rispettare l'attesa: dobbiamo spiegargli che non sempre si ottiene subito ciò che desideriamo, ma che con pazienza e dedizione possiamo raggiungere risultati superiori a quelli che ci aspettavamo. L'unico modo per acquisire questa capacità è quello di sperimentarla nei vari ambiti di vita, per cui sia a casa che a scuola si consiglia di porre obiettivi realistici e raggiungibili per il bambino che, ottenendoli gradualmente, aumenterà la propria autostima e la fiducia in se stesso.

Al termine dell'incontro riassumiamo con i bambini ciò che hanno imparato e ci salutiamo.

Sesto incontro. *La frustrazione: impariamo a chiedere aiuto*

Il sesto incontro è dedicato sia ai bambini che ai loro genitori ed è corrispondente al quarto obiettivo generale “Gestire la frustrazione”. In cerchio la pedagoga spiega che questo incontro si allaccia a quello precedente ed il suo scopo è trasmettere la buona abitudine nel bambino, ma anche nel genitore, di chiedere aiuto ad un adulto quando siamo in un momento di difficoltà, in preda alla frustrazione o alle emozioni negative e dolorose che ne conseguano. Condividendo le nostre preoccupazioni ad una persona fidata, saremo guidati nella ricerca della soluzione.

La prima attività consiste nel provare a costruire una valigetta del pronto soccorso che possiamo utilizzare quando le cose non vanno bene e ci sentiamo tristi o arrabbiati. Anziché impegnare le nostre energie nel colpevolizzarci o nel colpevolizzare qualcun altro, dobbiamo capire che per stare meglio è necessario che la reazione parta proprio da noi e quindi dal nostro sistema di autosostegno. Tale sistema, come una valigetta del pronto soccorso, contiene tutte quelle attività che amiamo e ci fanno tornare sereni. Si può trattare di una passeggiata, un’attività creativa, una telefonata con un amico, una visita ad una persona cara... Tutto ciò che permette di allontanarci dai pensieri fastidiosi e dalle preoccupazioni. Bambini e genitori devono raccogliere i pensieri e le azioni che possono essere utili loro nei momenti di difficoltà e descriverli negli appositi spazi della valigetta. Per questa attività sono necessari:

- Scheda La valigetta del pronto soccorso (in appendice)
- Penne

Al termine dell’attività la pedagoga raccoglie le idee emerse e domanda ai partecipanti se desiderano condividere delle esperienze in cui hanno avuto modo di vedere come questi strumenti della valigetta li abbiano aiutati a sentirsi meglio.

Riflettiamo insieme sul fatto che una volta trovate in noi le risorse che ci permettono di reagire ad un ostacolo o ad una difficoltà, occorre trovare anche il coraggio di chiedere aiuto a qualcuno. Non è affatto semplice, possiamo temere di mostrare all’altro le nostre debolezze, di sentirci inadeguati ed incapaci. Ma raccontare ad una persona fidata ciò che ci spaventa o che ci preoccupa è in realtà un atto coraggioso

perché significa possedere la capacità di esternare i nostri sentimenti, anche se dolorosi.

L'attività successiva sarà diversificata per bambini e genitori al fine di lavorare su due livelli di maturazione differenti.

La pedagoga propone ai bambini di pensare alla propria situazione attuale, se c'è qualcosa che in questo periodo li preoccupa o li spaventa e di riflettere sulla loro capacità di chiedere aiuto ad un adulto fidato. Mostra loro un'immagine nella quale è raffigurato un paesaggio: sulla sinistra vi è un'isola in mezzo al mare chiamata Isola solitaria, al centro c'è un pontile che collega il mare alla terra che si chiama Minizona di aiuto e sulla destra vi è la terra ferma con delle case sorridenti che si chiama Insiemelandia. I bambini devono disegnare se stessi nei posti in cui vanno solitamente quando sono in difficoltà, per cui se sono abituati a tenersi le preoccupazioni per sé si disegnano sull'isola, se riescono a far capire in qualche modo indiretto che hanno bisogno di aiuto si disegnano sul pontile e se invece sono in grado di chiedere direttamente aiuto si disegnano sulla terra ferma. Per questa attività occorrono:

- Pennarelli
- Scheda Insiemelandia (in appendice)

Ai bambini che si sono disegnati sull'isola o sul pontile, se disposti al dialogo e alla condivisione, è possibile chiedere loro come potrebbero arrivare a Insiemelandia e quindi chi e che cosa potrebbe aiutarli a superare i loro ostacoli nei momenti di difficoltà.

L'attività per i genitori è sempre volta a riflettere su che cosa significa essere aiutati e sul sostegno che si può ricevere dagli altri. Come detto precedentemente, anche per gli adulti può essere difficile chiedere aiuto, per timore, per vergogna, per orgoglio o per paura di essere giudicati. Può capitare persino di non capire che in quel determinato momento di difficoltà abbiano bisogno di un sostegno. L'esercizio proposto ha lo scopo di aiutare i genitori a comprendere quali sono le persone da cui ricevono aiuto e che quindi sono presenti quando hanno bisogno, coloro che li arricchiscono e li capiscono e quali sono quelle persone dalle quali non ricevono aiuto, che non danno affetto o lo danno solo in determinate condizioni. La pedagoga chiede loro di

pensare chi nella loro vita li arricchisce o li deruba da un punto di vista emotivo e di individuare concretamente quello che hanno ricevuto o quello che invece hanno perso. Successivamente consegna loro una scheda nella quale è rappresentata la figura di un uomo al tavolo che aspetta di essere servito. Alla sua sinistra sono presenti persone pronte a portargli del buon cibo mentre a destra persone che allungano le mani per prenderglielo. Di conseguenza a sinistra scriveranno i nomi dei loro donatori e sui vassoi ciò che gli è stato donato, invece a destra i nomi dei sottrattori e nelle loro mani ciò che gli hanno portato via. Possono trattarsi di persone che appartengono al loro passato o a persone con cui si trovano a rapportarsi attualmente. Per questa attività è necessario:

- La scheda Chi dà e chi prende (in appendice)
- Penne

Una volta terminata l'attività è possibile invitare i genitori a parlare delle loro esperienze, raccontare casi in cui si sono sentiti veramente aiutati da qualcuno, ricevendo amore, aiuto, elogi e casi in cui si sono sentiti derubati, del loro tempo o della loro dignità.

La pedagoga invita bambini e genitori a prendere coscienza del fatto che se una relazione è percepita come dannosa, occorre prendervi le distanze, valorizzando e curando le persone che invece si siedono a fianco a noi per condividere i nostri pesi.

Poiché questo è l'ultimo incontro a cui i bambini partecipano, concludiamo con un gioco che li coinvolge attivamente: il gioco "Mettiti al mio posto". Promuove la capacità di prestare attenzione all'altro, ascoltarlo e provare a capire come si sta sentendo, sviluppando quindi l'empatia. I bambini devono formare delle coppie e ad uno dei due viene dato un biglietto in cui vi è descritta brevemente ed in prima persona una situazione che provoca un'emozione senza però menzionarla. Il bambino lo legge ad alta voce al compagno e gli chiede:

Prova a metterti al mio posto, secondo te come mi sento?

Il compagno deve provare a descrivere le emozioni che sta provando, il motivo per cui le prova e come questa si sta manifestando. Successivamente le coppie si scambiano i ruoli e, nel caso vi sia ancora tempo, possono costruire nuove coppie con

altri compagni. Questo gioco ha la caratteristica di non arrivare a un vincitore ed un vinto, in quanto i partecipanti sono tutti allo stesso livello e ciò che conta è il processo emotivo che mettono in atto per potersi calare nei panni di chi hanno davanti. Le situazioni presenti sui bigliettini sono riprese dal libro “Emozionario” che abbiamo letto insieme:

(Amore) Penso tutto il tempo ad una persona e quando la vedo provo un miscuglio di nervosismo e allegria.

(Odio) Il bambino sulla spiaggia mi ha rubato il mio gioco preferito e non vuole più ridarmelo.

(Solievo) Ho fatto uno scherzo a mio fratello e ci è rimasto molto male. Gli ho chiesto scusa e adesso mi sento un po' meglio.

(Felicità) E' finita la scuola e finalmente io e la mia famiglia partiamo per le vacanze in montagna.

(Tristezza) Il mio migliore amico dovrà trasferirsi in un'altra città con i suoi genitori e per un po' di tempo non ci vedremo.

(Colpa) Ho preso in giro un mio compagno di classe davanti a tutti. So che non mi sono comportato bene.

(Vergogna) Alla recita di Natale dovrò recitare davanti a tutti e ho paura che mi prendano in giro.

(Paura) La sera quando sono nel mio letto e tutte le luci sono spente temo sempre che un mostro arrivi e mi mangi.

(Disgusto) Una famiglia di una cultura diversa dalla mia mi ha invitato a cena offrendomi un'insalata di insetti.

(Solitudine) In questi giorni di vacanza sono sempre stato da solo, nessun amico mi ha chiesto di passare del tempo insieme.

(Nostalgia) Mi mancano tanto i pomeriggi passati con i miei nonni che non ci sono più.

(Noia) Sono al mio banco a scuola, guardo fuori dalla finestra ma il tempo non passa mai.

(Frustrazione) Avevo organizzato un pic-nic sulla spiaggia ma prima di partire ha iniziato a piovere forte.

(Invidia) I genitori di una mia amica le hanno regalato il giocattolo che desideravo da tempo ma che i miei non mi hanno voluto comprare.

Conclusa questa attività la pedagoga si congeda con i bambini e saluta i genitori per incontrarli nel prossimo ultimo incontro.

Settimo incontro. Spazio per i genitori. Coltivare la competenza emotiva dei propri figli attraverso il dialogo

Questo settimo ed ultimo incontro è dedicato ai genitori ed è corrispondente al quinto obiettivo generale “Comunicare in empatico e non giudicante a casa”. In cerchio, la pedagoga avvia una riflessione sul fatto che, giunti a questo incontro finale, i genitori si sono arricchiti di una “cassetta degli attrezzi” contenente gli strumenti, le idee, le osservazioni svolte finora che possono utilizzare a casa di fronte alle difficoltà quotidiane. La capacità di attingere a questa “cassetta degli attrezzi” dipende fortemente dalla loro disponibilità a mettersi anche in discussione e ciò non è sempre facile dato che la loro quotidianità è spesso caratterizzata da ritmi serrati che lasciano poco spazio allo scambio e alla condivisione. Per tali ragioni l’incontro di oggi è volto a sviluppare con i genitori delle riflessioni sull’importanza di ritagliare dei momenti di dialogo con i figli e sulle strategie da adottare per aiutarli a rielaborare insieme episodi caratterizzati da forti emozioni.

Innanzitutto occorre partire da sé stessi: come sosteneva Maria Montessori, l’adulto ha il compito di leggere in modo accogliente tutte le manifestazioni del bambino, senza pregiudizi o giudizi su ciò che fa e sente. Al tempo stesso crescere significa anche saper rispettare i limiti che l’adulto impone, per cui diventa complesso trovare la giusta misura accogliere e limitare. Nel caso in cui il genitore durante la sua infanzia abbia ricevuto un’educazione rigida, basata sul ricatto e sulla necessità di passare dalla frustrazione per ottenere un apprendimento sul lungo termine, la capacità di accogliere e di trovare la giusta misura sarà ancora più difficile da sviluppare. Per questo motivo è fondamentale sviluppare una buona consapevolezza nella relazione con il proprio bambino, cioè riconoscere dentro di noi che cosa accade in risposta a certi suoi comportamenti emotivi. Se il genitore non è preparato e consapevole il suo istinto sarà quello di proteggersi, adottando strategie di annullamento dell’espressione emotiva del bambino quali il rifiuto, il giudizio o l’evitamento. Ne consegue che invischiarsi troppo nel vissuto emotivo del figlio non permette di aiutarlo a contenersi ma piuttosto lo lascia in preda alla solitudine del suo mondo interiore che non è in grado di affrontare.

La pedagoga propone un'attività che consiste nello scrivere una o due pagine di diario, che mira, sulla base di alcune domande guida, a maturare una maggiore consapevolezza di sé e comprendere se ci sono emozioni o pensieri legati alla propria storia personale, che possono interferire nella relazione col figlio. Queste pagine non saranno condivise nel gruppo ma si limiteranno a sviluppare una riflessione personale che potrà aiutare i genitori a vivere con più consapevolezza gli episodi di vita quotidiana che più li mettono in difficoltà.

Per questa attività occorrono:

- Fogli bianchi
- Penne

La pedagoga scrive le domande guida sulla lavagna in modo che tutti possano seguirle:

- *Che significato ha per me essere il genitore di questo bambino?*
- *Come mi fa sentire la responsabilità di crescerlo ed educarlo?*
- *Che genitore sono? Sono soddisfatto del mio modo di agire come genitore? C'è qualcosa che vorrei cambiare?*
- *Quanto spesso mi capita di pentirmi di come mi sono comportato con mio figlio?*
- *Quali sono i comportamenti e gli atteggiamenti che adotto che mi ricordano quelli dei miei genitori? Cosa provo quando realizzo di comportarmi come loro?*
- *Quali sono le incomprensioni, se ci sono state, che ho avuto con i miei genitori che ancora oggi non gli perdono o mi fanno soffrire?*
- *Se ripenso a me stesso da bambino, come posso descrivermi? E cosa provo nel rivedere il bambino che sono stato?*
- *Quali sono i comportamenti di mio figlio che meno riesco a tollerare? Che cosa mi fanno provare quei comportamenti? A cosa mi fanno pensare?*
- *Come mi comporto io quando mi arrabbio, o sono triste, o provo paura o vergogna?*

Terminata l'attività proseguiamo la riflessione.

Una relazione sana e positiva richiede che tra le due parti in gioco vi sia armonia, che nell'ambito delle emozioni significa che vi è la possibilità di offrire uno spazio per leggere e regolare lo stato emotivo di chi si ha davanti. Perché l'emozione si armonizzi sono necessari la presenza, l'ascolto, lo spazio mentale e la capacità di leggere e dare un significato a ciò che si sta ascoltando. Ma soprattutto è fondamentale fare un passo indietro e prendere coscienza di ciò che si sta per dire o fare. Le neuroscienze hanno dimostrato che dare una risposta logica ad una richiesta emotiva, non produce la sua soddisfazione. È constatato che sia più funzionale sintonizzarsi con il bambino, conoscere, esplorare, vivere insieme senza timori l'emozione e successivamente affrontare un dialogo sul piano razionale. Al contrario, lasciargli vivere da solo un'emozione, non fa altro che renderla più spaventosa ai suoi occhi e per provare a controllarla, il bambino ripiega su strategie disfunzionali.

Un discorso a parte lo merita l'emozione della frustrazione, che come abbiamo visto nei precedenti incontri, è una delle più difficili da gestire in quanto ci porta a fare i conti con qualcosa che abbiamo desiderato ma che per varie ragioni non abbiamo potuto ottenere. È frequente che la frustrazione del bambino sia dovuta ad un "no" che il genitore ha pronunciato: ciò fa parte dei limiti che i genitori devono saper porre accennati precedentemente. Talvolta, per timore di ferire il figlio, i genitori fanno fatica a pronunciarsi ma occorre sottolineare che "no" come i "sì", se utilizzati con consapevolezza sono essenziali per la crescita perché rappresentano un sostegno nell'esercizio della sua libertà individuale e perché lo aiutano a sviluppare la capacità di tollerare la frustrazione. È necessario ricordare che i "no" pronunciati devono riguardare uno specifico comportamento o una richiesta e non una relazione. È infatti essenziale che il collegamento tra genitore e figlio sia mantenuto affinché si senta compreso e sicuro di poter superare la momentanea frustrazione nella certezza di essere sempre amato. Ovviamente non è facile e non è impossibile impedire che i bambini rispondano in maniera negativa di fronte ad un divieto. Per aiutarli a sostenerlo l'adulto deve utilizzare un linguaggio empatico, fermo, rispettoso e mai aggressivo, mostrandosi quindi coerente con ciò che dice e con ciò che fa. Un'educazione empatica si allontana dalla logica per cui vi è un vincitore ed un vinto, creando un clima accogliente ed uno spazio di ascolto. Non significa approvare o

consolidare qualsiasi comportamento ma aiutare il bambino nella sua crescita personale e nell'assunzione delle proprie responsabilità.

Quando i bambini fanno il loro ingresso nella scuola primaria hanno acquisito nuove competenze cognitive, linguistiche, emotive e sociali che permettono loro di regolare meglio i propri impulsi, privilegiando il canale verbale a quello fisico. Ma il cervello degli umani impiega molto tempo per raggiungere una completa maturazione e, per esempio, i lobi frontali deputati alla regolazione degli impulsi continuano a svilupparsi fino all'adolescenza. Così, può capitare che alcuni bambini si dimostrino aggressivi anche in questa fase della vita. Può trattarsi di comportamenti che meritano di essere approfonditi con uno specialista ma, tuttavia, il genitore può mettere in atto strategie educative per fronteggiare il comportamento nel momento che si presenta. Occorre che segni subito il limite con fermezza, che conceda al bambino di calmarsi con rassicurazione anche fisica e che lo aiuti a tradurre in parole l'emozione o il bisogno che ha generato il determinato comportamento cercando assieme una soluzione. In questo modo il genitore mostra un modello positivo al figlio, dimostrandogli che è possibile risolvere il proprio malessere senza ricorrere all'aggressività.

La pedagoga avvia una riflessione su come spesso, per ragioni culturali, l'educazione all'emotività sia stata preclusa ai figli maschi, per l'idea secondo la quale mostrare le proprie emozioni sia sinonimo di debolezza o di femminilità. Le conseguenze di tali stereotipi sono pagate dagli uomini stessi che rischiano di non riuscire a mettersi in connessione con il proprio vissuto, costituito da parole non dette e sentimenti non condivisi. È importante che i genitori diano modelli di mascolinità sana e positiva, dove i bambini sono liberi di accedere al loro mondo interiore senza il timore di essere se stessi. La scienza ha dimostrato che essendo animali sociali, gli uomini come le donne possono sviluppare le loro competenze emotive purché siano coltivate anziché bloccate sul nascere. Ciò permette ai bambini e ai ragazzi di saper comunicare nei momenti di sconforto e di ricevere un'individuazione immediata delle loro sofferenze, andando così a diminuire il rischio di problematiche psicologiche.

Concludiamo l'incontro con l'ultima attività da svolgere tutti insieme. Si tratta di un *brainstorming* per consolidare gli apprendimenti. La pedagoga pone al centro del

cerchio un cartellone in cui è scritto “Comunicazione funzionale”. Ogni genitore dovrà pensare ad una parola chiave che per lui o lei la caratterizza o è necessaria per una buona comunicazione sia con i figli e che con l’altro sulla base di ciò che hanno appreso nel corso degli incontri. Per questa attività sono necessari:

- Un cartoncino Bristol
- Pennarelli

Quando tutti i partecipanti hanno messo per scritto le loro parole chiave, la pedagoga le discute con loro.

Terminata l’attività, a ciascun genitore viene consegnata una lista di spunti di riflessione per facilitare la sintonia emotiva con il proprio bambino. Possono leggerla nei momenti di sconforto oppure utilizzarla come linea guida per scrivere un diario.

Di seguito gli spunti di riflessione:

- *Che cosa sta provando mio figlio in questo momento? Come sono la sua postura, il suo volto, il suo respiro? Che cosa mi trasmette?*
- *Che significato ha per mio figlio questa situazione?*
- *Di cosa ha bisogno mio figlio in questo momento?*
- *Se io fossi un bambino della sua età, nella sua stessa situazione, come mi comporterei?*
- *Questa reazione, per quanto estrema, è il meglio che mio figlio riesce a fare, considerate le sue risorse, alla sua età.*
- *Il comportamento di mio figlio non è indicativo del mio valore come genitore.*
- *Il cervello di mio figlio non è come quello di un adulto, ma è ancora immaturo e pertanto produce comportamenti impulsivi e non sa tollerare la frustrazione. Devo dargli il tempo di tornare in uno stato di equilibrio e calmarsi.*
- *Mio figlio è come tutti i bambini della sua età.*
- *Mio figlio è la versione migliore di se stesso, è unico, non è confrontabile con nessun altro.*

- *Nella nostra relazione ci sono momenti di difficoltà, ma anche tanti momenti di divertimento, non è tutto negativo.*
- *Come vorrei che si comportasse mio figlio? A che cosa servirebbe tale comportamento? Quale mi sembra il modo migliore per insegnarglielo?*
- *Oggi resterò calmo e non reagirò in modo impulsivo, perché voglio essere di esempio per il mio bambino.*

La pedagoga conclude l'incontro ringraziando i genitori per la loro disponibilità a mettersi in gioco e in discussione. Presenta loro l'opportunità di poter accedere al servizio di consulenza pedagogica che offre alla scuola ogni settimana se necessitano di approfondimenti o di discutere di problematiche e dubbi inerenti al loro ruolo genitoriale.

3.10 Verifica

La verifica del progetto avviene a distanza di 6 mesi dal suo termine per mezzo di un questionario che viene somministrato ai genitori che hanno partecipato (in appendice). Il questionario è standardizzato, con 16 domande a crocetta dove il compilatore deve porre una X su una delle quattro alternative che rispecchiano la propria opinione rispetto alla relativa affermazione proposta: Per niente d'accordo, Poco d'accordo, D'accordo, Pienamente d'accordo.

Gli indicatori sottoposti alla valutazione sono i seguenti:

- La qualità della comunicazione genitore-figlio
- L'impegno a ritagliare momenti di dialogo con il proprio figlio per rielaborare insieme episodi che possono averlo colpito
- La disponibilità al dialogo del figlio
- Il possesso del bambino di un lessico più chiaro e corretto per esprimere il proprio sentito
- La capacità del figlio di gestire la frustrazione
- La capacità del genitore di gestire la frustrazione del figlio
- La capacità del figlio di chiedere aiuto nella gestione delle sue emozioni più dolorose
- L'utilizzo degli strumenti presentati nel progetto e la loro utilità
- L'utilità degli esercizi che hanno mirato a prendere consapevolezza delle responsabilità e del carico mentale dei genitori
- L'utilità degli esercizi volti a prendere coscienza e a riflettere sulle emozioni e sui pensieri legati alla propria storia personale
- La capacità di ricorrere al proprio sistema di autosostegno nei momenti di difficoltà
- Il miglioramento del benessere mentale del genitore e del figlio
- Il potenziamento della competenza emotiva del figlio

Inoltre viene analizzata l'utilità e l'efficacia del progetto.

3.11 Budget

Voci	Quantità	Costo unitario	Costo totale	Totale spesa
Intervento del Pedagogista clinico in €/h	14	€ 40	€ 560	€ 560
Fotocopie	200	€ 0,25	€ 50	€ 50
Risma di carta	1	€ 8	€ 8	€ 8
Cartoncini formato A4	20	€ 0,50	€ 10	€ 10
Scatola di pennarelli	2	€ 8,35	€ 16,70	€ 16,70
Scatola di matite	2	€ 9,96	€ 19,92	€ 19,92
Scatola di matite a cera	2	€ 5,30	€ 10,60	€ 11
Penne	20	€ 0,40	€ 8	€ 8
Cestino	1	€ 3,70	€ 3,70	€ 3,70
Colla stick	5	€ 1,07	€ 5,38	€ 5,38
Colla glitter	5	€ 1	€ 3,00	€ 3,00
Glitter	5	€ 1	€ 5	€ 5
Colorante alimentare	3	€ 3,25	€ 9,75	€ 9,75
Sapone liquido	1	€ 2,73	€ 2,73	€ 2,73
Barattoli di vetro	20	€ 1	€ 4	€ 4
Cucchiaini di plastica	20	€ 0,03	€ 0,60	€ 0,60
Cucchiaini di plastica	20	€ 0,07	€ 1,40	€ 1,40
Cartoncino Bristol	1	€ 1	€ 0,72	€ 0,72
				€ 719,90

3.12 Documentazione

La documentazione spetta alla Pedagogista clinica ed è effettuata tramite le relazioni sull'esperienze didattiche e sulle dinamiche relazionali avvenute in ogni incontro, che darà luogo ad una relazione finale sull'intero progetto.

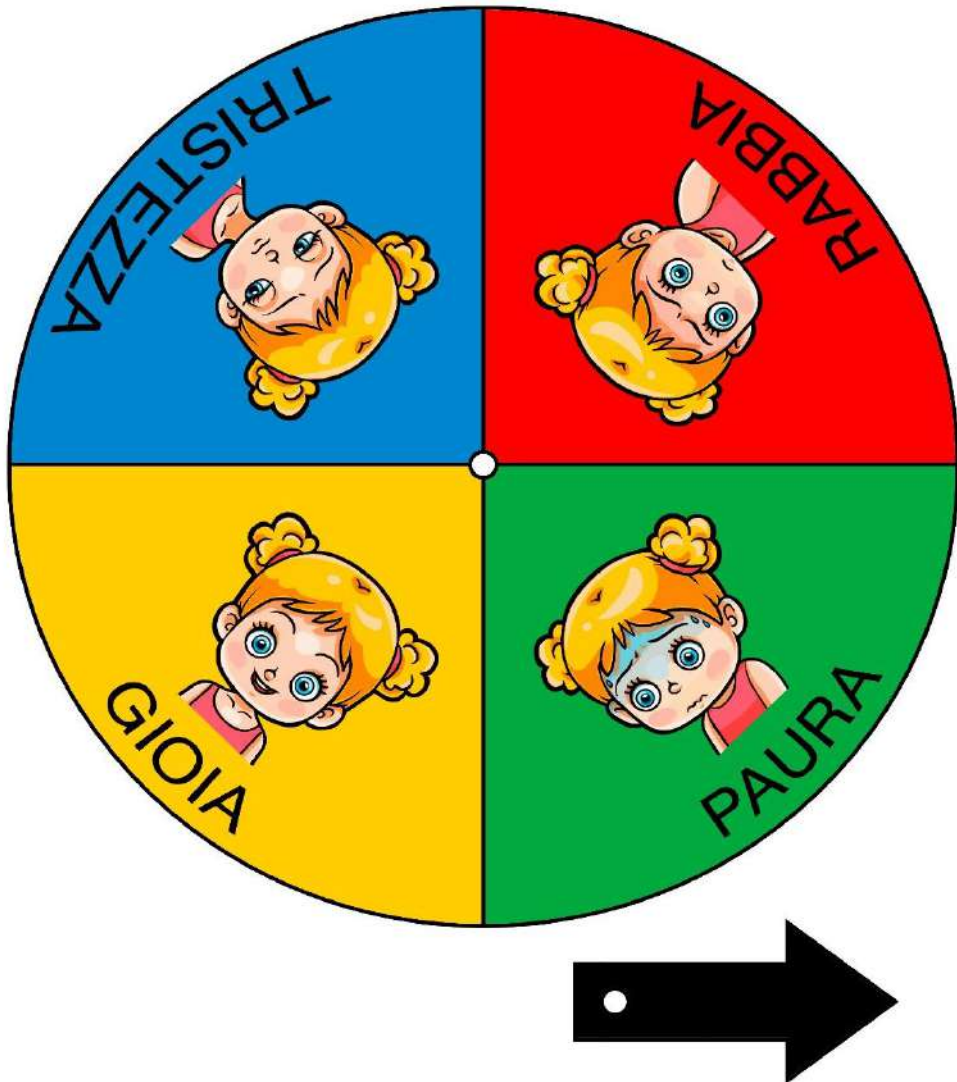
Conclusion

Abbiamo potuto constatare che i bambini trovano spesso difficoltà nel comunicare il proprio sentito, in quanto il loro vocabolario è carente per quanto riguarda le parole che definiscono le emozioni. La famiglia e la scuola non sempre dedicano lo spazio necessario a coltivare la competenza emotiva, con conseguenze importanti sul piano psicologico, fisico e sociale. I motivi sono tanti, mancanza di tempo, problemi lavorativi, mancanza di risorse... Ma il prezzo da pagare è davvero alto per i bambini. Autori del calibro di Piaget e di Vygotskij avevano già appurato quanto una buona intelligenza emotiva sia fondamentale per l'applicazione nello studio, ma per molti anni queste teorie sono rimaste inascoltate. Negli ultimi anni si va sempre più comprendendo l'importanza che saper comunicare in modo funzionale il proprio sentito, talvolta ingombrante e doloroso, sia essenziale per tessere sane relazioni. Tutto ciò presuppone che la persona innanzitutto conosca bene se stessa, prendendo consapevolezza di come si sente e di che cosa provoca in lei determinate emozioni. Il genitore ha un ruolo molto importante nella costruzione della competenza emotiva: è lui che fornendo un buon esempio di come affrontare le difficoltà o le paure e ritagliando spazio per il dialogo e per la rielaborazione dei vissuti del bambino, fornisce al figlio un modello a cui aspirare. Il progetto presentato in questo elaborato mira proprio a questi obiettivi e cerca di fornire strategie funzionali per la gestione delle emozioni sia ai bambini che ai genitori stessi, dedicando momenti esclusivi per loro formazione. Anche nell'ambito dell'intelligenza emotiva la professionalità del Pedagogista clinico si rivela una risorsa preziosa per i bambini nel loro percorso di crescita e per le famiglie, in quanto può aiutarle a prendere coscienza dei copioni disfunzionali da abbandonare e ad avviarsi verso il cambiamento facendo leva sulle potenzialità possedute e sulle conoscenze acquisite.

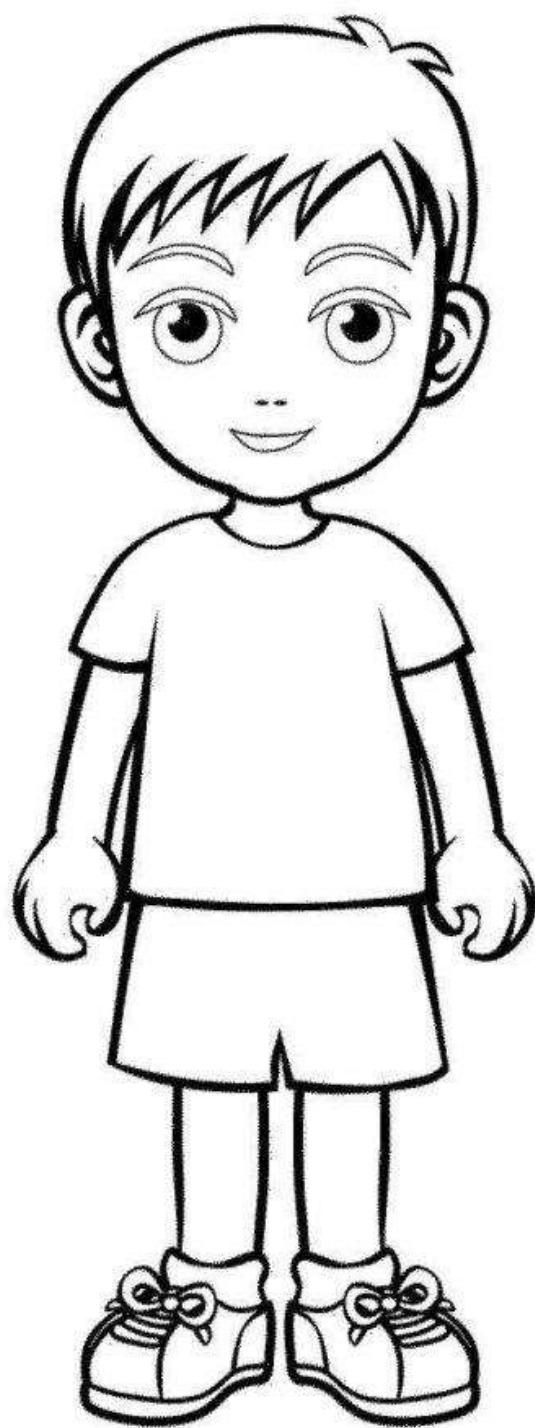
Appendice

La ruota delle emozioni

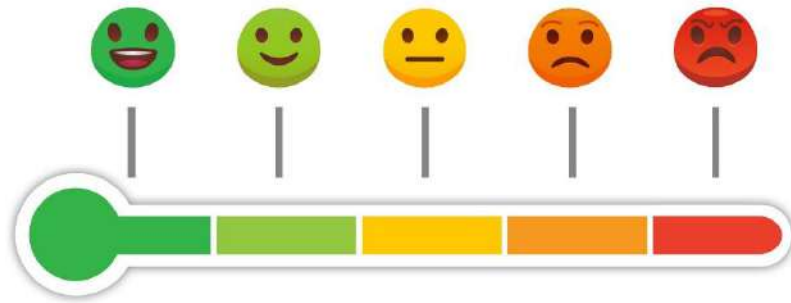
RUOTA DELLE EMOZIONI



La figura di Giacomino



Il termometro delle emozioni



La bambina/ donna e il bambino/uomo

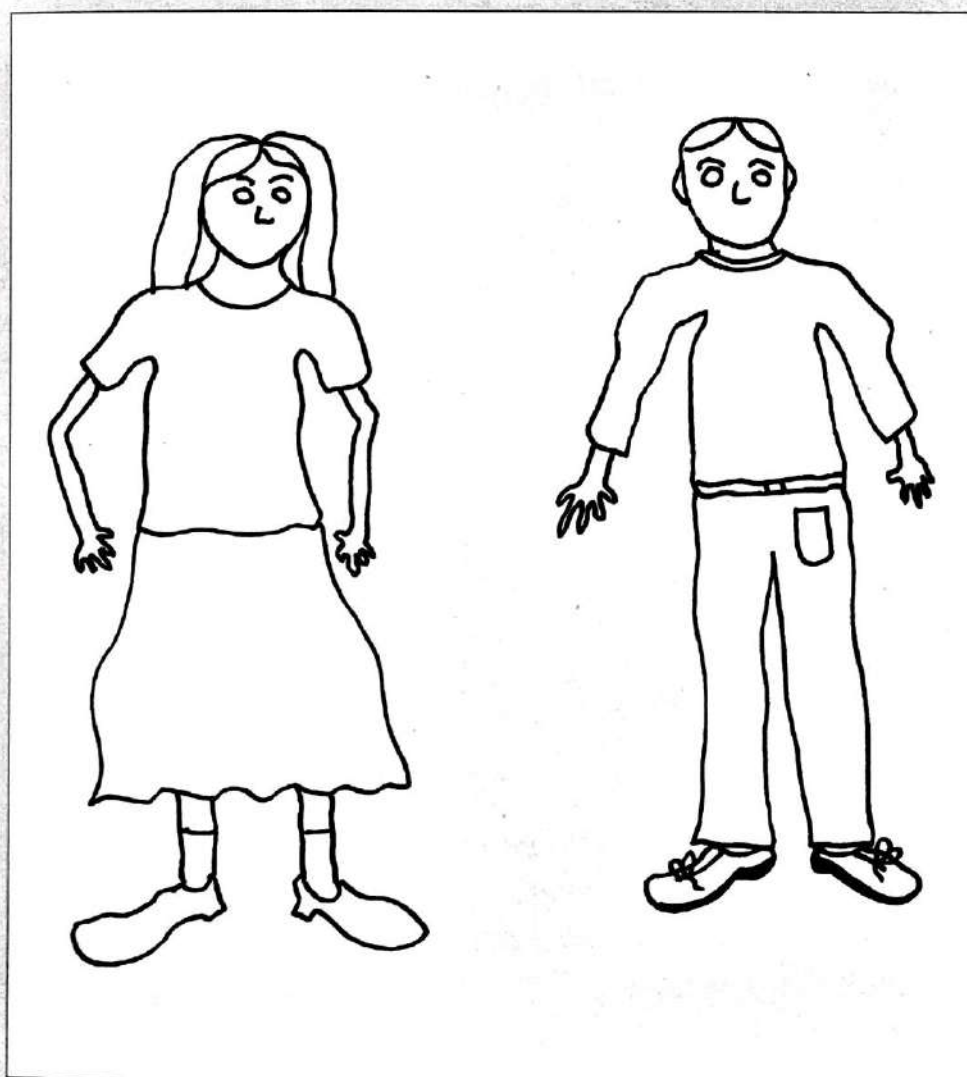


Figura 1 – Emozioni colorate.

Far uscire le emozioni

Se lasciassi uscire la mia
tristezza succedrebbe che...

Se lasciassi uscire la mia rabbia
succedrebbe che...

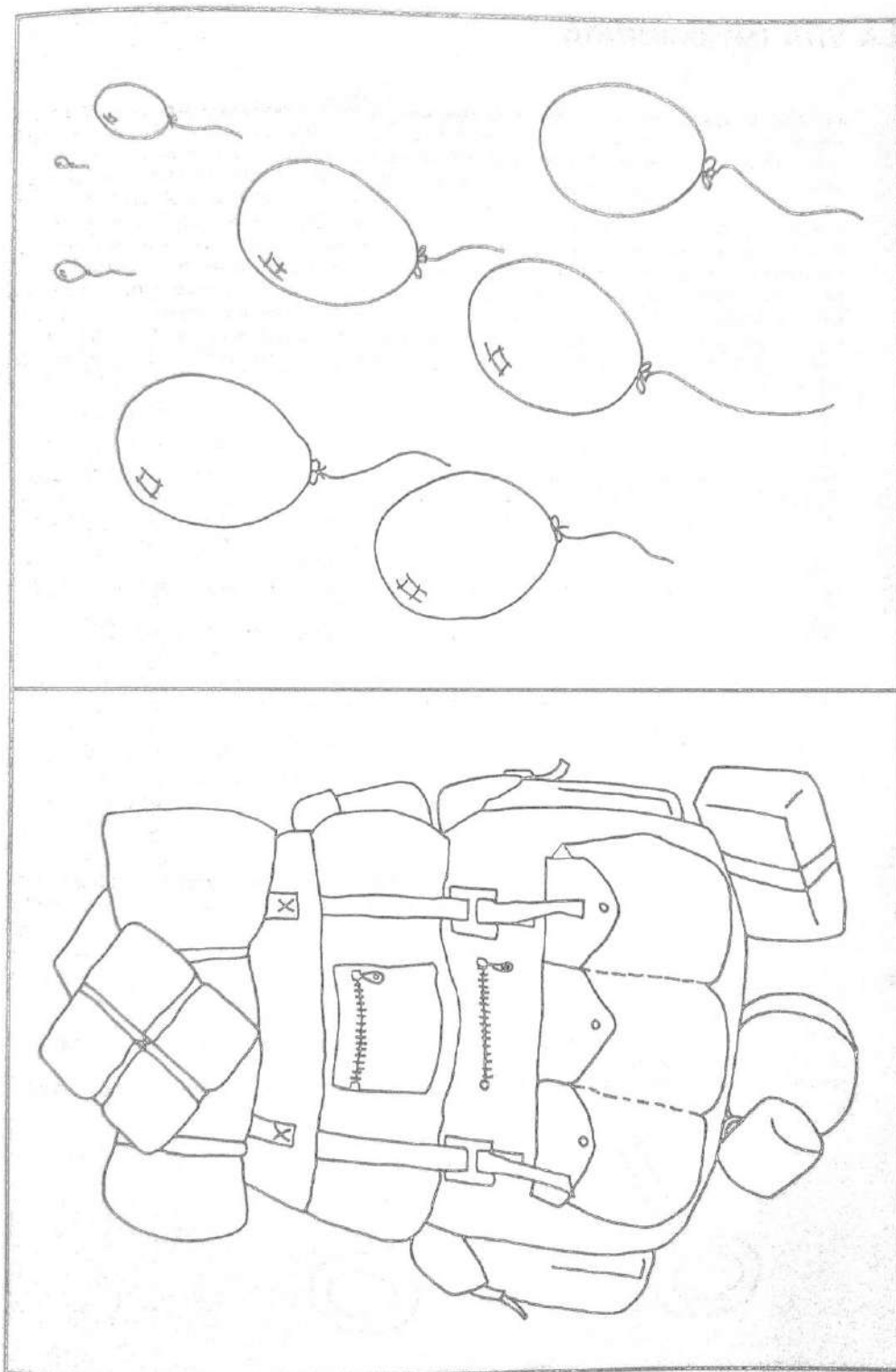
Se lasciassi uscire la mia paura
succedrebbe che...

Se piangessi succedrebbe
che...

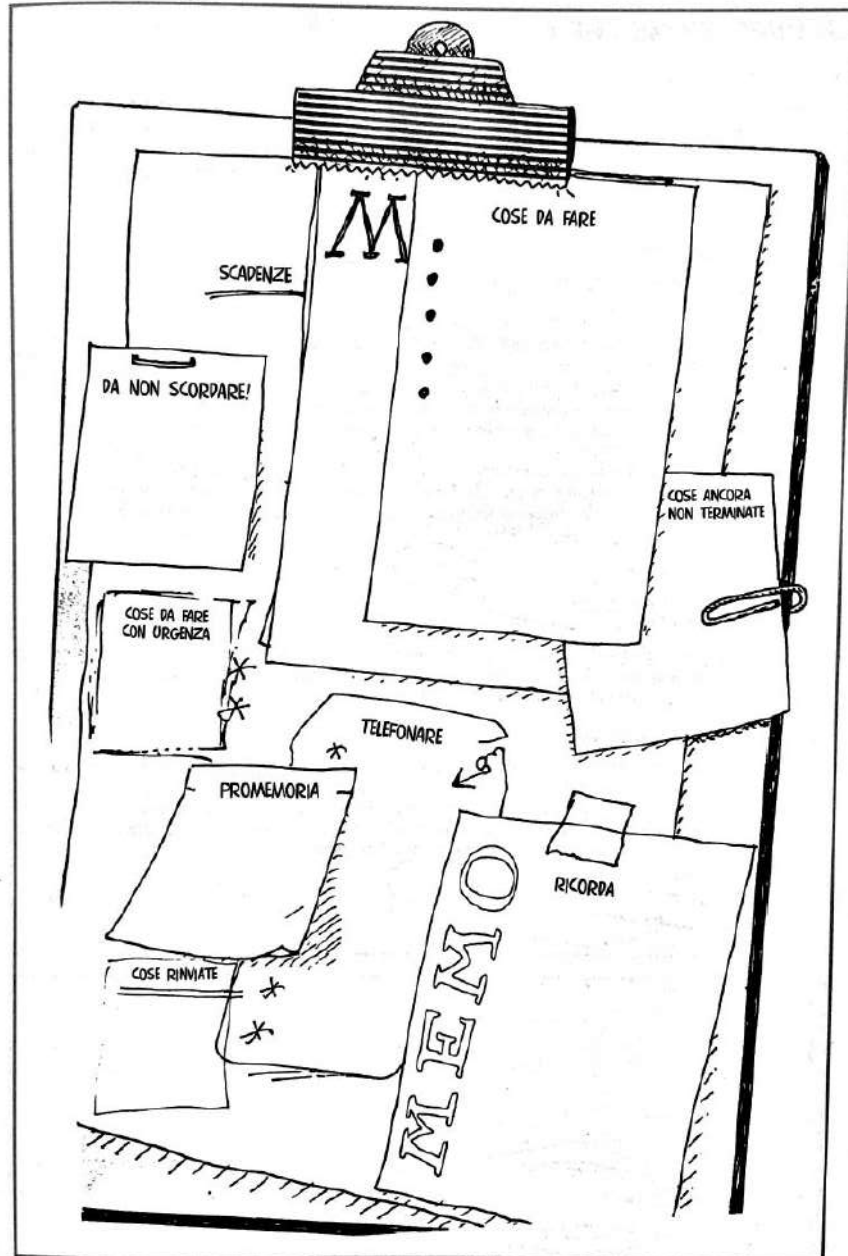
I luoghi della vita

<p>UNA RELAZIONE IMPORTANTE</p>	<p>IL RAPPORTO CON ME STESSO</p>
<p>L'AMBIENTE DI LAVORO</p>	<p>LA VITA FAMILIARE</p>

Il bagaglio della vita

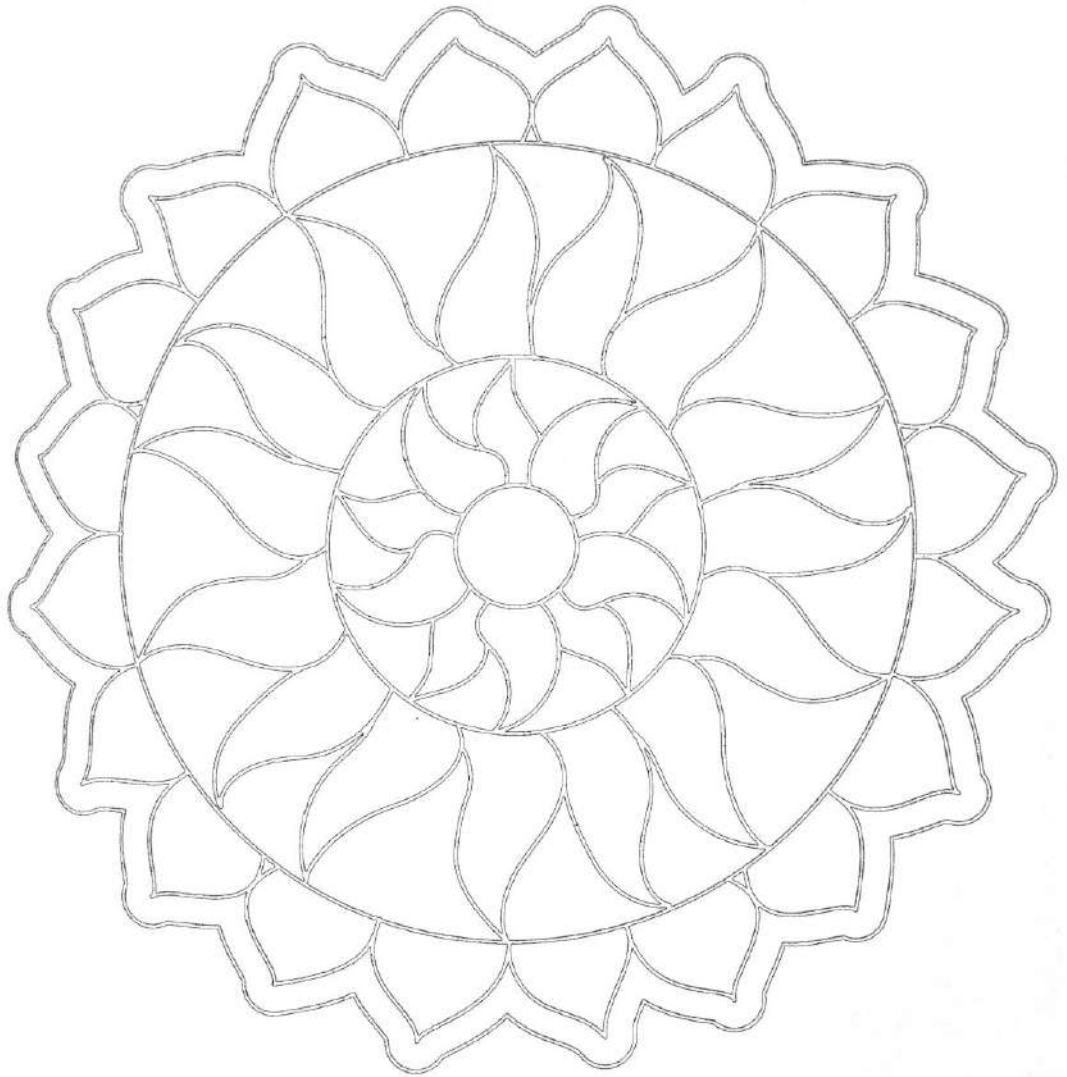


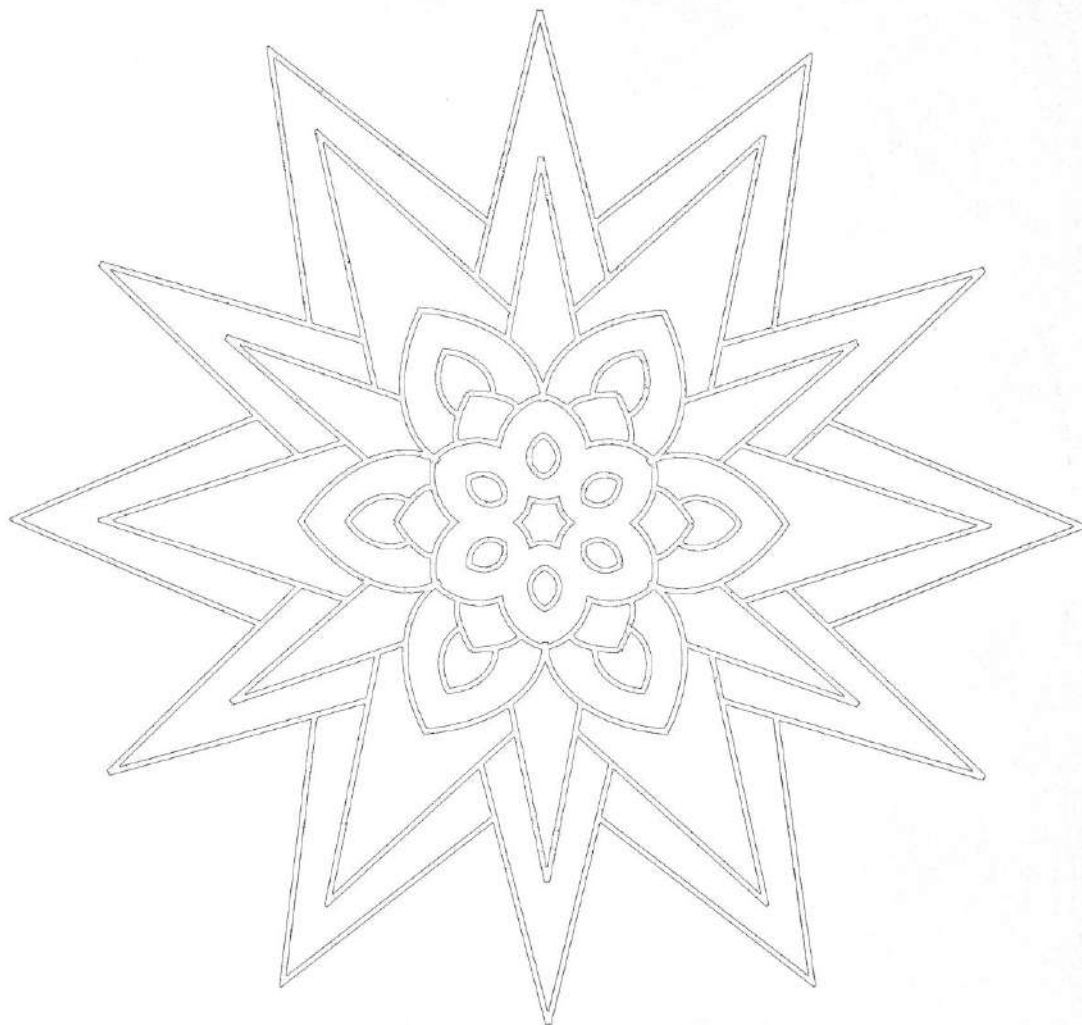
Le questioni irrisolte

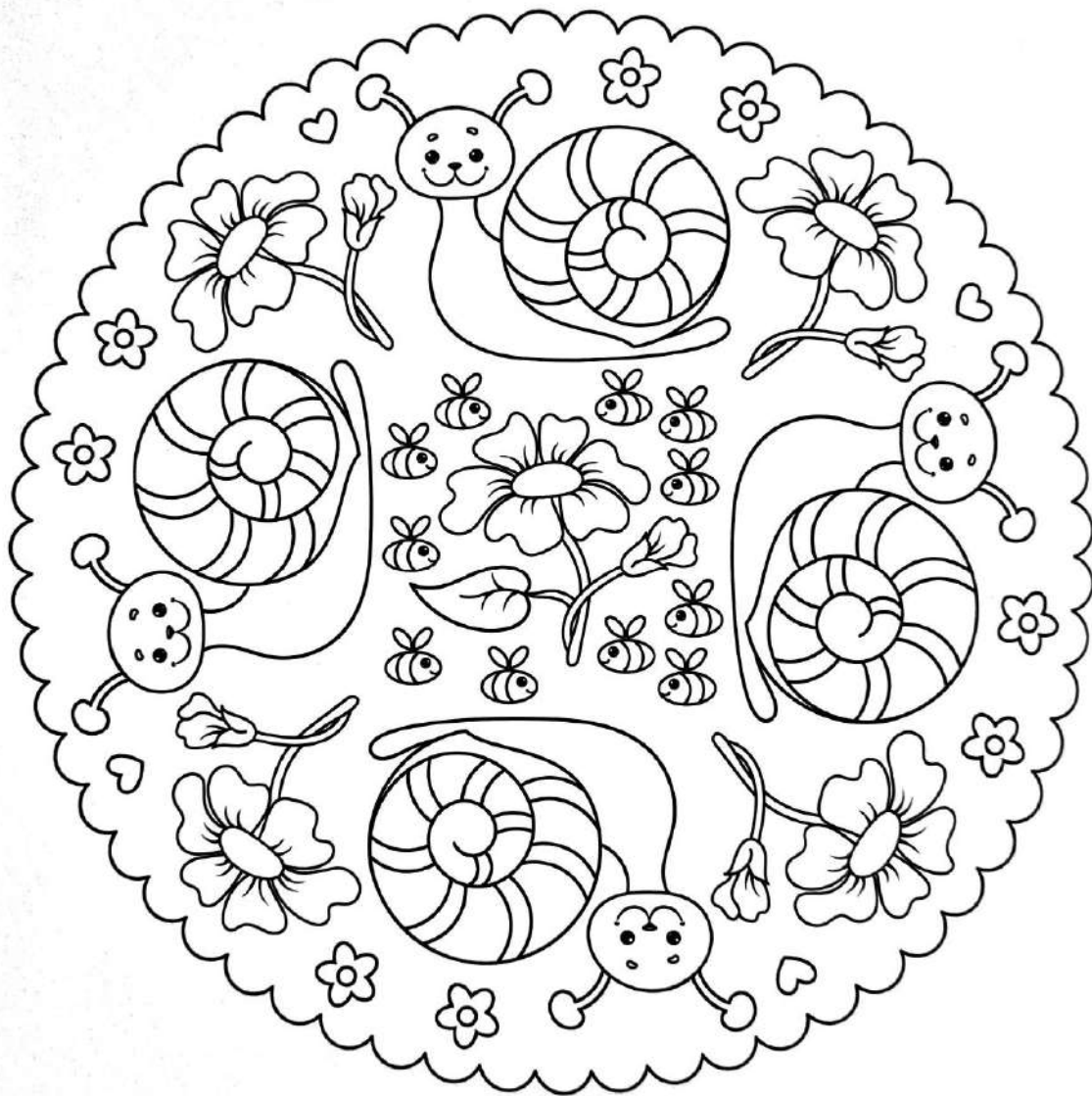


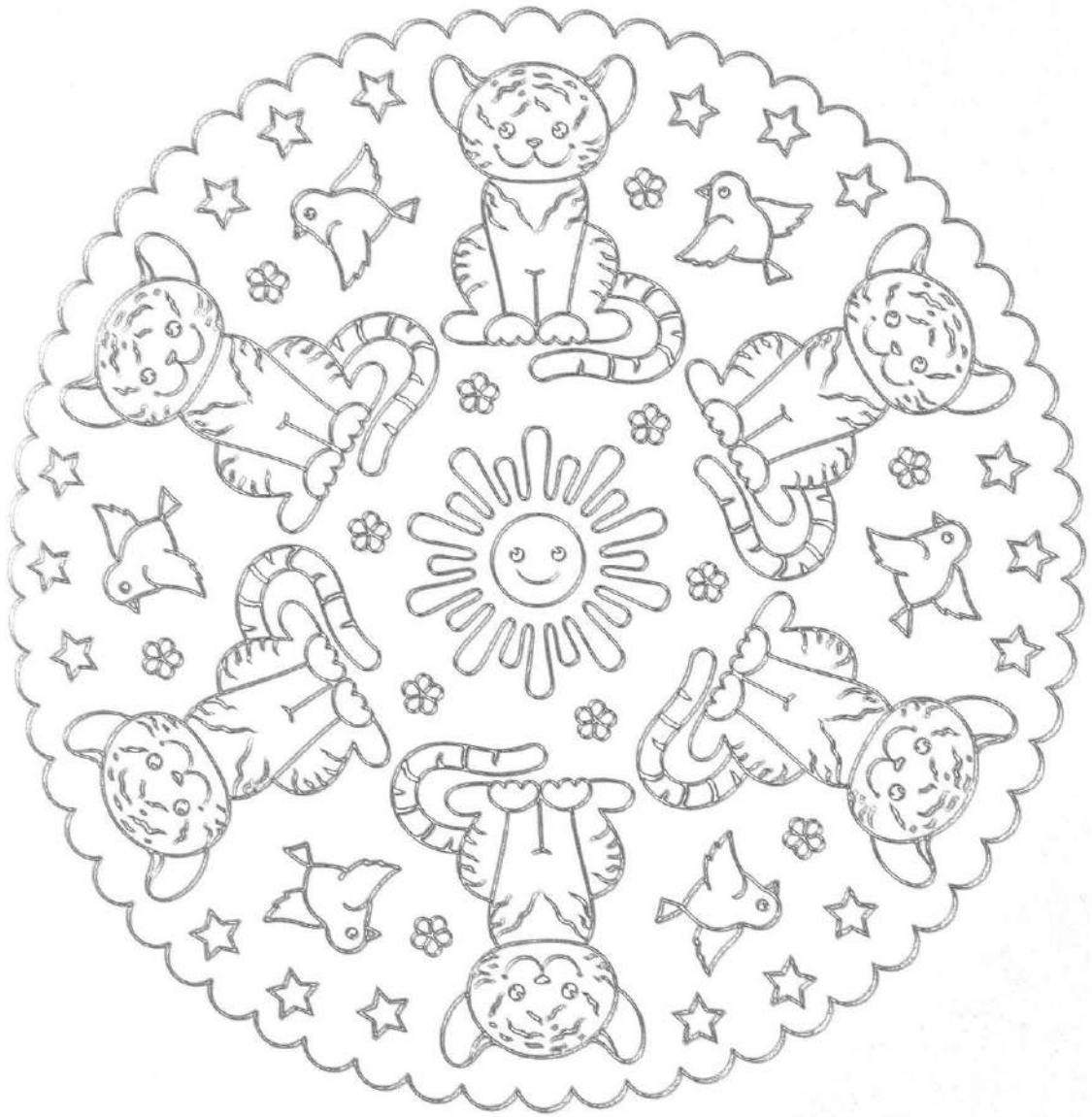
I mandala



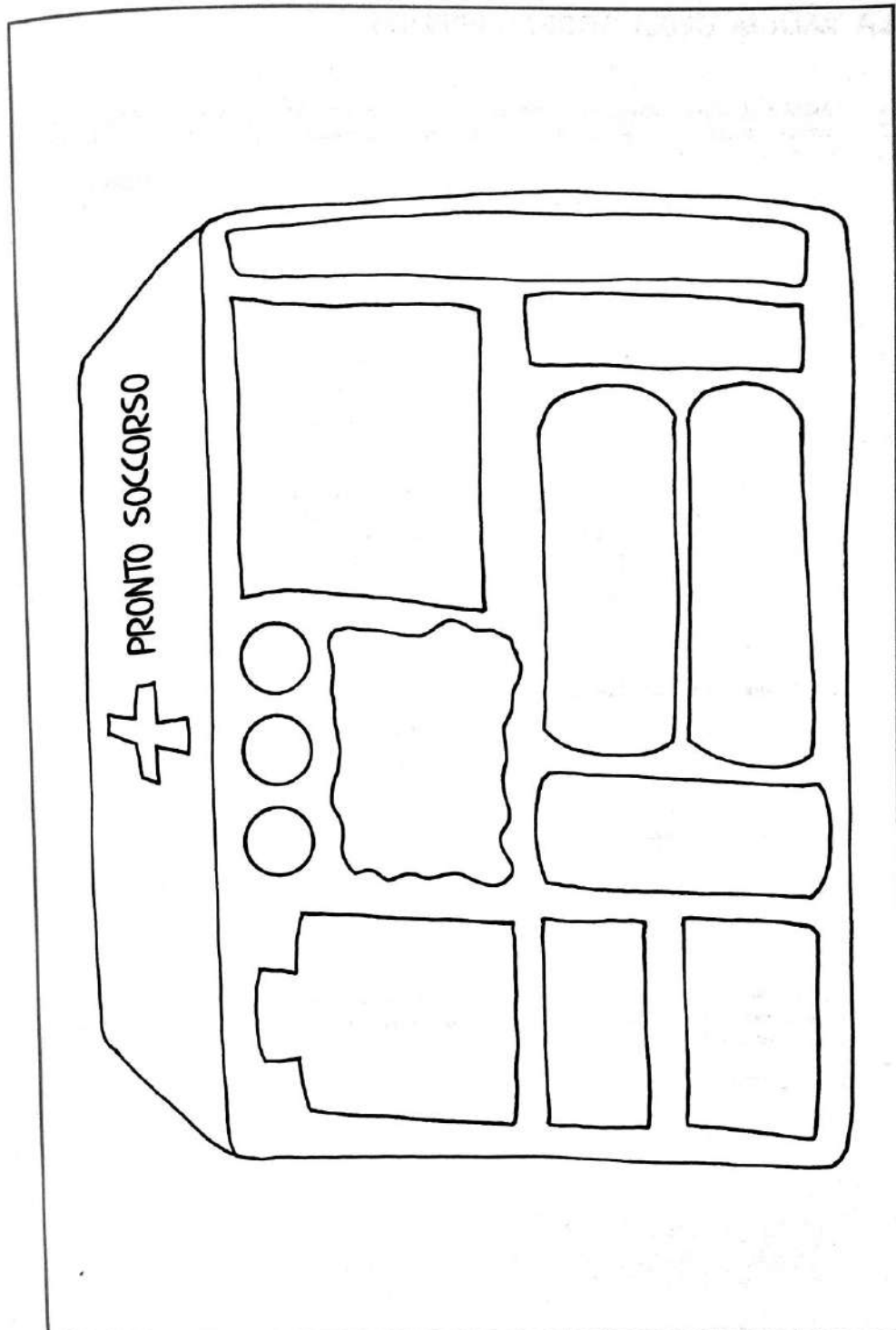








La valigetta del pronto soccorso



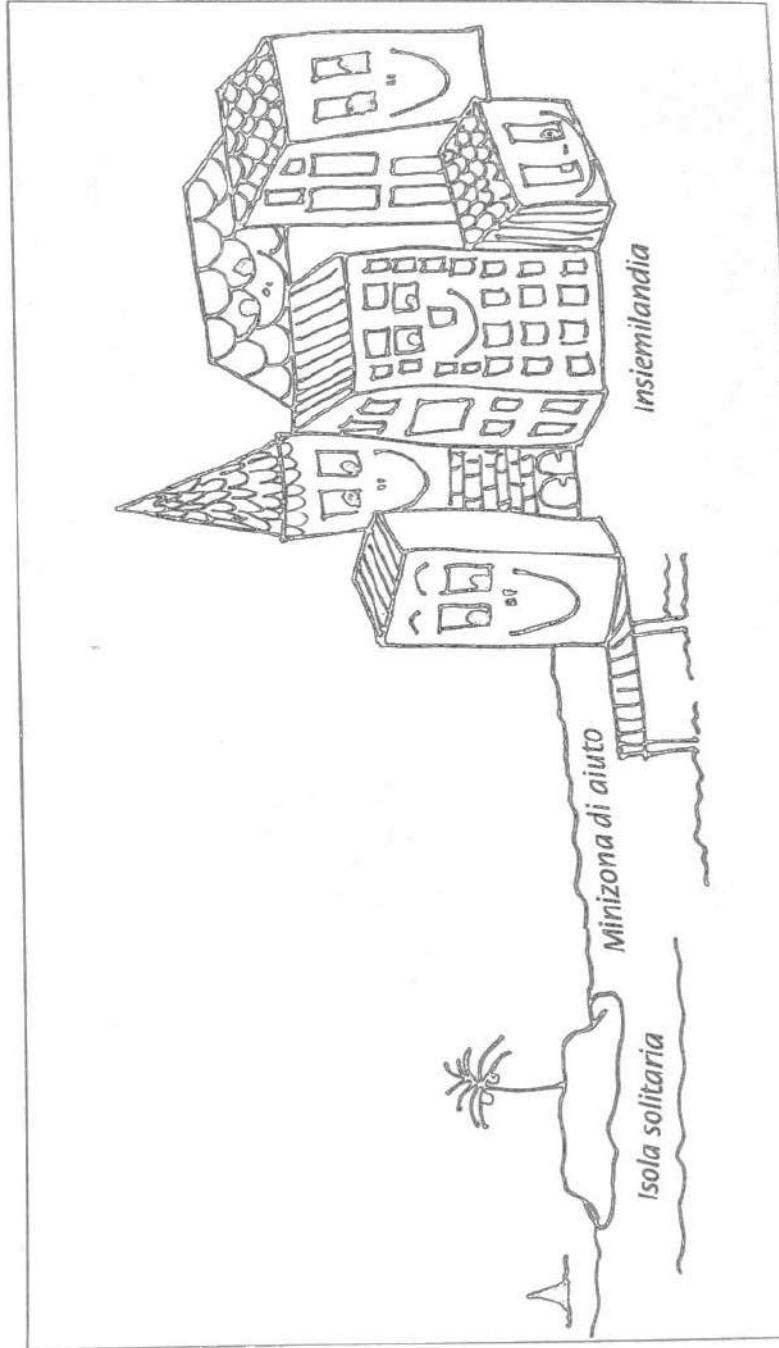
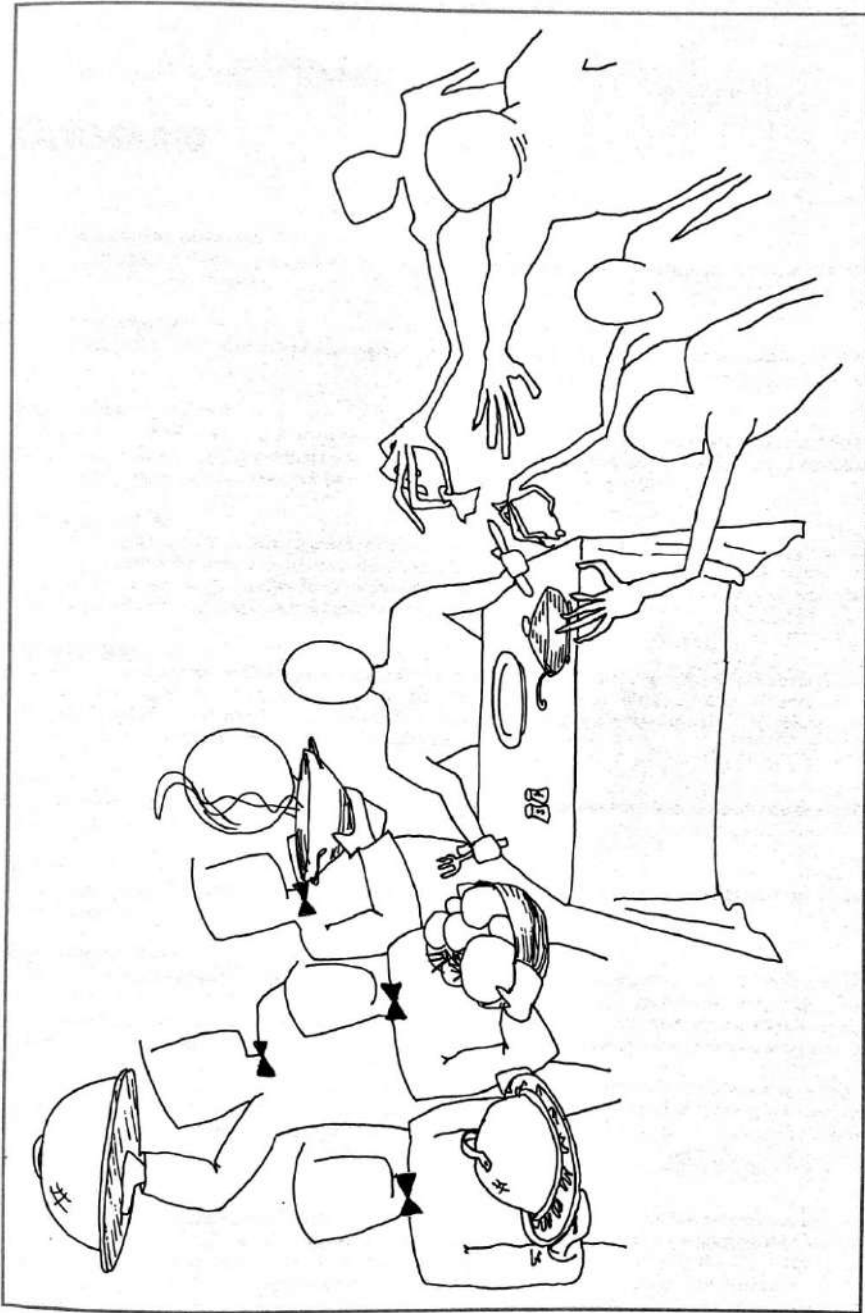


Figura 17 – Dall'Isola solitaria a Insiemilandia.

Chi dà e chi prende



Questionario post progetto per i genitori

Ponga una X sulla casella che ritiene rispecchi la sua opinione riguardo le seguenti affermazioni.

1. *A distanza di 6 mesi dal termine del progetto la qualità della comunicazione con mio/a figlio/a è migliorata.*

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

2. *Sono riuscita/o a ritagliare momenti di dialogo con mio figlio/a per rielaborare insieme episodi che possano averlo/a colpito/a in particolar modo.*

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

3. *Mio/a figlio/a è più disponibile al dialogo rispetto all'inizio del progetto.*

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

4. *Dal termine del progetto mio/a figlio/a è in grado di utilizzare un lessico più chiaro e corretto per esprimere il proprio sentito.*

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

5. *Dal termine del progetto la capacità di gestire la frustrazione di mio/a figlio/a è migliorata.*

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

6. *Dal termine del progetto è cambiato il mio modo di gestire la frustrazione di mio/a figlio/a.*

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

7. *Dal termine del progetto mio figlio ha dimostrato di saper chiedere aiuto nella gestione delle sue emozioni più dolorose.*

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

8. *Ho utilizzato a casa con mio/a figlio/a almeno uno degli strumenti presentati nel progetto (barattolo della calma, cestino delle emozioni, mandala).*

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

9. *Questi strumenti si sono rivelati utili.*

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

10. *Gli esercizi che hanno mirato a prendere consapevolezza delle mie responsabilità e del mio carico mentale svolti durante il progetto sono stati utili per dare avvio a un cambiamento nell'organizzazione della mia vita.*

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

11. *Gli esercizi volti a prendere coscienza e a riflettere sulle emozioni ed i pensieri legati alla mia storia personale eseguiti nel progetto, hanno contribuito a migliorare la relazione con mio/a figlio/a.*

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

12. *Nei momenti di difficoltà sono riuscito/a a ricorrere al mio sistema di autosostegno coltivato in questo progetto.*

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

13. *Dal termine del progetto ho riscontrato un miglioramento nel benessere mentale di mio figlio.*

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

14. *Dal termine del progetto ho riscontrato un miglioramento nel mio benessere mentale.*

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

15. Dal termine del progetto la competenza emotiva di mio/a figlio/a è stata potenziata.

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

16. Ritengo che la partecipazione a questo progetto sia rivelata utile e proficuo.

Per niente d'accordo	Poco d'accordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
----------------------	----------------	-----------	----------------------

Bibliografia

Barone L. (a cura di), *Manuale di psicologia dello sviluppo*, Carrocci editore, Roma 2016

Crispiani P. (a cura di), *Il profilo professionale del pedagogo. Quadro epistemologico della Pedagogia Professionale della formazione del Pedagogo*, Editore Itard, Ancona 2022

Di Pietro M., *L'educazione razionale – emotiva. Per la prevenzione e il superamento del disagio psicologico dei bambini*, Erickson, Trento 2016

Goleman G., *Intelligenza emotiva. Cosa è e perché può renderci felici*, Bur-Rizzoli, Milano 1996

Loriedo C. Picardi A., *Dalla teoria generale dei sistemi alla teoria dell'attaccamento. Percorsi e modelli della psicoterapia sistemico-relazionale*, FrancoAngeli, Milano 2017

Lucangeli D., *La mente che sente. A tu per tu: Dialogando in vicinanza, nonostante tutto*, Erickson, Trento 2021

Matteoli S., *Presenza: relazione e consulenza pedagogica*, <<Exagere Rivista>> Gennaio - Febbraio 2023, n. 1-2 anno VIII, ISSN 2531-7334

Nuñez Pereira C., Valcárcel R. R., Scalabrini C., *Emozionario. Dimmi cosa senti*, Nord-Sud, Milano 2015

Parente M., *Sostenere le famiglie nel loro ruolo genitoriale: strumenti e interventi di cura*, <<Exagere Rivista>> Gennaio - Febbraio 2023, n. 1-2 anno VIII, ISSN 2531-7334

Parente M., *La progettazione pedagogica in campo clinico*, dispensa lezione del corso di specializzazione di Pedagogia clinica e consulenza pedagogica

Piroddi C., *Emozioni. Montessori Lab*, White Star, Milano 2020

Simeone D., *La consulenza educativa. Dimensione pedagogica nella relazione d'aiuto*, Vita & Pensiero, Milano 2014

Sunderland M., *Disegnare le emozioni. Espressione grafica e conoscenza di sé*, Erickson, Trento 1997

Sunderland M., *Aiutare i bambini che hanno paura*, Erickson, Trento 2004

Sunderland M., *Aiutare i bambini a esprimere le emozioni*, Erickson, Trento 2005

Vegetti F. S., Battistin A. M., *I bambini sono cambiati. La psicologia dei bambini dai cinque ai dieci anni*, Mondadori, Milano 1996

Sitografia

<https://www.edscuola.eu/wordpress/?p=89955>

<https://lamenteemeravigliosa.it/emozionario-libro-educare-emozioni/>

<http://blog.bimbonaturale.org/lo-sviluppo-del-bambino-il-bambino-allinizio-del-settimo-anno-secondo-settennio-la-crisi-dei-7-anni-e-la-maturita-scolare/>

<https://italia.6seconds.org/2020/10/la-ruota-delle-emozioni-di-plutchik/>

<https://didatticapersuasiva.com/comunicazione/circle-time>