

## EMOZIONI

### Cosa sono - Come viverle

#### 1. *“...capire tu non puoi, tu chiamale se vuoi, emozioni...” (Lucio Battisti)*

Le emozioni sono strumenti preziosi che possediamo per conoscere noi stessi e il mondo che ci circonda. Esse hanno una natura travolgente ed impetuosa: un fiume in piena che ci invade e che non riusciamo a controllare. Una voce tuttavia, da ascoltare e da vivere, poichè sono queste sensazioni forti che formano la nostra identità e le relazioni con gli altri. Le emozioni sono degli occhiali speciali: non ci dicono cosa guardare, ma come farlo.



*In che modo i nostri bambini guardano se stessi e il mondo? Come vivono i propri affetti? Con rabbia, apatia o serenità? Che cosa sentono? Che significato danno alle cose?*

Proviamo, di fronte ai comportamenti dei nostri bambini, ad indossare i loro occhiali. Scopriremo un bisogno, una motivazione, una richiesta d'aiuto da ascoltare.

#### 2. *“Ogni emozione è un messaggio, il vostro compito è ascoltare” (Gary Zugav)*

Le emozioni vanno rispettate e ascoltate. Ascoltare innanzitutto significa non giudicare nè minimizzare: un dettaglio che ai nostri occhi può sembrare insignificante, può invece rivestire la massima importanza per un bambino. Ascoltare significa anche lasciare esprimere. Spesso tendiamo a soffocare le emozioni (*“Non piangere!” “Smettila subito!”*): l'emozione ha bisogno di fare il suo corso, che si tratti di collera, gioia o paura. Infine ascoltare vuol dire essere presenti. Non allontaniamo il bambino (*“Vai a piangere in camera tua!”*) perchè in quel momento ha bisogno di noi: del nostro corpo accogliente che dona sicurezza e stabilità e del nostro cuore che sa raccogliere e capire.



*Ingredienti per un ascolto rispettoso:*

- *essere al fianco del bambino con lo sguardo, il corpo e il cuore*
- *lasciare esprimere l'emozione fino alla fine*
- *usare frasi del tipo “Che cosa succede?”, “Cosa ti rende triste/contento..?” “Cosa ti fa paura/arrabbiare...?”*
- *rispettarlo con frasi tipo “Capisco la tua paura”, “Ti senti...”*

# SPAZIO Pedagogia

www.agamica.org

## 3. *“I colori, come i lineamenti, seguono i cambiamenti delle emozioni” (Pablo Picasso)*

Le emozioni ci aiutano a vivere: la paura ci protegge, la rabbia ci fornisce dei confini, la gioia ci riempie di entusiasmo, la gelosia ci unisce alle persone, la tristezza ci mette in contatti con noi stessi, la passione ci spinge avanti.



*Come noi adulti viviamo le nostre emozioni? Riusciamo ad esprimerle? Le soffochiamo? In che modo sono state vissute quando eravamo piccoli? Abbiamo delle paure? Cosa succede quando ci arrabbiamo?*

Facciamo rivivere i nostri ricordi e ascoltiamo i nostri bisogni! Parliamo con i nostri bambini delle nostre emozioni di ieri e di oggi.

## 4. *“L’emozione è la chiave che apre la porta della consapevolezza di sé” (Isabelle Filliozat)*

Ci sono emozioni che amiamo condividere; ci sono vissuti che facciamo fatica a gestire e che spesso tendiamo a soffocare. Aiutare il bambino a vivere tutte le emozioni, anche quelle che fanno paura o che creano disagio,<sup>1</sup> significa offrirgli la possibilità di esprimersi, di crescere, di capire che cosa sente e chi è, di definire la propria identità, di aver fiducia in se stesso.

*5 ingredienti per vivere una emozione:*



- *accogliere l’emozione, qualunque essa sia*
- *dare voce ai sentimenti “Vedo che...”, “Che cosa...”, “Come...”*
- *parlare delle nostre emozioni*
- *rintracciare insieme al bambino episodi nei quali si era già espressa l’emozione e identificare quali soluzioni sono state prese*
  - *formulare diverse risposte possibili “Che cosa possiamo fare...”, “Come posso aiutarti...”; i libri e le storie possono fornire preziosi suggerimenti*

*Dott.ssa Valentina Meggetto  
Pedagogista Clinico*

<sup>1</sup> *Emozioni quali paura e rabbia, verranno affrontate in modo più specifico nei prossimi articoli*