

CARTOLINA PEDAGOGICA

Progetti, informazioni, esperienze educative

EMOZIONI E SENTIMENTI

“L’arte delle relazioni richiede la maturazione di due abilità emotive: l’autocontrollo e l’empatia.”

Questa affermazione dello psicologo e scrittore Daniel Goleman ci introduce nel meraviglioso e articolato mondo delle emozioni. Parliamo di rabbia, tristezza, paura, gioia, aggiungiamo disgusto e sorpresa e di ognuna ne esistono infinite gradazioni.

Quando si pensa alle emozioni si pensa a qualcosa di viscerale, di istintivo, di travolgente, di difficile gestione, che parte dalla pancia e che è capace di travolgerci e sopraffarci. Da questa falsa credenza deriva la convinzione che le emozioni possano essere pericolose e per questo debbano essere tenute alla larga il più possibile.

Le emozioni, però, fanno parte di noi, determinano e accompagnano ogni gesto e pensiero della nostra giornata, sono strumenti indispensabili per relazionarci con il mondo e con gli altri, contribuiscono a connotare la nostra identità, guidano i nostri pensieri e azioni. Diventa essenziale comprenderle, conoscerle, accettarle e imparare a gestirle piuttosto che negarle, reprimerle e far finta che non ci siano.

*Per saperne di più: Le emozioni dei bambini:
<https://www.savethechildren.it> > [blog-notizie](#)*



*In una società come la nostra che è improntata al fare e che si interfaccia sempre di più con gli altri attraverso schermi venendo meno il contatto e rispecchiamento emotivo, è **indispensabile ridare uno spazio al dialogo con le emozioni**, al come ci si sente e al cosa si prova. In altre parole è doveroso fornire (e ricevere) una buona educazione emotiva. **Le emozioni non si insegnano, tutti nasciamo dotati della capacità di emozionarci.** La competenza emotiva, invece, non è innata, si acquisisce attraverso le esperienze, le relazioni e l’ascolto di sé.*

Impostare il sistema educativo dando spazio alle emozioni equivarrà a fare un dono senza eguali ai bambini/e con cui ci si relaziona.

Per saperne di più:

Progettare Con Le Emozioni Nei Servizi 0-6

<https://www.percorsiformativi06.it>





RUOLO EDUCATIVO

Le emozioni sono oggi studiate come qualsiasi altro prodotto della mente, se ne cercano le origini biologiche e la funzione nell'ambito dei nostri processi cognitivi, valutando la loro influenza sul nostro modo di pensare, di percepire il mondo, di apprendere e di prendere decisioni. Il cervello del bambino, che è immaturo e in continua evoluzione, necessita di tempo per svilupparsi e riuscire a regolare le emozioni che lo abitano. Per questo diventa indispensabile che l'adulto diventi il regolatore esterno.

Il ruolo dell'adulto è quello di accogliere, legittimare e rispecchiare i vissuti dei bambini affinché imparino gradualmente a gestire le proprie emozioni.

Le accortezze da tenere a mente per essere un buon etero-regolatore sono:

- **Accogliere** le emozioni dei bambini: ascoltare, entrare in sintonia con lui/lei, senza reprimere, banalizzare, sminuire o svalutare alcuna emozione
- **Accettare e convalidare** l'emozione verbalizzando e denominando ogni sensazione e passaggio
- **Mantenere**, quando possibile, un contatto, contenere fisicamente, non avere paura delle loro reazioni, questo aiuterà a sentirsi meno spaventosi, meno pericolosi.

L'analfabetismo emozionale rappresenta un fattore di rischio, vale la pena imparare a gestire la potenza delle emozioni e non aver paura delle proprie reazioni.

Per saperne di più:

Rispecchiare le emozioni.

<https://percorsiformativi06.it/rispecchiare-le-emozioni-dei-bambini/>

ESPERIENZE

Nel Progetto annuale "Alla scoperta delle emozioni" sviluppato in alcuni nidi familiari sono stati realizzati percorsi di lettura, manipolazione, colore, travaso, relazioni, confronti e osservazione per assicurare a ogni bambino e bambina di essere protagonista attivo e consapevole delle personali emozioni. Questi sono alcuni degli obiettivi che hanno caratterizzato questi progetti:

- **accompagnare** a riconoscere il proprio stato emotivo
- **accrescere** il lessico collegato alle emozioni per permettere una migliore verbalizzazione
- **supportare** nella relazione tra pari per promuovere il rispetto reciproco
- **accompagnare** nella gestione dei conflitti
- **incrementare** la conoscenza di sé e l'autostima.

Le esperienze praticate nel nido e sul territorio hanno stupito, meravigliato e reso consapevoli bambini e adulti dell'immenso valore della cura del sé e delle proprie emozioni.



APPUNTAMENTI

A Rovereto presso l'Orto San Marco SETAP- via Pasqui- il 26 ottobre dalle 16.30 alle 19.30 FESTA DEL M'ORTO laboratori, angolo morbido, letture, Angolo delle zucchette. un evento magico.

CARTOLINA PEDAGOGICA

A cura del comparto pedagogico

Con la partecipazione delle tagesmutter della cooperativa Il Sorriso.

Numero 5 - ottobre - novembre 2024

[link - www.tagesmutter-ilsorriso.it](http://www.tagesmutter-ilsorriso.it)

