

# Il potere pedagogico delle Emozioni



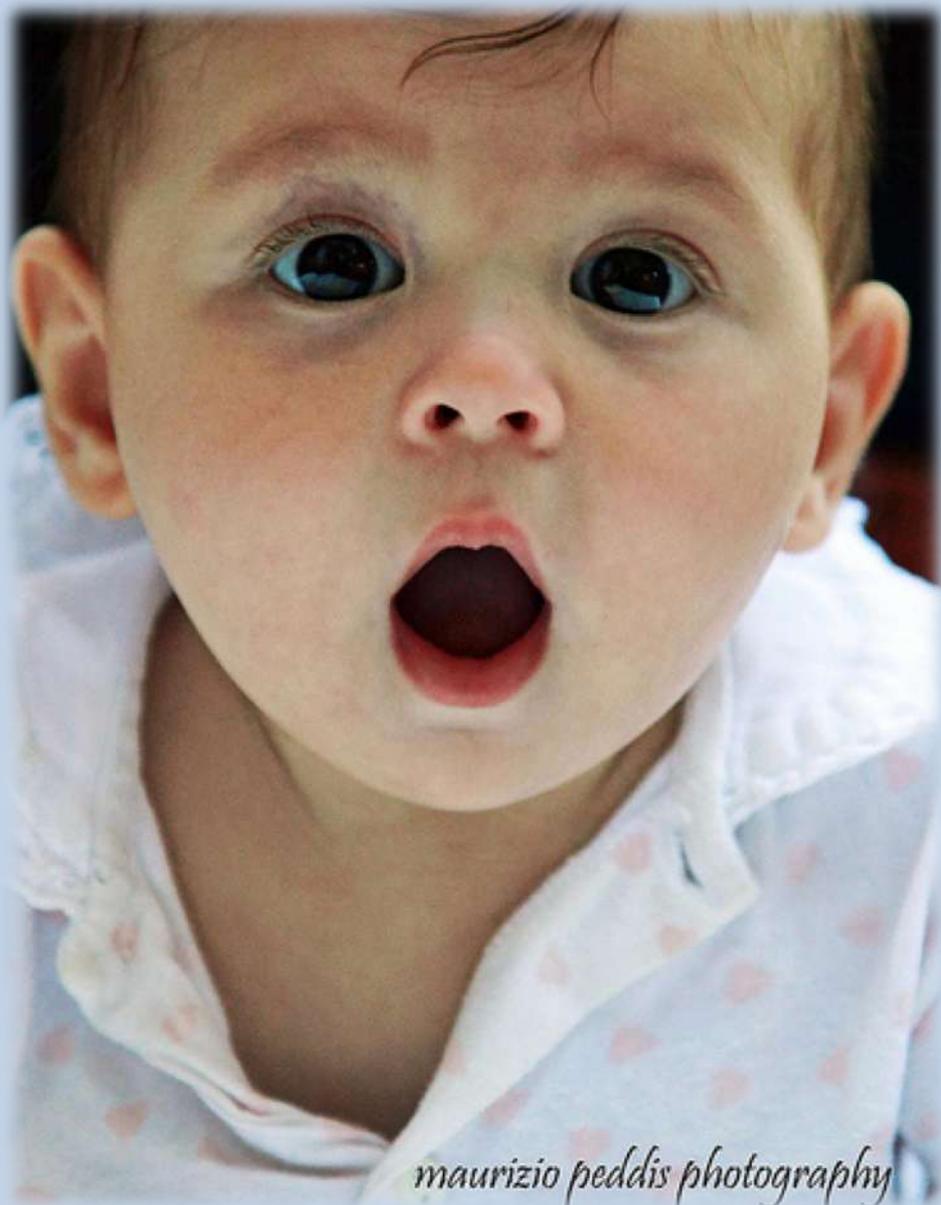
# Che cos'è un'emozione

In ambito psicologico, le emozioni vengono considerate come reazioni ad uno stimolo ambientale, di breve durata, che provocano cambiamenti a tre livelli:

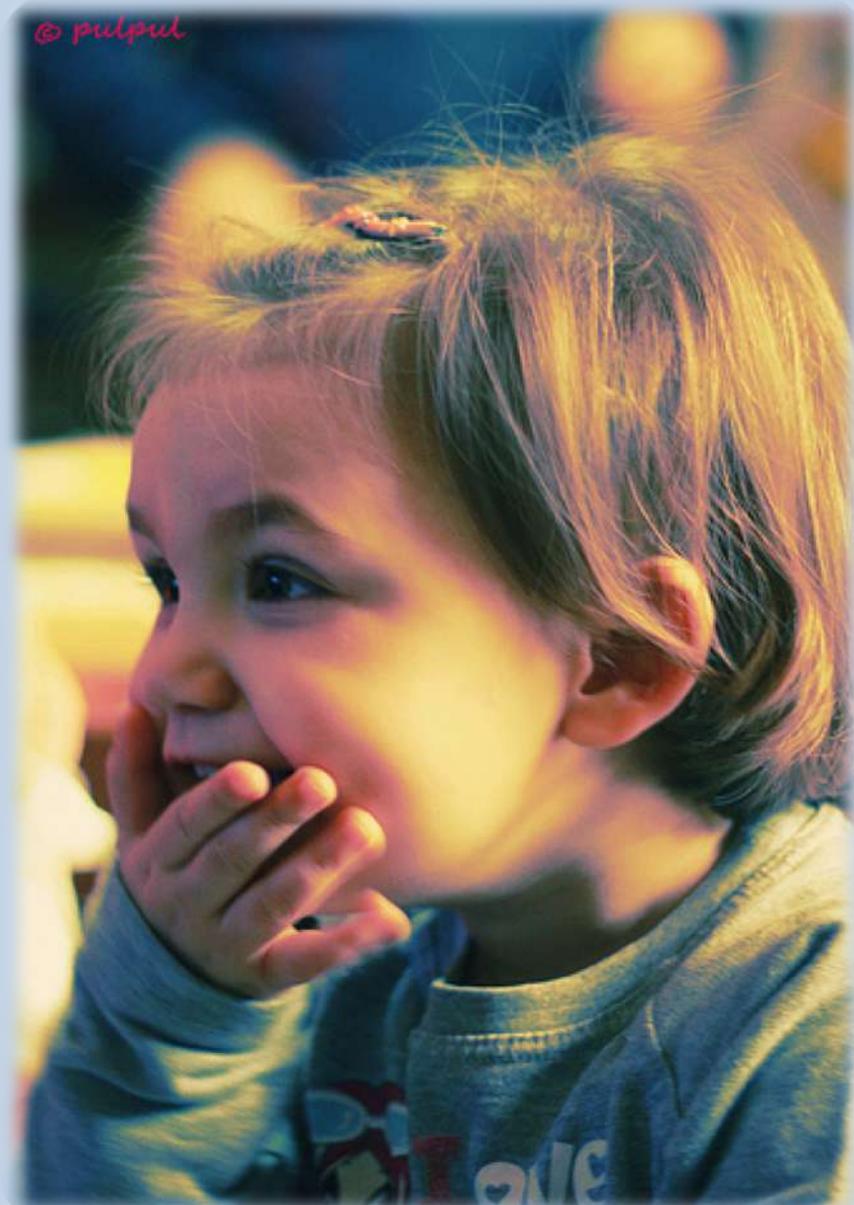
- **Fisiologico**: modificazioni fisiche e fisiologiche (respirazione, pressione arteriosa, battito cardiaco, digestione, secrezioni, circolazione ecc.)
- **Comportamentale**: cambiano le Espressioni Facciali, la postura, il tono della voce e le reazioni (attacco o fuga, per esempio);
- **Psicologico**: si modifica la sensazione soggettiva, si altera il controllo di sé e delle proprie abilità cognitive

**Un bambino tanto più è  
piccolo, tanta meno esperienza  
ha del mondo e delle reazioni  
emotive ad esso**

**Il bambino non sa dare un  
nome a quello che prova e  
questo fatto crea in lui un  
grande disagio**



*maurizio peddis photography*



© *pulpul*





# Verso le Emozioni

- **Orientamento iniziale**
  - “sta succedendo qualcosa di importante: fare attenzione ora!”
  - È risposta automatica e non richiede necessariamente il coinvolgimento della coscienza
- **Valutazione elaborativa**
- **Emozioni fondamentali**

# Classificazioni delle emozioni

## EMOZIONI SEMPLICI:

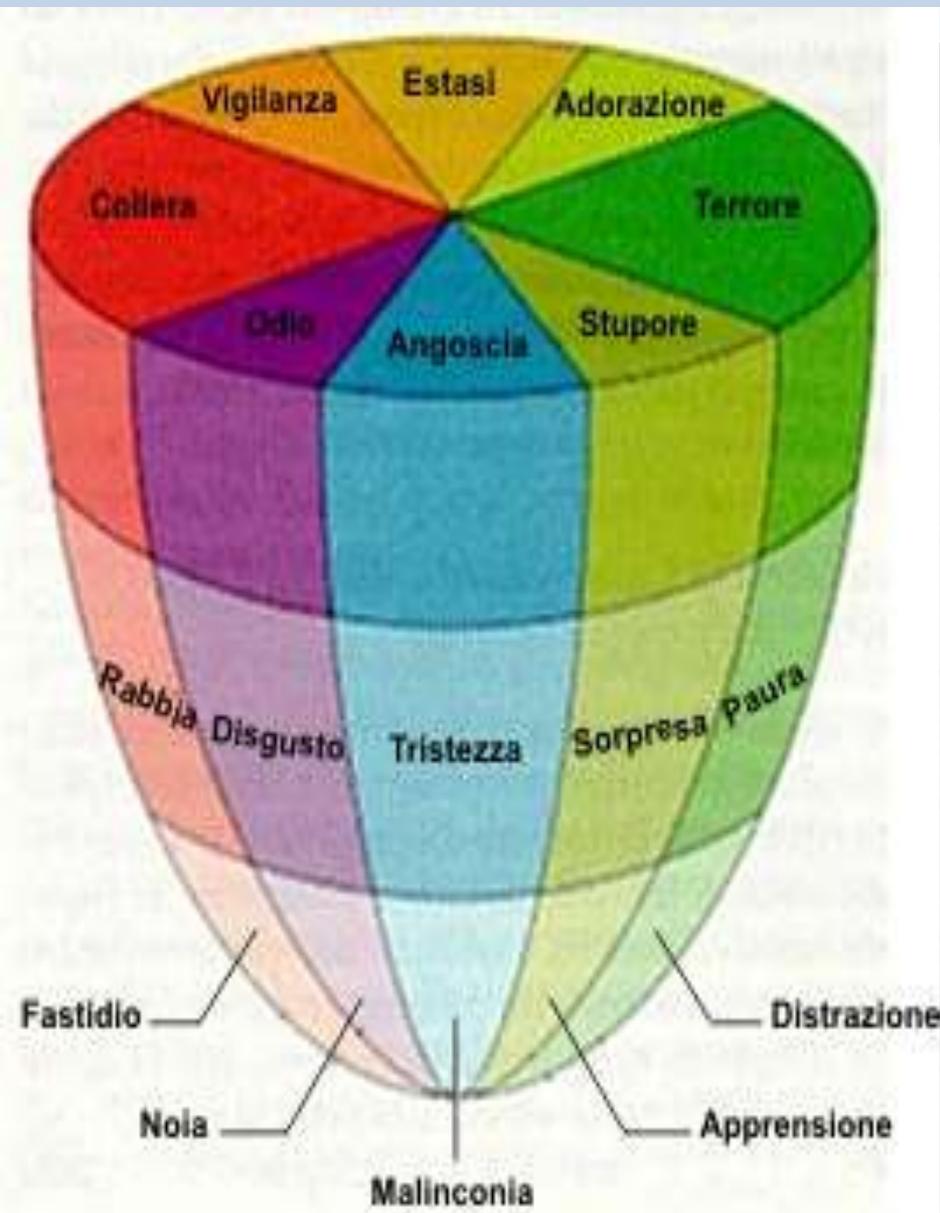
Hanno un chiaro corrispettivo neurofisiologico, sono presenti in tutte le culture. Essenziali perché permettono la sopravvivenza dell'individuo e della specie:

- Gioia
- Paura
- Rabbia
- Tristezza
- (disgusto e sorpresa)

## EMOZIONI COMPLESSE:

Compaiono dopo il secondo anno di vita e sono espressione dell'emergere della consapevolezza di sé . Sono definite anche come emozioni apprese o sociali:

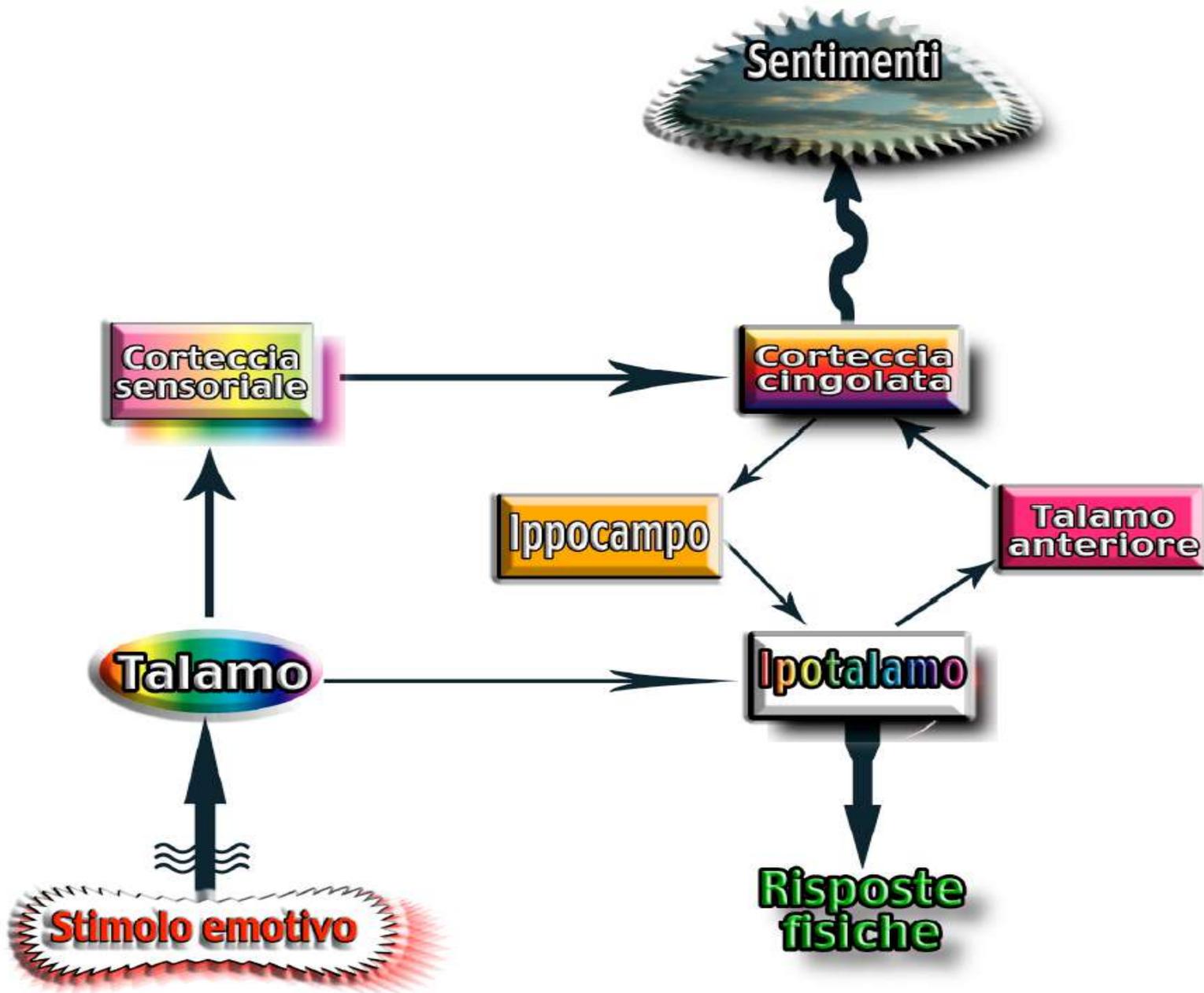
- Colpa,
- Vergogna,
- Orgoglio,
- Gelosia.



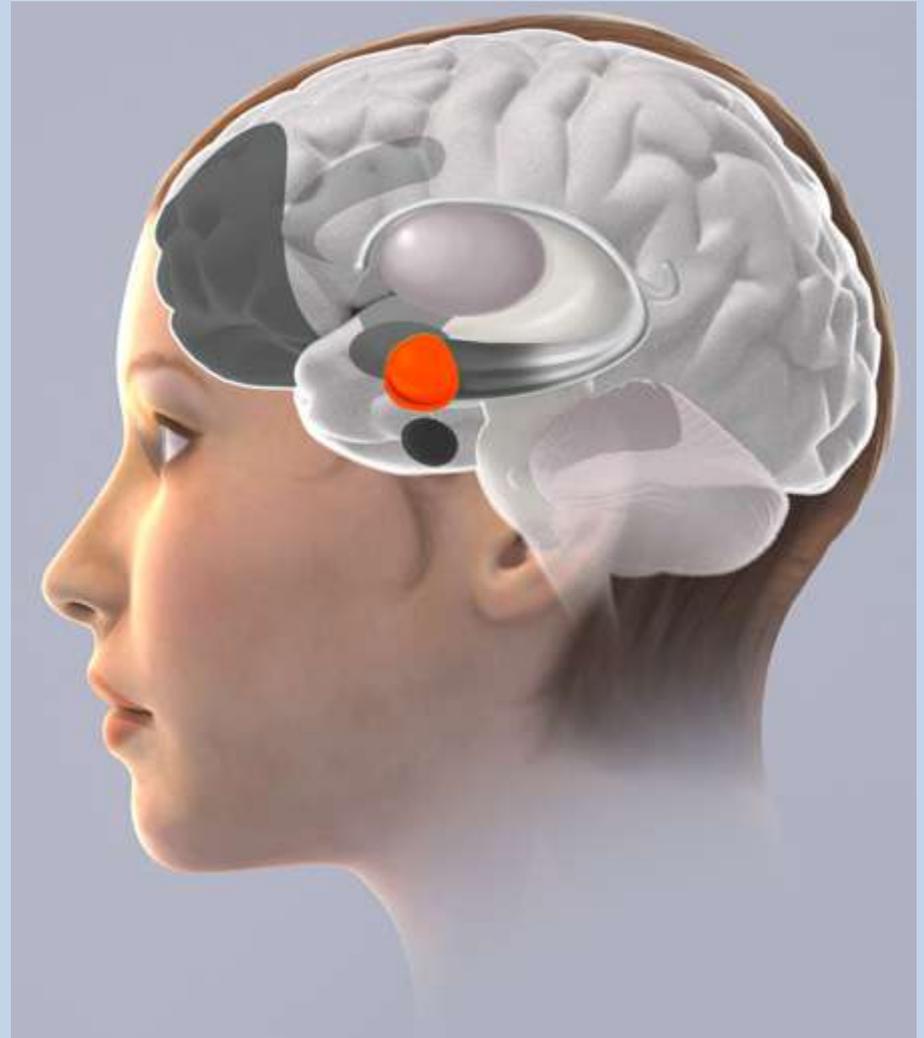
Stimolo	Percezione	Emozione	Comportamento	Funzione
ottenere un oggetto	<i>possesso</i>	<b>gioia</b>	trattieni e ripeti	ottenere risorse
membro di un gruppo	<i>amico</i>	<b>fiducia</b>	collabora	mutuo supporto
minaccia	<i>pericolo</i>	<b>paura</b>	fuggi	sicurezza
evento inatteso	<i>cos'è</i>	<b>sorpresa</b>	stop	prendere tempo
perdita di un oggetto	<i>abbandono</i>	<b>tristezza</b>	piangi	riottenere le risorse perse
oggetto inassimilabile	<i>veleno</i>	<b>disgusto</b>	vomita	elimina veleno
ostacolo	<i>nemico</i>	<b>rabbia</b>	attacca	distruggere ostacolo
nuovo territorio	<i>esamina</i>	<b>anticipazione</b>	mappa	conoscenza del territorio



PRIMARIE	Gradazioni Estreme	COMPLESSE
<b>Gioia</b>	Estasi vs serenità	gioia e fiducia: amore
<b>fiducia</b>	Ammirazione vs accettazione	fiducia e paura: sottomissione
<b>paura</b>	Terrore vs apprensione	paura e sorpresa: Soggezione
<b>sorpresa</b>	Stupore vs distrazione	sorpresa e tristezza: disapprovazione
<b>tristezza</b>	Angoscia vs pensosità	tristezza e disgusto: rimorso
<b>disgusto</b>	Schifo vs noia	disgusto e rabbia: disprezzo
<b>rabbia</b>	Collera vs irritazione	rabbia e anticipazione: aggressività
<b>Anticipazione</b>	Vigilanza vs interesse	anticipazione e gioia: ottimismo.



# Corteccia prefrontale ed amigdala



# Emozioni e Sentimenti

- Secondo i neuroscienziati,
  - le **emozioni** possono essere descritte come l'insieme delle risposte pubblicamente osservabili, in seguito all'attivazione di un determinato stato corporeo connesso a determinate immagini mentali;
  - i **sentimenti** invece si riferiscono all'esperienza da parte dell'individuo di tali cambiamenti, quindi all'esperienza privata delle emozioni.

# Le emozioni vengono sperimentate prima e i sentimenti successivamente

- Probabilmente è possibile vivere compiutamente i vari sentimenti dalla preadolescenza in poi quando l'accesso al pensiero astratto permette una rielaborazione cognitiva dei legami di attaccamento.
- Questo non significa che prima non si possano vivere sentimenti d'amore o di odio tanto per fare degli esempi, solo che questi sentimenti non reggono la prova del tempo perché non c'è uno sviluppo cognitivo che permetta di farlo.
- Un bambino può odiare ma per un tempo breve, come dire, gli passa presto. Se si va a vedere la sua è più una arrabbiatura che non un vero sentimento di odio.

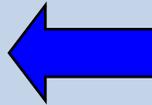
# I sentimenti nascono come evoluzione della possibilità di provare emozioni

- Il rapporto fra i sentimenti e le emozioni è così stretto che **non possono esistere sentimenti senza emozioni**, mentre si possono vivere delle emozioni senza che necessariamente si sviluppino dei sentimenti in quanto la discriminante è il **livello di eccitazione mentale che ne conseguirà.**
- Va sottolineato però che se è vero che un sentimento nasce da una emozione è altrettanto vero che **un certo sentimento si alimenta nel tempo reiterando tale emozione e nutrendosi di questa**

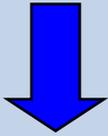
# Possibili evoluzioni delle Emozioni

- **Dalla Paura alla Insicurezza**
- **Dalla Rabbia all'Odio**
- **Dalla Tristezza alla Melanconia**
- **Dalla Gioia all'Amore**

- **Conoscere**
- **Riconoscere**
- **Controllarle**
- **Gestirle**



**EMOZIONI**



**Manifestiamo al meglio chi siamo.**

**Scegliamo consapevolmente quali azioni agire (non solo reagire).**

**Accettare il nostro mondo emozionale ci mette in grado di comprendere ed accettare gli altri.**

# Ma cosa sono le Emozioni ?

Tutte le **emozioni** sono, essenzialmente, **impulsi ad agire**, piani di azione di cui l'evoluzione ci ha dotato per gestire rapidamente le emergenze della vita.

La radice stessa della parola emozione è il verbo latino **MOVEO** “muovere”, con l'aggiunta del **prefisso “e”** (“**movimento da**”), per indicare che in ogni emozione è implicita una tendenza ad agire.

Queste inclinazioni biologiche a un certo tipo di azione vengono ulteriormente **plasmate dall'esperienza personale e dalla cultura**.

Sei bella  
come un  
goal al 90°

# Le cinque fasi dell'allenamento emotivo per noi adulti

## **FASE N.1: Essere consapevoli delle emozioni del bambino.**

Per essere consapevoli delle emozioni del bambino, l'adulto deve essere consapevole in primo luogo delle proprie emozioni. Consapevolezza emotiva è riconoscere il fatto di "provare" un'emozione, sapere identificare i propri sentimenti

## **FASE N. 2: Riconoscere nell'emozione una opportunità di intimità e di insegnamento.**

Riconoscere le emozioni (in particolare quelle negative) dei bambini è un'occasione per stabilire un legame, per insegnare qualcosa

# Le cinque fasi dell'allenamento emotivo per noi adulti

## **FASE N. 3: Ascoltare con empatia e convalidare i sentimenti del bambino.**

Ascoltare significa molto più che la semplice raccolta dati che giunge attraverso le orecchie.

Gli occhi colgono le prove fisiche dell'emozione.

L'immaginazione per vedere la situazione nella prospettiva del bambino.

Uso delle parole per riflettere, in modo rilassato e non critico su quel che hanno ascoltato e per aiutare i bambini a dare un nome alle loro emozioni.

Ma, cosa più importante, usare i cuori per sentire quel che i bambini sentono.

Non si vede bene che col cuore  
L'essenziale è invisibile  
agli occhi

Il Piccolo Principe

di Antoine  
de Saint-Exupéry



# Le cinque fasi dell'allenamento emotivo per noi adulti

**FASE N. 4 : Aiutare il bambino a trovare le parole per definire le emozioni che prova**

L'atto di dare un nome alle emozioni ha di per sé un effetto rasserenante sul sistema nervoso, e aiuta i bambini a recuperare più in fretta dalle situazioni di turbamento.

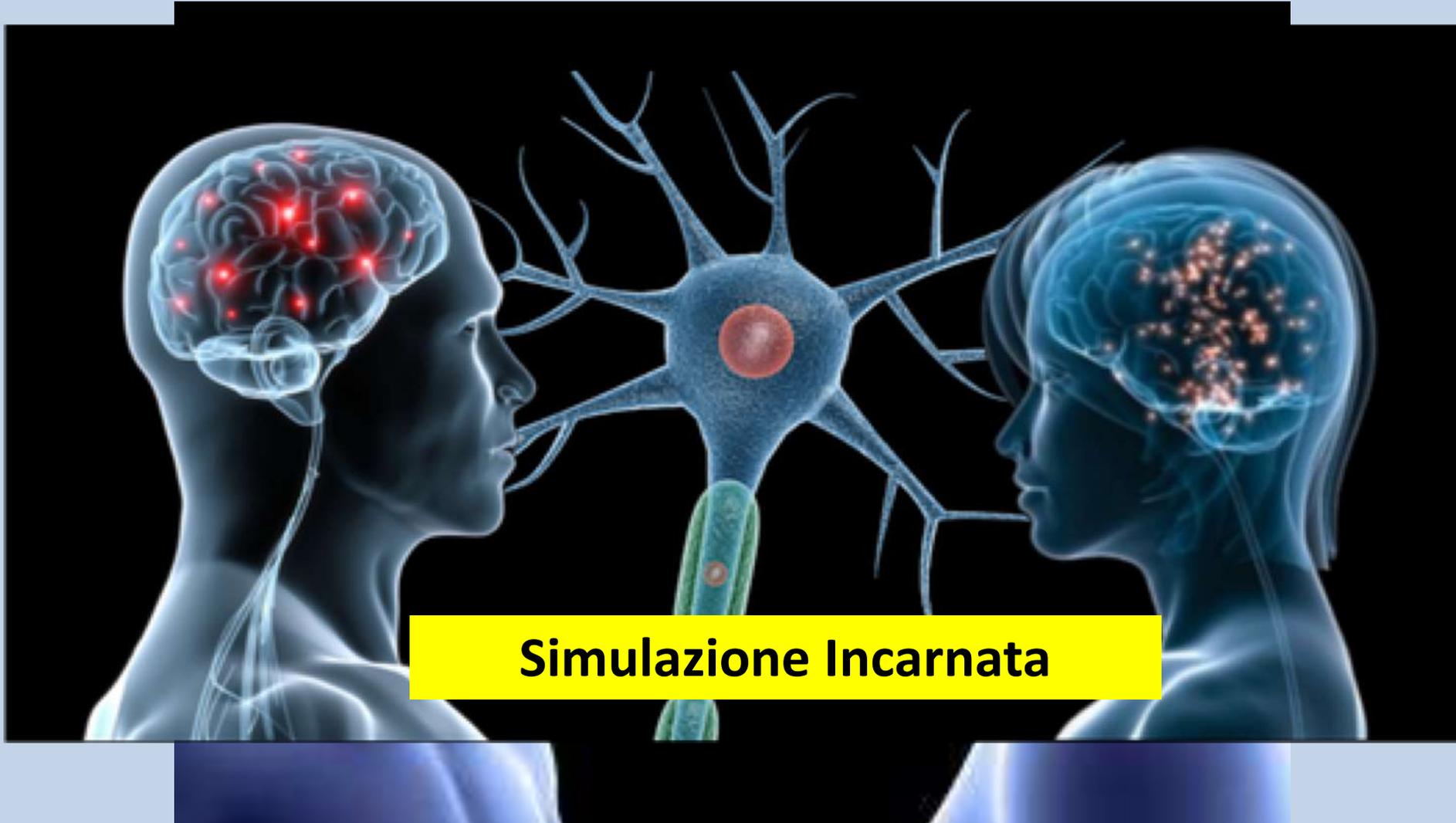
**FASE N. 5: Porre dei limiti, mentre si aiuta il bambino a risolvere il problema**

Dopo l'ascolto e l'aiuto dato a dare un nome ed a comprendere le sue emozioni, vi troverete naturalmente portati a intraprendere un processo di **“soluzione del problema”**. Questo processo può avere anch'esso cinque fasi: 1) porre dei limiti; 2) identificare degli obiettivi; 3) pensare alle possibili conclusioni; 4) valutare le soluzioni proposte alla luce dei valori propri; 5) aiutare il bambino a scegliere la soluzione.

(tratto da J. Gottman – J. Declaire Intelligenza emotiva per un figlio)

# Il Sistema dei Neuroni Specchio

(UniParma '90 Rizzolatti Gallese Fadiga Fogassi)











E quando l'ora della partenza fu vicina: "Ah!" disse la volpe, "... Piangerò".  
" La colpa è tua", disse il piccolo principe, "Io, non ti volevo far del male, ma tu hai voluto che ti addomesticassi ... " E' vero", disse la volpe.  
" Ma piangerai!" disse il piccolo principe. " E' certo", disse la volpe.  
" Ma allora che ci guadagni?"  
" Ci guadagno", disse la volpe, " il colore del grano".