

EMOZIONI GRANDI...EMOZIONI PICCINE

a cura della dr.ssa Francesca Sabbia

Le **emozioni** sono stati mentali e fisiologici associati a stimoli interni o esterni e determinano una risposta comportamentale.

Sono state individuate **sei emozioni di base o primarie** (paura, tristezza, gioia, disgusto, sorpresa, rabbia) che determinano la nostra tendenza ad avvicinarci o ad allontanarci da un oggetto o una situazione. Sono l'attivatore primitivo delle risposte di fuga o di lotta che ha determinato la sopravvivenza della specie fin dal suo esordio e in questo senso sono originate dal nostro sistema limbico, arcaico, e sono immediate.

Hanno in comune tra loro alcune caratteristiche:

- sono manifestazioni non verbali
- presenti anche nei primati e in alcuni mammiferi
- caratterizzate da reazioni fisiologiche precise
- con insorgenza rapida e breve durata
- incontrollabili e involontarie

Le sei emozioni di base sono universali, cioè riconoscibili tra culture differenti: studi transculturali condotti dallo psicologo americano Paul Ekman nel 1980 hanno infatti evidenziato come, mostrando fotografie di volti europei ad indigeni di una zona isolata della Nuova Guinea, le espressioni del viso fossero correttamente riconosciute.

Le sei emozioni di base sono innate nei bambini: non è necessario apprendimento per esprimerle né per riconoscerle. Alcune emozioni infatti vengono manifestate ancora prima della nascita (visibili nelle ecografie 3D) e altre vengono conquistate dal bambino nelle prime settimane di vita, ma essendo prodotte anche nei bambini nati ciechi, che non hanno modo di osservare le emozioni degli adulti attorno a loro, devono far parte del corredo innato di ogni essere umano.

Anche nei lattanti quindi alcuni stimoli esterni provocano risposte emotive che nascono dall'attivazione del sistema nervoso autonomo (cioè che opera al di sotto del nostro livello di coscienza): rabbia paura e altre emozioni di stress attivano il sistema nervoso simpatico mentre situazioni di quiete coinvolgono il sistema parasimpatico. L'uno genera reazioni adatte alla fuga e alla lotta che comportano dispendio di energia e si predispone quindi ad inibire le funzioni non indispensabili: costrizione dei vasi sanguigni periferici (da cui il pallore, "bianco come un lenzuolo"), si arrestano digestione e salivazione ("si chiude lo stomaco" e si ha la sensazione di "bocca asciutta"), si drizzano i peli del corpo ("mi si drizzano i capelli in testa", come il gatto che gonfia la coda).

Il sistema nervoso parasimpatico è invece attivo in situazioni di quiete, favorisce il recupero dell'energia, favorisce i processi digestivi e rallenta il battito cardiaco.

Le emozioni che compaiono successivamente sono invece frutto di apprendimento, hanno una base culturale e sembrano essere originate principalmente da una combinazione delle sei emozioni di base. Le **emozioni complesse o secondarie** a differenza delle primarie, innate, si sviluppano a seguito dell'interazione sociale e necessitano di consapevolezza e di aver acquisito il concetto di bene e di male...cessano cioè di essere risposte impulsive a livello corporeo e diventano segnali per la nostra mente.

Per questo motivo compaiono gradualmente a partire dai 2 anni circa, quando il bambino è ormai in grado di riconoscersi allo specchio e quando nella sua quotidianità fanno la comparsa il gioco di fantasia e l'uso dei pronomi: colpa, vergogna, orgoglio, gelosia.

Non tutti i ricercatori sono concordi sul numero e sulle caratteristiche delle emozioni secondarie o complesse e alcuni ne ampliano l'elenco includendo allegria, invidia, ansia, rassegnazione, speranza, perdono, offesa, nostalgia, rimorso, delusione.

EMOZIONI...PERCHE'?

Le emozioni, siano esse primarie o secondarie, si esprimono attraverso le espressioni del viso, il tono di voce, la postura corporea: tutti segnali che consentono il riconoscimento dello stato emotivo anche nell'altro.

Il 60% delle comunicazioni umane è trasmesso dal corpo, il 30% dal tono di voce...ne consegue che il 90% di ciò che esprimiamo non è intenzionale e non è parola.

Dal punto di vista evolutivo le emozioni si sono sviluppate, mantenute ed affinate perché sono un elemento indispensabile alla sopravvivenza per: rispondere alle necessità primarie della prole, riconoscere le intenzioni dell'altro (attacco, fuga, curiosità...) e su di esse modulare il proprio comportamento, consolidare i legami interpersonali. Negli animali altri fattori sono fondamentali per riconoscere gli stati emotivi ma l'essere umano è meno sensibile ai segnali chimici come gli odori o alle vibrazioni, che veicolano gli stati emotivi in mammiferi, insetti, rettili (le fusa del gatto, l'odore della paura...).

Nelle prime settimane di vita il piccolo umano è già in grado di imitare in modo involontario grazie all'attivazione di una tipologia particolare di neuroni, non a caso definiti "neuroni specchio" che si attivano quando osserviamo un gesto (ma anche un sorriso) e che ci consentono di riprodurlo. Questa primitiva imitazione pone le basi per la relazione interpersonale e garantirà anche in futuro la capacità di imitare un'azione grazie alla sola osservazione...è la base dell'apprendimento dagli altri esseri umani. I neuroni specchio sembrano deficitari nell'autismo e questo potrebbe spiegare la difficoltà di relazione e di comprendere le altre persone e di apprendere da loro.

Quando raccontiamo una storia (o leggiamo un libro) con contenuto emotivo ad un bambino piccolo (es. "l'elefante era triste", "l'orsetto era felice") e accompagniamo le parole con adeguata espressione del viso e tono di voce, ci accorgiamo del grado di partecipazione dei bambini presenti proprio dal fatto che ci imitano involontariamente (viso, postura...). Anche l'adulto tende spontaneamente a comunicare tramite il corpo e soprattutto il viso, pur avendo delle competenze cognitive che gli consentono di simulare (sul discorso della simulazione si andrebbe troppo lontani, ma per chi è interessato ad un approfondimento leggero può essere divertente il serial *Lie to me*).

LO SVILUPPO DELLE EMOZIONI

Malgrado le differenze culturali, è possibile tracciare un percorso comune nello sviluppo delle emozioni umane:

1. fase delle risposte riflesse (alla nascita). Il bambino esposto a uno stimolo manifesta una reazione fisiologica (disgusto, paura, interesse/sorpresa...). Nella fase iniziale dell'emozione, quindi, il bambino sperimenta lo stato fisiologico che provoca un riflesso innato. L'emozione si esprime attraverso il viso e il corpo, provoca modificazioni nello stato di attivazione corporea (sudorazione, battito cardiaco, sensazioni viscerali e reazioni cardiocircolatorie...), determina le posture e attiva dei comportamenti.
2. fase interpersonale (2-12 mesi circa). Le reazioni riflesse del bambino e le loro manifestazioni esterne provocano una risposta nell'ambiente sociale intorno a lui che il bambino è in grado di cogliere. Il contesto sociale attribuisce significato all'emozione manifestata ed agisce di conseguenza: rassicurando, consolando, censurando... In questa situazione la "società" sta già iniziando a influire sulla percezione del bambino relativa a ciò che è appropriato o non lo è.

3. comparsa delle emozioni sociali complesse (dai 2-3 anni). Le emozioni creano e mantengono i legami interpersonali e la coesione di gruppo: comparsa dell'empatia. La manifestazione delle emozioni ha una forte dipendenza dalla cultura di appartenenza...i popoli mediterranei sono ad esempio solitamente molto espressivi, a volte teatrali, mentre i giapponesi sono notoriamente restii a mostrare le proprie emozioni in pubblico. Da recenti ricerche, inoltre, si è appurato che gli orientali tendono a prestare attenzione al gruppo interpretando lo stato emotivo non solo a partire dall'espressione del viso ma regolandosi in base al contesto, mentre gli occidentali si focalizzano sui singoli individui e attribuiscono loro facilmente uno stato emotivo anche se i volti sono decontestualizzati.
4. affinamento delle capacità autoregolative e comparsa della teoria della mente (ToM= Theory of Mind) (dai 3 anni circa all'adolescenza): riconoscimento e comprensione delle emozioni, individuazione delle cause delle emozioni, regolazione delle emozioni (consapevolezza che le emozioni possono essere controllate, modulate, nascoste, simulate). Crescendo infatti il bambino inizia ad avere conoscenze sulle emozioni e sviluppa una metaemozione, cioè un patrimonio di informazioni e strategie legate a cos'è un'emozione, perché la proviamo, come possiamo gestirla...e se la metaemozione di un bambino di tre anni è ancora molto elementare e a volte fallace, quella di un bambino dell'ultimo anno della scuola dell'infanzia è già discretamente raffinata. Il Giappone ha di recente dato il via ad un filone tecnologico particolare, quello dei robot in grado di interagire socialmente; dopo i primi prototipi si è ipotizzato di utilizzarli per favorire lo sviluppo di competenze metacognitive sulle emozioni: Pepper è stato il primo robot umanoide in grado di riconoscere le principali emozioni, Nao viene già impiegato in vari centri ospedalieri Italiani per aiutare i bambini malati oncologici ad esprimere le emozioni negative legate al dolore e alle terapie e per aiutare i bambini autistici a riconoscere le emozioni, R1 (nato in Italia) sarà impiegato negli ospedali per interagire con i pazienti e affiancare il personale.

COME GESTIRE E VIVERE LE EMOZIONI DEL NOSTRO BAMBINO

In primo luogo dobbiamo fare un lavoro su di noi: come viviamo il mondo delle emozioni? Siamo sereni rispetto alle nostre emozioni? Abbiamo facilità a parlarne o facciamo fatica? Ci vergogniamo a mostrare le nostre emozioni a chi è attorno a noi?

Non c'è un modo giusto e un modo sbagliato per vivere l'emozione e il modo in cui gestiamo questo argomento deriva sicuramente dalle nostre esperienze precedenti, di quando eravamo bambini, poi adolescenti, poi adulti. Come lo affronteremo dipende molto dal valore che attribuiamo al mondo interiore e dal nostro codice morale.

Il bambino piccolo è tutto emozione. Prova emozioni intense e non ha strumenti per gestirle, lo invadono e lo scuotono profondamente.

I comportamenti visibili esteriormente dettati dalle emozioni nei bambini sono il pianto come reazione a rabbia, paura, tristezza, disgusto e il sorriso (o il riso) come conseguenza della gioia, di stati di serenità e di sorpresa positiva. Il pianto, inizialmente indifferenziato, diventa sempre più specifico e riconoscibile. Il sorriso che inizialmente è originato principalmente da cause endogene, diventa sorriso sociale intorno ai 3 mesi.

Nei primi mesi di vita il contenimento è tutto esterno, sarà il genitore che accoglierà lo stato emotivo e aiuterà il bambino a regolarlo: cullandolo, rassicurandolo, contenendolo fisicamente...

In questo momento è di fondamentale importanza che l'adulto accolga lo stato emotivo e lo rimandi attutito, senza lasciarsene travolgere. Un piccolo esempio: il nostro neonato si spaventa e di conseguenza si attivano immediatamente le risposte fisiologiche della paura (accelerazione del

battito cardiaco, sensazione di stomaco chiuso...), queste sensazioni corporee sono sgradevoli e attivano una reazione comportamentale intensa (pianto urlato, pugni contratti...). La nostra reazione può essere di diverso genere ma per semplificare consideriamo due possibilità opposte:

1. il genitore è nervoso e agitato, non sa come comportarsi, così mette in atto svariati comportamenti volti a distrarre e silenziare il bambino ma che involontariamente mantengono molto alto il livello di attivazione fisiologica: lo culla, gli mostra oggetti, gli fa cucù...il livello di attivazione non cala e anzi si autoalimenta, facendo sperimentare al neonato una sensazione sempre più spiacevole in un circolo vizioso di paura del bimbo-ansia del genitore
2. il genitore reagisce in modo pacato e i suoi gesti e la sua voce sono lenti e tranquilli: tiene le mani del bambino tra le sue, lo culla delicatamente, tiene il capo del neonato contro il proprio petto, attenua gli stimoli sensoriali abbassando le luci e riducendo i rumori. L'obiettivo è quello di abbassare il livello di stress e riportare l'attivazione fisiologica a uno stato di quiete

Chiediamoci come ci sentiamo di fronte al pianto del nostro bambino e quali sentimenti risveglia in noi: ansia, senso di inadeguatezza, rabbia, senso di colpa... Alcuni genitori possono sentire che il loro bambino lo fa apposta o che loro non sono capaci di aiutarlo, per altri sarà invece l'occasione per sentirsi adeguati e importanti. Tutto è lecito, ma essere consapevoli di ciò che proviamo ci aiuta a non farci trascinare ma a guidare il gioco.

Il bambino quando è molto piccolo è strettamente legato al nostro stato emotivo: lo coglie in modo inconsapevole e ne è facilmente invaso, perciò è indispensabile che noi non fungiamo da specchio rimandandogli la stessa emozione con la stessa intensità ma che la sua emozione possa essere accolta e rimandata con toni attenuati. Quando il bambino è molto piccolo anche stimoli piacevoli ma troppo intensi o prolungati nel tempo possono indurre uno stato di stress e portare il bambino al pianto.

Attenzione però che se la risposta più evidente del bambino piccolo allo stress è il pianto, una misura difensiva che forse è meno compresa è il sonno: ci sono bambini che dormono nelle situazioni più impensate e a volte gli adulti di riferimento mal interpretando il messaggio ritengono che non siano disturbati dal rumore e dalla confusione, ma in realtà è una forma di chiusura estrema con funzione difensiva. Accade anche ai bambini che mal tollerano la confusione quando sono inseriti al nido e si verificano situazioni caotiche.

Mentre il nostro bambino cresce possiamo aiutarlo a **dare un nome alle emozioni**, secondo il principio che "nominare è dominare". Non demonizziamo le emozioni negative come la rabbia e non neghiamo. Un bambino sano le prova tutte ma se le neghiamo non imparerà a conoscerle, ancor meno a gestirle.

Possiamo usare alcune parole per accompagnare il nostro bimbo nel mondo delle emozioni, esattamente come gli spieghiamo che "quello è un cane" o "questo è il rumore di un aereo": "sei arrabbiato" "ti sei spaventato" "come sei felice!".

Una reazione coerente ma pacata allo stato emotivo del nostro bambino fungerà da contenimento, non più solo fisico ma cognitivo ed emotivo, e gli fornirà molte informazioni utili:

- il nome di ciò che sta provando
- se viene riconosciuta dalla mamma e dal papà significa che non è una cosa strana
- se mamma e papà non vanno in pezzi (come in realtà in questo momento si sta sentendo lui) significa che non è grave e pericoloso

Ecco dunque la prima strategia: comprendere accettare e denominare.

Accettare qualsiasi emozione, pur contenendone l'intensità, ha la valenza fondamentale di far sentire il nostro bambino accettato non "a patto che" (sia sorridente, sia buono, sia piacevole...) ma sempre e comunque. In questo modo non colpevolizziamo il suo sentire perché ciò che sta provando non è MAI "sbagliato", può essere sbagliato il comportamento ma non lo stato emotivo!

Attenzione quindi alle espressioni che demonizzano alcune emozioni (non devi arrabbiarti, non devi aver paura), oppure a quelle che mettono in ridicolo alcune emozioni (non fare la femminuccia, i bambini grandi non piangono) o a negare l'essenza dell'emozione stessa (non volevi fargli male volevi solo abbracciarlo).

Vi do questa terribile notizia...i bambini piccoli a volte sono arrabbiati e rompono oggetti o fanno male agli altri volontariamente! E non hanno bisogno di imparare certi comportamenti da altri perché dare un morso, una spinta o una botta è la prima reazione, non socializzata, allo stato emotivo.

Di contro, non applichiamo preventivamente ai nostri figli delle emozioni che non hanno (o non hanno ancora) manifestato: non aver paura, ti lascio la luce accesa; vuoi bene a Sofia...è la tua fidanzatina?. Ricordiamoci che la parola chiave è parlare delle emozioni che provano loro, non sovrapporre a loro i nostri stati emotivi....la parte difficile è proprio quella di stare in ascolto.

Un bambino dai due ai tre anni inizia a possedere **le parole delle emozioni**: rabbia/arrabbiato, paura/spaventato, gioia o felicità/felice, tristezza/triste, sorpresa/sorpreso o stupito, (disgusto)/mi piace e non mi piace.

L'adulto lo aiuta a collocare ogni parola e a collegarla al giusto stato d'animo e alla causa che l'ha scatenata; al tempo stesso **propone al bambino delle strategie**, per ora esterne, per far fronte all'emozione: "sei triste-facciamo una coccola/scegliamo un gioco da fare", "hai paura-ti tengo la mano/accendiamo la luce", "sei arrabbiato-prendi a pugni il cuscino/facciamo una passeggiata". Sarebbe importante che la maggior parte delle strategie non dipendessero dalla presenza e dall'azione dell'adulto ma fossero nelle mani del bambino perché il nostro obiettivo, ricordiamolo, non è risolvere le difficoltà del nostro bimbo ma offrirgli gli strumenti per trovare le proprie strategie personali.

Ci sono molti libri e cartoni animati che possiamo utilizzare per parlare di emozioni. Dovranno essere un punto di partenza, perché il lavoro con il nostro bambino sarà solo nostro, personalizzato e legato a ciò che a lui è successo e quindi per lui ha significato.

Sarà anche importante che il nostro bambino senta che pur legittimando e comprendendo il suo stato emotivo **non gli sarà concessa qualunque cosa** e ciò lo farà sentire al sicuro anche da sé stesso: "anche se sei arrabbiato non puoi rompere i giochi", "capisco che sei felice ma non puoi lanciare i giocattoli" (ricordate? Le emozioni non sono mai sbagliate ma può esserlo il comportamento).

Quando il bambino si avvia nel **mondo delle relazioni** le sue emozioni si complicano e, come abbiamo detto, compaiono emozioni nuove che non dipendono esclusivamente dai suoi stati fisiologici interni ma dal significato che il mondo sociale attribuisce a ciò che prova e che fa.

Compaiono a partire dai 2/3 anni di età emozioni complesse che derivano dalla somma delle emozioni di base.

Le relazioni sociali portano con sé gioie e dolori e il coetaneo diventa ora nuova origine e nuovo oggetto dei sentimenti: la rabbia per la contesa per un oggetto, una spinta o un morso, ma anche la gioia di giocare insieme, la sorpresa per un gesto inatteso...rispetto agli adulti e ai bambini grandi, i pari sono meno prevedibili e più spesso frustranti perché non mi lasciano vincere, non mi cedono il gioco che voglio, reagiscono con rabbia ad una mia spinta, piangono se li faccio cadere.

È un campo di prova tutto nuovo.

A volte pensiamo che i nostri bimbi siano particolarmente maturi perché ricercano la compagnia dei bambini più grandi disdegnando i coetanei ma questa caratteristica è spesso, al contrario, indice di immaturità relazionale, perché se mi relaziono con un pari età devo metterci del mio, mentre se l'altro è più grande il rapporto è sbilanciato a mio vantaggio e la competenza relazionale che non riesco a metterci io ce la metterà lui.

Aiutiamo i bambini a **riconoscere le emozioni che provano e i segni esteriori ed interiori** che le accompagnano: "sei così felice che non riesci a stare fermo", "stai stringendo forte i pugni perché sei arrabbiato". In questo modo impareranno a riconoscere i segni che indicano un'emozione su di sé e sugli altri.

Possiamo anche giocare a fare la faccia arrabbiata, la faccia triste, la faccia felice...

Comprendere cosa ha suscitato lo stato emotivo può aiutare il bambino a gestirlo ora o in futuro: "sei arrabbiato perché la torre è caduta", "sei triste perché hai perso il tuo orso"...

Ora il bambino è pronto a **considerare anche lo stato emotivo altrui** e possiamo chiedergli di tenerne conto nei suoi comportamenti. Aiutiamolo ad osservare i segnali delle emozioni negli altri bambini: "gli hai fatto male, vedi che piange?", "guarda come è contento quando lo abbracci!"... Crescendo scoprirà modalità più evolute di relazione, strategie più sottili e motivazioni più astratte: la malinconia, il rimpianto, l'offesa, il consolare... Il bambino piccolo trova strategie solitamente concrete (per consolarlo gli do una caramella) mentre crescendo vengono introdotte modalità nuove (per consolarlo lo ascolto).

Anche la causa dell'emozione assume una nuova connotazione largamente influenzata dal contesto sociale e dal significato e l'intenzionalità che attribuisco all'altro: se mi urti apposta mi arrabbio, mentre se è casuale non importa. Compaiono il registro morale e le convenzioni sociali, vi ricordate quando abbiamo citato i giapponesi?

Riassumendo il percorso alla scoperta delle emozioni possiamo indicare alcuni punti fondamentali:

1. essere consapevole delle proprie emozioni di adulto senza esserne sopraffatti (nel senso dell'esplosione come anche dell'implosione, quando la neghiamo e la reprimiamo) ci consente di riconoscere le emozioni del bambino
2. ascoltare e comprendere le emozioni del bambino (osservare la realtà nella sua prospettiva, con i suoi occhi).
3. dare un nome alle emozioni, creando un linguaggio condiviso e condivisibile, non giudicante
4. porre dei limiti: fermare verbalmente e fisicamente il bambino se è necessario
5. chiedere al bambino il perché del suo comportamento (dai 2 anni): chiedere al bambino perché ha picchiato il compagno ("Ha preso il mio gioco") e chiedere al compagno il perché del suo comportamento ("Lo volevo io")
6. aiutare il bambino a riconoscere lo stato emotivo dell'altro (dai 12/24 mesi)
7. offrire al bambino una soluzione accettabile (digli "è mio"/chiedigli se quando ha finito te lo dà) oppure aiutare il bambino (dai 3/5 anni) a trovare una soluzione
8. utilizzare strumenti che facilitino il dialogo come libri e cartoni oppure (dai 4/5 anni) il termometro delle emozioni

A partire dall'età della scuola primaria le capacità di ragionamento astratto e l'abilità di mettersi nei panni degli altri consentono di estendere l'argomento emozione a contesti ipotetici (come ti sentiresti tu se...?) e a situazioni lontane dalla propria esperienza personale (disabilità, emigrazione, razzismo...). Parlare di emozioni, vedere le cose da una prospettiva differente, rispettare le infinite diversità del genere umano, rende nostro figlio un buon osservatore,

versatile nelle diverse situazioni, un ottimo futuro leader e un buon compagno di vita...se essere una brava persona non è più un valore universale nella nostra società competitiva.

EMOZIONI E SITUAZIONI PARTICOLARI

Parlando di emozioni vorrei spendere due parole su alcune particolarità che potreste, o forse no, incontrare con i vostri figli o che loro potrebbero incontrare nel loro percorso sociale.

In alcuni bambini l'emozione intensa può provocare un fenomeno impressionante: lo **spasmo affettivo**, a fronte di un no o di uno spavento improvviso il bambino va in apnea e trattiene il fiato fino a diventare cianotico, si irrigidisce e perde conoscenza per poi riprendersi nel giro di pochi secondi; non è rischioso a parte la possibilità che cadendo il bambino picchi la testa.

Ne esistono principalmente due forme, quella pallida e quella cianotica, si verificano nel 5% della popolazione con una prevalenza di maschi. Coinvolge bambini tra i 6 e i 12 mesi ma in alcuni rari casi può prolungarsi fino ai 5 anni.

È un fenomeno che spaventa molto i genitori e che si manifesta più di frequente in loro presenza anche se non è escluso che avvenga con altre figure di accudimento come le educatrici. Anche al nido ci sono capitati alcuni episodi di spasmo affettivo e comprendiamo perfettamente la paura che suscitano quando si verificano la prima volta e l'ansia che deriva dal timore che possa accadere nuovamente...in realtà è questa la conseguenza negativa degli spasmi affettivi e cioè il timore degli adulti che possa verificarsi, diventando iperprotettivi ed eccessivamente permissivi per non scatenare un altro episodio ma creando in questo modo una relazione educativa innaturale e potenzialmente dannosa.

Parlando di emozioni non possiamo poi trascurare una particolare condizione definita **alessitimia**, che letteralmente significa "mancanza delle parole per le emozioni" e si caratterizza per l'incapacità di riconoscere e descrivere gli stati emotivi propri e altrui. Si tratta di una caratteristica frequente nelle persone dello spettro autistico ma non è necessariamente associata ad esso e ci sono alessitimici non autistici. Si è osservato che spesso le persone alessitimiche tendono a somatizzare, cioè a dichiarare sintomi fisici fraintendendo quelli che in realtà sono percezioni emotive, andando pertanto incontro a esami e indagini mediche senza fondamento (es. indagando sospetti disturbi a carico del sistema digerente e intestinale o cardiaco non avendo riconosciuto l'origine emotiva della sensazione).

Le persone dello **spettro autistico**, invece, spesso descritte come prive di emozioni, hanno in realtà un mondo emotivo intenso ma che non riescono a fronteggiare. Sono facilmente invasi dalle emozioni altrui, cogliendole in modo inconsapevole, ma non sono abili nel parlarne (anche qualora siano verbali e con un alto o altissimo livello cognitivo) e non hanno gli strumenti per gestirle. Vanno pertanto soggetti a crisi di rabbia, di ansia e di gioia che li scuotono profondamente e li spaventano. Tali strumenti gli devono pertanto essere insegnati perché solitamente mancano della predisposizione innata all'apprendimento sociale che è tipica degli altri bambini.

Stati emotivi intensi e a volte esplosivi sono tipici anche dei bambini o degli adulti **ADHD**, cioè con deficit di attenzione con iperattività. I bambini ADHD sono di solito estremamente empatici e a differenza delle persone dello spettro autistico possiedono gli strumenti per riconoscere gli stati emotivi altrui, conoscono le parole e imparano le strategie per affrontarli. Mancando però di autocontrollo sono deficitari nel gestire le emozioni più intense, sia di tonalità positiva come la

gioia che negativa come la rabbia, e devono essere aiutati a contenerle e padroneggiarle per evitare che ne siano travolti o, più facilmente, travolgano chi gli sta intorno.

PERCHE' LAVORARE CON I BAMBINI SULLE EMOZIONI?

Lo psicologo statunitense Daniel Goleman nel 1995 osserva che la riuscita nella vita, in termini di soddisfazione personale e successo sociale, non risulta essere legata al QI (quoziente intellettivo) e ai risultati scolastici quanto ad alcune abilità maturate durante l'infanzia come la capacità di andare d'accordo con gli altri, di controllare le emozioni e di superare le frustrazioni.

Rifacendosi al concetto delle intelligenze multiple di Howard Gardner, pone l'accento in particolare sulle intelligenze sociali, quelle intrapersonale (cioè l'innata predisposizione a comprendere ciò che accade all'interno di noi, nella propria mente e nei propri stati emotivi) ed interpersonale (cioè una particolare competenza nell'ambito delle relazioni tra gli individui) elaborando il concetto di intelligenza emotiva, cioè la capacità di riconoscere e maneggiare gli stati emotivi propri e altrui. Secondo diversi studi parrebbe proprio questo tipo di intelligenza il miglior predittore del successo futuro di una persona, molto più delle competenze accademiche e delle conoscenze.

Purtroppo la scuola non concentra la propria attenzione su questo tipo di competenze, privilegiando un tipo di apprendimento logico o nozionistico, centrato sulle conoscenze. Troppo spesso si lavora più per raggiungere gli obiettivi che per scoprire i processi per farlo, offrendo verità già confezionate e saperi derivati da altri; così come si studiano le opere letterarie ma non si impara a crearne, si studia il pensiero dei grandi ma non ci si esercita a pensare.

Di recente alcuni progetti sono stati attivati in varie scuole per stimolare le life skills, cioè le competenze utili nella vita e per la vita e che sono trasversali ad ogni apprendimento e ad ogni contesto: Consapevolezza di sé, Gestione delle emozioni, Comunicazione efficace, Relazioni efficaci, Empatia, Gestione dello stress, Pensiero Creativo, Pensiero critico, Prendere decisioni, Risolvere problemi.

Ecco che tutto quanto abbiamo detto si inserisce in buona parte di queste competenze perché comprendere i propri stati emotivi, quelli degli altri, acquisire strumenti per gestirli non solo sono a tutti gli effetti le prime cinque life skills del nostro elenco, ma diventano la base su cui costruire quelle successive.

Se questo non bastasse non dimentichiamoci mai che ascoltare il nostro bambino, comprendere i suoi messaggi non verbali, aiutarlo ad esprimersi senza sentirsi giudicato...lo fa sentire sicuro, garantisce il consolidamento del legame genitore-bambino e crea il presupposto per una comunicazione che diventerà verbale con la crescita e che sarà di grande aiuto quando i nostri ragazzi saranno adolescenti e quindi sarà più difficile comunicare con loro.

Un bambino compreso è un bambino sereno e un bambino accettato è un bambino forte, con un'autostima più alta che non avrà timori ad esprimersi e a manifestare le sue opinioni anche quando queste si discosteranno da quelle del gruppo dei pari (proteggendolo così dall'eccessiva influenza negativa di alcuni compagni) o da quelle delle figure di riferimento adulte (offrendo le risorse del pensiero divergente).

Essere ascoltato e compreso farà sì che sia più disposto ad ascoltare e comprendere gli altri, a lavorare in staff, a gestire un gruppo di lavoro rispettando le opinioni diverse dalla sua, a godere della compagnia di una cerchia di amici.

GRAZIE A TUTTI PER LA VOSTRA ATTENZIONE!