

**L'EDUCAZIONE EMOTIVA**  
**per aiutare i nostri figli a**  
**crescere sereni**

30 novembre 2010

A. Gadda

“troppo amore rischia di far male..”

- Troppe attività
- Bruciare le tappe
- Giustificazioni eccessive

# Alla radice della crisi dell'educazione c'è una crisi di fiducia nella vita e di valori

Trasgrediscono per noia

Il branco

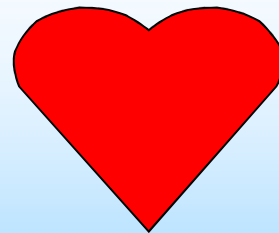
I figli parcheggiati

Contrasto famiglia – società

# "cosa accendere..."

- \*Recuperare tempo per il dialogo e il fare insieme
- \*trasmettere gioia e amore per la vita
- \*Spazio per la riflessione e per la noia
- \*Responsabilizzare figli e abituarli a pagare le conseguenze
- \*la sintonia tra adulti (nonni...)

Perché è importante  
coltivare l'intelligenza  
del cuore?



# L'INTELLIGENZA EMOTIVA



- **Abilità emozionali**  
(crescita intrapsichica)



- **Abilità sociali o  
interpersonali**  
(crescita  
interpsichica)

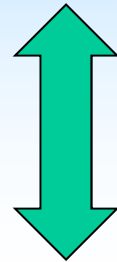
# LE ABILITA' EMOZIONALI

- Saper leggere le proprie ed altrui emozioni
- Saper esprimere le proprie emozioni con spontaneità ed autenticità
- Essere sensibili ed empatici
- Sapersi automotivare, incoraggiare, ed essere ottimisti
- Saper affrontare le situazioni di sovraccarico e di stress
- Saper neutralizzare le emozioni distruttive
- Saper gestire la collera propria ed altrui
- Saper controllare l'aggressività

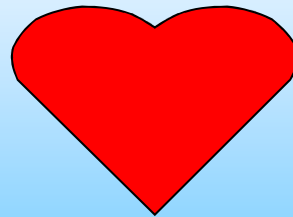
# LE ABILITA' SOCIALI

- Saper collaborare
- Saper comunicare
- Saper essere assertivi e affermare se stessi senza calpestare gli altri
- Saper parlare in pubblico e saper convincere
- Saper rispettare le norme di comportamento
- Saper competere secondo le regole condivise
- Saper gestire i conflitti
- Saper mediare e negoziare
- Riconoscere i propri errori

*Come si puo' raggiungere l'intelligenza  
emotiva?*



*Attraverso una corretta*  
**educazione emotiva**



# Finalità?

- ◇ STAR BENE CON SE STESSI
  - ◇ STAR BENE CON GLI ALTRI
  - ◇ OSSIA RAGGIUNGERE IL BENESSERE PSICHICO
- IMPARARE MEGLIO

# CHI SE NE DOVREBBE OCCUPARE?

- **I genitori**
- **Gli insegnanti**
- **Tutti gli educatori**

**L'adulto come “autorità formativa”**

**Educare “insieme”**

# COME FARE EDUCAZIONE EMOTIVA?

- **In modo spontaneo inconsapevole**
- **In modo consapevole e mirato**

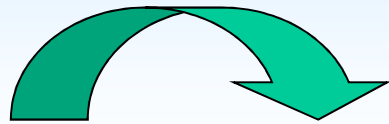
# **Tre premesse importanti:**

- **Crede fermamente nella modificabilità umana**
- **Essere consapevoli dell'interazione tra: cognizione – comportamento – emozione**
- **Accettazione incondizionata**

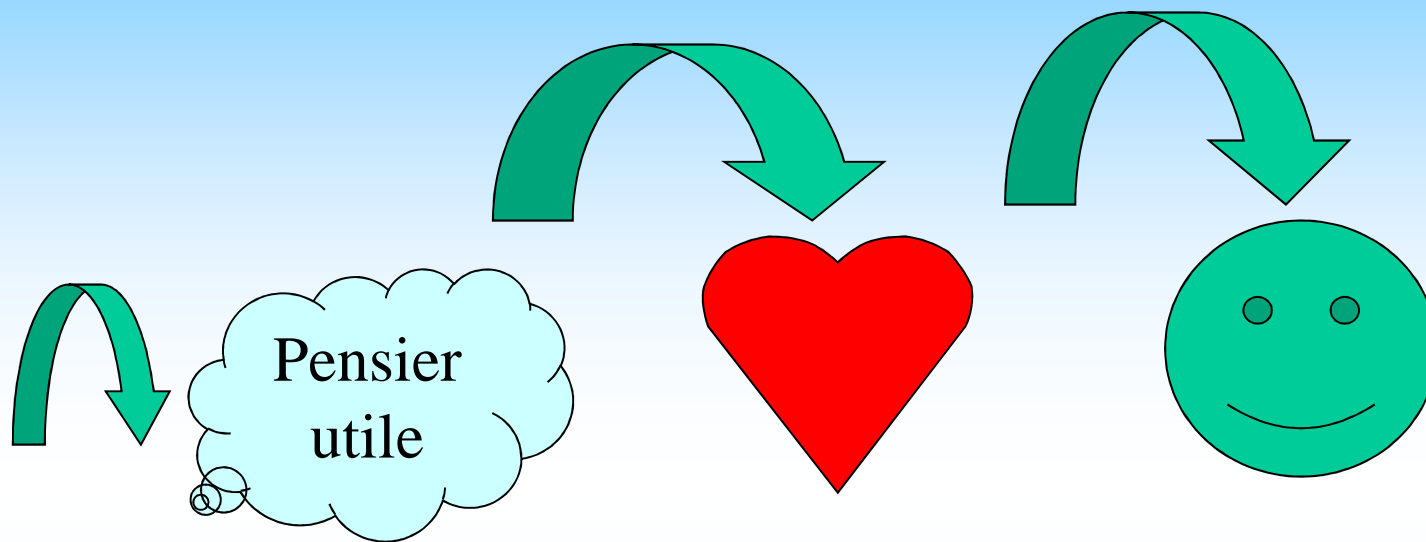
# Tappe fondamentali di tutti i percorsi di educazione emotiva

- Riconoscimento delle proprie ed altrui emozioni
- Arricchimento del lessico emotivo
- Consapevolezza del rapporto tra pensiero ed emozione
- Messa in discussione delle distorsioni cognitive, errori di pensiero, (generalizzazioni, errate interpretazioni, pretese, svalutazioni, ingigantire..)
- Correggere i pensieri irrazionali con i pensieri **positivi**

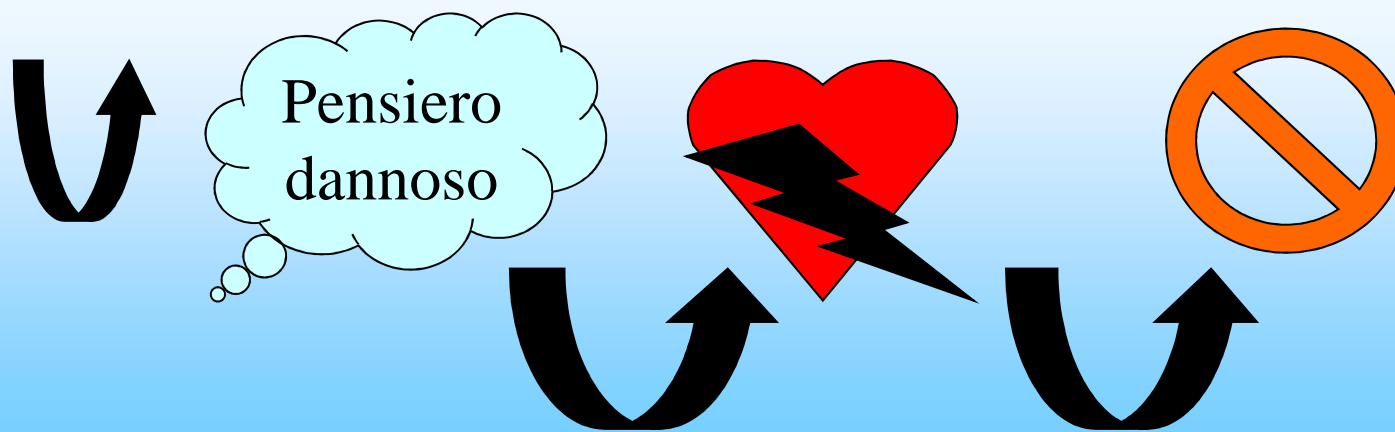
**PENSIERO**



Situazione → Emozione → Comportamento



## SITUAZIONE



## **CONCLUSIONI:**

- **Per evitare di assumere comportamenti scorretti e di stare male emotivamente devo agire sui miei pensieri**
- **Devo riconoscere i pensieri dannosi ed irrazionali e trasformarli in pensieri utili e positivi**

**Per fare ciò posso utilizzare il mio  
DIALOGO INTERIORE**

# Le cinque fasi - chiave dell'allenamento emotivo

1. Essere consapevoli delle emozioni dei bambini
2. Riconoscere nell'emozione un'opportunità di intimità e di insegnamento
3. Ascoltare con empatia e convalidare i sentimenti del bambino
4. Aiutare il bambino a trovare le parole per definire le emozioni che prova
5. Porre dei limiti, mentre si aiuta il bambino a risolvere il problema

# MEZZI A DISPOSIZIONE

- **REGOLE**
- **COCCOLE... VITAMINA T ...**
- **ASCOLTO**
- **COMPRENSIONE, EMPATIA**
- **SINCERITA'**
- **DIALOGO (OASI, FIABE....)**
- **PERCORSI DI EDUCAZIONE  
RAZIONALE EMOTIVA**

## **I sensi del bambino hanno bisogno di nutrimento (fame relazionale)**

- Danni da carenza di vitamina T
- Le coccole non hanno età
- A ciascuno le proprie
- Holding: l'abbraccio contenitivo

La tenerezza è un atteggiamento fondamentale che non ha niente a vedere con effusioni divoranti ma piuttosto con la capacità di mettersi nei panni del bambino, di capire di cosa ha bisogno e di rispondere con piacere

# STRATEGIE AGGIUNTIVE

- Evitare critiche eccessive e commenti umilianti o sarcastici
- Usare il sostegno graduale e l'elogio
- Evitare di schierarsi col nemico
- Riferire le esperienze del b.a. a situazioni simili del mondo adulto
- Non imporre le nostre soluzioni
- Condividere sogni e fantasie del figlio

# Quando evitare l'allenamento emotivo?

- Quando si ha poco tempo
- Quando sono presenti altre persone
- Quando si è troppo arrabbiati o troppo stanchi
- Quando il figlio simula un'emozione per manipolarci

# Modi di essere genitore

- ◆ Il genitore noncurante
- ◆ Il genitore censore
- ◆ Il genitore lassista
- ◆ Il genitore allenatore

