

Un progetto per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva nei bambini dai quattro ai sette anni

di Valeria Camerone

Scienza ed emozioni

Molte ricerche condotte in diversi paesi in tutti i continenti hanno mostrato la tendenza dell'attuale generazione di bambini manifestare un maggior numero di *problemi emozionali* rispetto a quella precedente.

Da questo dato nasce l'esigenza di *insegnare ai bambini e agli adolescenti l'alfabeto emozionale*, quale insieme di capacità interpersonali ed intrapersonali essenziali alla loro vita.

Ci si chiede anche come mai il rendimento scolastico di bambini o ragazzi con un'intelligenza brillante crolli in modo drammatico in occasione di difficoltà familiari; perché alcuni studenti abbiano un buon rendimento scolastico e altri, intellettualmente non da meno, diano risultati scarsi; quali sono i fattori in gioco quando, ad esempio, persone con un elevato quoziente intellettivo falliscono e quelle con quozienti modesti danno prestazioni sorprendentemente elevate.

La risposta risiede nell'esistenza di un altro tipo di intelligenza, sino ad ora poco considerata; l'intelligenza emotiva.

Per intelligenza emotiva intendiamo la *capacità dell'adulto e del bambino di riconoscere, rispettare e mettere in parola il mondo dei sentimenti e delle emozioni*, per imparare a sviluppare in modo globale il funzionamento mentale e la comprensione della realtà, per far crescere le competenze sociali e relazionali, per dare una risposta, in termini di empatia e di aiuto, ai problemi e alle difficoltà dell'altro.

L'intelligenza emotiva è la *capacità di distinguere, mettere in parola, valorizzare i sentimenti* che scorrono fluidi, veloci, spesso accantonati o svalutati. E' la *capacità di dialogare con le emozioni per controllarle* senza reprimerle e senza far finta che non esistano. E' la *capacità di utilizzare le emozioni per motivarsi alla realizzazione degli obiettivi personali e lavorativi e per meglio affrontare le difficoltà relazionali*. E' la *capacità di imparare a riconoscere e rispettare le proprie emozioni per aumentare l'empatia*, cioè la capacità di riconoscere e rispettare le emozioni dell'altro.

L'intelligenza emotiva può *migliorare il benessere degli individui e dei gruppi*. Può inoltre *ottimizzare i processi di acquisizione e di scambio delle informazioni*.

Come afferma Daniel Goleman, per molti anni il ruolo del sentimento nella vita mentale è stato sorprendentemente trascurato dalla ricerca; è soltanto negli ultimi anni, infatti, che sono aumentati vertiginosamente gli *studi sulle emozioni*, che hanno finalmente cominciato ad acquisire più importanza.

Per gran parte del ventesimo secolo solo un piccolo numero di psicologi e a un gruppo ancor più esiguo di antropologi hanno portato avanti un'analisi scientifica delle emozioni. Ma oggi, agli inizi di un nuovo secolo, la situazione è decisamente cambiata e la vita emotiva è diventata oggetto di un grande numero di studi e ricerche. Comincia ad essere messo in discussione il *pregiudizio* che per secoli ha pesato sulle emozioni nella nostra cultura razionalistica ed efficientistica: pregiudizio in base a cui *le emozioni sarebbero soltanto un fattore di disturbo dei processi di educazione, comunicazione, apprendimento, valutazione*. Non si riesce a vedere che la vita emotiva è una grande risorsa, che le emozioni, prima di degenerare in fattore negativo, sono intelligenti e contengono una grande ricchezza di conoscenza.

Fortunatamente, come ci ricorda M. Di Pietro: "in questi ultimi anni si è assistito a un incremento sempre maggiore dell'interesse per la dimensione affettiva del bambino promuovendo uno sviluppo "integrale" del soggetto, che vada oltre la semplice dimensione intellettuale (...). Recenti acquisizioni derivate dalla ricerca scientifica sul comportamento hanno evidenziato un fatto molto importante: intelletto ed emozioni non sono aspetti del funzionamento umano completamente separati".

Crediamo sia opportuno ricordare che tutte le *emozioni* sono essenzialmente degli *"impulsi ad agire"*, ovvero dei piani d'azione di cui ci ha dotato l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita. Quando è il momento di prendere decisioni o di agire, *i sentimenti contano quanto il pensiero razionale e a volte anche di più*; la facoltà emozionale guida infatti le nostre decisioni momento per momento, in stretta collaborazione con la mente razionale.

Si possono quindi individuare *due menti e due tipi di intelligenza*: quella *razionale* e quella *emotiva*. Il nostro modo di comportarci nella vita è determinato da entrambe: non dipende solo dal pensiero razionale ma anche dall'intelligenza emotiva, in assenza della quale il nostro intelletto non può funzionare al meglio. L'intelligenza emotiva sottolinea dunque l'esigenza di un dialogo tra ragione ed emozione, affermando tra la *complementarietà fra due dimensioni. ragione ed emozione*.

“A partire da Platone - afferma Dylan Evans - *molti pensatori dell'Occidente sono stati inclini a considerare le emozioni come ostacoli all'agire intelligente (...)* Sarebbe stupido negare che le emozioni possono indurre le persone a fare cose di cui in seguito si pentono. La visione positiva delle emozioni non afferma che esse siano sempre utili. Piuttosto, ritiene che *la miglior ricetta per il successo sia un misto di ragione ed emozione*, non la ragione da sola ... Il grado ottimale di un'emozione è dato dalla sua giusta quantità, né troppa né poca (...) Aristotele costruì il suo intero sistema etico su questa semplice idea. Secondo lui, tutte le virtù erano gradi intermedi tra gli estremi, rappresentati dall'aver una particolare emozione in eccesso o in difetto ... Il concetto aristotelico del *giusto mezzo* assomiglia straordinariamente a quella che gli psicologi, oggi, chiamano 'intelligenza emotiva'. Questa comporta un *equilibrio tra l'emozione e la ragione*, dove nessuna delle due domina completamente. Le persone emotivamente intelligenti sanno quando controllare le loro emozioni e quando farsi controllare da esse. L'intelligenza emotiva comporta altresì la capacità di leggere correttamente le emozioni degli altri. Io non credo che le emozioni siano in fondamentale contrasto con la ragione, né che noi dobbiamo sempre seguire il cuore più che la testa. Piuttosto, sono convinto che l'agire intelligente risulti dall'armoniosa mescolanza di emozione e ragione”.

Il progetto: finalità e metodo

Il progetto “La mente abbraccia il cuore”, diretto dal Centro Studi Hansel e Gretel, mira a promuovere un lavoro di gruppo strutturato in forma esperienziale, nelle classi della scuola dell'infanzia e primaria per consentire ai bambini di sperimentare direttamente, attraverso una metodologia di gioco psicologico, le loro emozioni, con l'obiettivo di far acquisire una migliore consapevolezza delle proprie emozioni, facilitando al contempo l'ascolto delle emozioni altrui. I bambini dai quattro ai sette anni si rivelano interlocutori particolarmente interessati, sensibili e competenti di un progetto di sviluppo dell'intelligenza emotiva.

Le preoccupazioni relative alla difficoltà di coinvolgimento dei bambini più piccoli in un'elaborazione culturale dei processi emotivi vengono ben presto smentite dall'esperienza, a condizione che gli adulti coinvolti (psicologi conduttori di gruppo e insegnanti di scuola materna ed elementare) sappiano evitare di sovrapporre le proprie ansie su quelle dei bambini, abbiano chiarezza sulla teoria dell'intelligenza emotiva e abbiano fiducia sull'interesse profondo dei bambini nei confronti della tematica delle emozioni e sulle straordinarie possibilità mentali di cui i bambini dispongono per comprendere ed elaborare il mondo delle emozioni.

Una particolare attenzione viene posta nella realizzazione delle seguenti finalità del progetto: a) conoscenza delle proprie emozioni, b) controllo delle emozioni, c) riconoscimento delle emozioni altrui.

a) Conoscenza delle proprie emozioni: ovvero *autoconsapevolezza*, che consiste nella capacità di riconoscere un sentimento nel momento in cui si presenta. Essere consapevoli di sé significa dunque essere “consapevoli sia del nostro stato d'animo che dei nostri pensieri su di esso”. L'autoconsapevolezza può essere una forma di *attenzione*, non reattiva e non critica, *verso i propri stati interiori*.

Nella nostra pratica professionale spesso constatiamo quanto non sia semplice per un bambino (ma a ben vedere neppure per un adulto!) indicare, utilizzando un termine adeguato, il vissuto emotivo che lo caratterizza in un determinato momento. “*E' frequente infatti – come scrive Di Pietro - la tendenza ad utilizzare termini vaghi che si prestano a varie interpretazioni, oppure a ricorrere a una stessa parola per indicare emozioni diverse. Così, ad esempio, un bambino potrebbe dire che si è sentito nervoso quando è stato interrogato dalla maestra e utilizzare ancora lo stesso termine per descrivere come si è sentito quando è stato preso in giro da un compagno. Nel primo caso, però, probabilmente si trattava di uno stato d'ansia, mentre nel secondo forse si trattava di una reazione di rabbia*”.

Lo psicologo e l'insegnante si trovano pertanto a dover svolgere un compito molto importante: aiutare i bambini a diventare consapevoli delle proprie emozioni e a saper dare loro un nome che gli consenta di co-

municare ad altri i propri sentimenti; allo stesso tempo egli dovrà aiutare i bambini ad ampliare il proprio vocabolario emotivo, discriminando inoltre la diversa intensità con cui ciascuna emozione può manifestarsi in diverse circostanze.

In altri termini, come affermano Kindlon e Thompson, *“gran parte del nostro lavoro consiste nell’aiutarli a comprendere la propria vita emotiva e a sviluppare un vocabolario per esprimerla. Cominciamo aiutandoli a fare maggiore chiarezza sui sentimenti propri ed altrui: a riconoscerli, nominarli e imparare da dove vengono. Cerchiamo di dar loro una sorta di alfabetizzazione emotiva: la capacità di leggere e comprendere le proprie emozioni e quelle degli altri”*.

b) Controllo delle emozioni: ovvero la *capacità di controllare gli impulsi emotivi* in modo che siano *appropriati alle circostanze*, ovvero senza reprimerli, senza entrare in conflitto frontale con essi e senza neppure farsene travolgere.

Qualora tale competenza sia sviluppata, il bambino non soffocherà certo la sua emotività, ma eviterà di farsi sequestrare dagli impulsi emotivi, così da poter massimizzare il proprio benessere psichico anche nelle circostanze meno favorevoli.

L’autocontrollo si fonda sull’autoconsapevolezza: coloro che ne sono privi o scarsamente dotati si trovano a dover perennemente combattere contro sentimenti tormentosi, mentre gli individui capaci di controllo emotivo riescono a riprendersi molto più velocemente dalle sconfitte e dai problemi della vita.

Come giustamente puntualizza Roche Olivar, *“la consapevolezza di sé permette di riflettere sulle esperienze vissute e sulle proprie reazioni nell’interazione con l’ambiente: questo processo di attenzione e di riconoscimento delle proprie emozioni può rappresentare l’inizio dell’autocontrollo emotivo. Controllare le proprie emozioni non significa reprimerle, almeno fintanto che esse sono congruenti con le circostanze, bensì gestirle in modo da favorire le relazioni interpersonali, da avere un maggiore controllo delle situazioni e da promuovere stati d’animo positivi. E’ dunque molto importante per chiunque prendere coscienza dei propri sentimenti: rilevarne l’esistenza e dare loro un nome costituiscono infatti i primi passi per poterli controllare”*.

c) La capacità di percepire e comprendere le emozioni altrui, riuscendo ad essere sensibili ed empatici.

Anche l’empatia, come l’autocontrollo, si fonda sull’autoconsapevolezza. Per riconoscere i sentimenti altrui è infatti necessario innanzitutto saper identificare i propri. A tale riguardo, Roche Olivar, riferendosi ai risultati di una ricerca, afferma che *“i bambini cresciuti in ambienti che accolgono positivamente e incoraggiano l’espressione dei sentimenti, e che quindi hanno potuto imparare a identificarli e manifestarli, appaiono molto più competenti nell’identificare i bisogni degli altri e nel prestare loro aiuto”*.

Lo stesso autore sostiene inoltre che *“l’empatia è alla base dei comportamenti prosociali: difficilmente una persona agirà in modo prosociale se non ha empatia per i bisogni dell’altro, cioè se non è sensibile e accogliente verso l’altra persona. Nella misura in cui è in grado di capire e sentire intensamente, anche solo per qualche istante, ciò che l’altro pensa, sente e desidera, può instaurare una sintonia essenziale. Si pongono così le basi di un’autentica socialità, che porta a relazioni durature di cooperazione, solidarietà e amicizia”*.

L’empatia risulta essere dunque di fondamentale importanza nella relazione con gli altri: le persone empatiche rivelano infatti un maggiore sensibilità ai sottili segnali sociali che indicano le necessità o i desideri altrui.

Il progetto *“La mente abbraccia il cuore” dal punto di vista del metodo* mira a costituire nei gruppi classe un clima relazionale capace di favorire l’interazione fra tutti i bambini e la possibilità che essi acquisiscano maggior dimestichezza con la dimensione emotiva.

Attraverso alcuni *materiali* del tutto originali (ad esempio: una *filastrocca* e una *storia*, corredate di *immagini* che sollecitano l’attenzione e garantiscono un contesto giocoso) i conduttori di gruppo forniscono ai bambini uno strumento, assai vicino al loro linguaggio, per favorire l’esplicitazione dei loro vissuti emotivi e la comunicazione di problemi e situazioni conflittuali da loro vissute. Attraverso il *gioco* e la *drammatizzazione* i bambini riescono dunque ad apprendere e a parlare di se stessi, confrontandosi con i coetanei e scoprendo un nuovo modo di comunicare con gli altri.

Ad ogni esperienza di gioco segue una fase di elaborazione che viene sviluppata prima sul versante emo-

tivo, poi su quello riflessivo ed infine su quello grafico. Ciò al fine di consentire il passaggio dall'espressione mimica dei vissuti emotivi alla verbalizzazione degli stessi.

Dal *punto di vista dei contenuti* proposti, l'intervento formativo prevede:

un percorso – base, che si pone come principale obiettivo quello di allenare i bambini a contattare, riconoscere, denominare le proprie emozioni, imparando ad integrarle. b) Un eventuale ulteriore percorso di approfondimento sulle seguenti tematiche: 1) la paura; 2) la rabbia, l'aggressività, il conflitto; 3) la sessualità e l'affettività.

Bibliografia

M. Di Pietro, *L'educazione razionale emotiva*, 2001.

D. Evans, *Emozioni*, 2002.

R. Roche Olivar , *L'intelligenza prosociale*, 2002.

D. Kindlon, M. Thompson, *Intelligenza emotiva per un bambino che diventerà uomo*, 2002.