



Il lato divertente di imparare

Portale della prima agenzia di stampa nazionale: Ansa.it

Data: 21/09/2019

Link all'articolo: [http://www.ansa.it/canale\\_lifestyle/notizie/teen/2019/09/21/intelligenza-emotiva-48-sfumature-di-emozioni-per-crescere-i-figli\\_98f89b97-09fe-433b-91ba-5bfa92ba8d28.html](http://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/teen/2019/09/21/intelligenza-emotiva-48-sfumature-di-emozioni-per-crescere-i-figli_98f89b97-09fe-433b-91ba-5bfa92ba8d28.html)

# ANSA.it



di A.M.  
21 settembre 2019  
23:11

Condividi la notizia



Metti da parte il lavoro, le commissioni da fare, i problemi da affrontare. Dimentica il cellulare e racconta. Sei vicino al tuo bambino anche fisicamente, si sentirà al sicuro, protetto dal tuo abbraccio rassicurante. La tua voce ha un effetto calmante, lui si sentirà guidato in uno stato di relax. Sin dai primi mesi di vita l'elemento narrativo è fondamentale per sviluppare le emozioni. Non è facile farlo ma fondamentale, fallo vivere come un **gioco di intelligenza emotiva**: con lui andrete alla scoperta delle **Sfumature delle emozioni**.

**Tutto quello che facciamo scaturisce da un'emozione**: grazie ad essa impariamo, ricordiamo, socializziamo, cresciamo e troviamo un modo per affrontare le sfide che la vita ci sottopone ecco perchè le emozioni sono fondamentali nel processo di apprendimento del bambino, insegnargli a riconoscere e a **dare un nome alle emozioni** proprie e altrui **lo aiuta nello sviluppo** psicologico, relazionale, comportamentale. E tu, mamma o papà, o entrambi, sappiate che **le emozioni dei figli non vanno giudicate** ma è importante aiutarli a comprenderne il significato, a gestirne l'intensità e a regolarne gli effetti.



32 lato divertente di imparare

Portale della prima agenzia di stampa nazionale: Ansa.it

Data: 21/09/2019

Link all'articolo: [http://www.ansa.it/canale\\_lifestyle/notizie/teen/2019/09/21/intelligenza-emotiva-48-sfumature-di-emozioni-per-crescere-i-figli\\_98f89b97-09fe-433b-91ba-5bfa92ba8d28.html](http://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/teen/2019/09/21/intelligenza-emotiva-48-sfumature-di-emozioni-per-crescere-i-figli_98f89b97-09fe-433b-91ba-5bfa92ba8d28.html)



Siamo dalle parti dell'intelligenza emotiva, la capacità cioè di leggere il proprio mondo interiore e quello degli altri e agire perchè le situazioni si risolvano nel modo più positivo possibile. **Maggiore intelligenza emotiva significa maggior benessere psicologico e migliore qualità della vita.**

**Ma cosa è un'emozione?** Un insieme complesso di modificazioni di cui fanno parte risposte fisiologiche (accelerazione del battito cardiaco ad esempio), risposte espressive (come arrossire), processi cognitivi (pensieri, ricordi), reazioni comportamentali (scappare per paura ad esempio). Imparare a gestire le emozioni è una capacità che determina l'intelligenza emotiva. Il primo passo è rispettare il bambino: non esistono emozioni giuste o sbagliate, se noi per primi le rispettiamo imparerà a non sentirsi a disagio nell'esprimere i propri sentimenti, viverli in modo naturale e non banalizzando nemmeno quelli altrui. Grazie al nostro modo di agire, come genitori, stimoliamo nel bambino la nascita di sensibilità ed empatia. In questo percorso è importante dare un nome alle emozioni, arricchendo così il suo vocabolario anche emotivo.

**Rabbia - paura - felicità - disgusto - sorpresa - tristezza sono le 6 emozioni universali.** Il primo a individuarle è stato Paul Ekman nel 1972 mentre studiava una tribù in Papua Nuova Guinea completamente isolata. Lo studioso notò che gli individui utilizzavano alcune espressioni emotive tipiche, presenti anche nel resto del mondo. Da quel momento furono considerate 'universali', ossia **indipendenti dall'effetto della cultura a cui si appartiene.** Fornire al bambino la consapevolezza delle 6 emozioni universali e delle loro sfumature significa regalarli un mondo pieno di emozioni e diverse interpretazioni della realtà. A storia di emozioni - come nel volume ispirato agli studi di Reuven Feurestein 'Il linguaggio delle emozioni' del progetto educativo Quid + di Gribaudo a cura di Barbara Franco - si daranno al bambino gli strumenti per 'leggere la realtà' con più completezza e a reagire con più equilibrio e in modo positivo.

Qualche esempio? Nel libro sono individuate 48 sfumature di emozioni e ciascuna è abbinata ad una storia da leggere. I protagonisti delle storie sono membri di una famiglia immaginaria con genitori, nonni, fratelli, zii e cucini. Eccitato, Offeso, Rilassato, Nauseato, Divertito, Giocoso.....: sarete sorpresi di vedere come, acquisiti gli strumenti corretti, il bambino affronterà l'argomento in modo naturale e spontaneo, acquisendo una profonda consapevolezza del suo mondo interiore e di quello altrui in pochissimo tempo.



Stampa



Scrivi alla redazione

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA