



Educare con le emozioni

Nei servizi educativi è centrale il ruolo che i processi affettivi giocano nella realizzazione del progetto educativo

 di **Sabrina Gori**  5 minuti di lettura 21 aprile 2021

L'educazione emozionale, in famiglia e al nido, favorisce l'apprendimento dei bambini, li rende più capaci di fronteggiare le situazioni rendendoli disponibili a superare le difficoltà e a sopportare le frustrazioni. Aiutare i bambini a comprendere le emozioni, a governarle e a trovare delle soluzioni che possano rappresentare un'opportunità, diventa un impegno quotidiano da parte degli educatori ed è determinante nella loro crescita emotiva.

I bambini ci osservano, ascoltano le nostre parole, percepiscono i nostri sentimenti, sono disponibili a imparare e si dimostrano capaci di imitare i gesti di cura e di gentilezza amorevole che gli educatori rivolgono agli altri. Gli educatori devono, perciò, acquisire consapevolezza nella formazione emozionale: saper percepire le emozioni dei bambini, essere disponibili nel comprenderle e agire in una direzione che possa generare fiducia e sintonia emotiva.

Tutte le emozioni vanno accolte, soprattutto quelle negative, come la rabbia e la tristezza: avere un atteggiamento non giudicante concede ai bambini di sperimentare i propri sentimenti, viverli a pieno e trovare il modo di reagire in maniera adeguata.

EMOZIONARE ED EMOZIONARSI

È necessario partire da un ascolto attivo nei confronti dei vissuti dei bambini, facendo trapelare un reale interesse e una volontà di comprendere le emozioni. Si procede verso l'intenzione di trasformare in parole gli stati d'animo osservati, cercando di offrire significato ai sentimenti espressi dai bambini.

Questo comportamento di cura emozionale aiuta il bambino a comprendersi, a reagire in maniera propositiva di fronte a emozioni contrastanti. Il bambino ha infatti bisogno dell'adulto per non essere sopraffatto dalle emozioni, ha la necessità di un riferimento emotivo che dimostri di saperlo contenere e che lo aiuti a incanalare l'energia emozionale in una direzione costruttiva.

INCORAGGIARE E ACCOMPAGNARE

Gli educatori incoraggiano i bambini di fronte alle sfide di crescita e lo fanno infondendo loro autostima e motivazione: “Non ti preoccupare, io sono qui per darti aiuto, se hai bisogno”. I bambini sentono di avere ascolto e si genera in loro una visione del mondo come luogo delle opportunità. Le parole di fiducia che usiamo nei loro confronti diventano la cornice interpretativa attraverso cui percepiscono sé stessi e gli altri. Avere adulti disponibili a educare con le emozioni, può portare nel tempo alla capacità dei bambini di sapersi esprimere e a non aver timore di vivere i sentimenti offrendo le possibilità di sentirsi accettati con le nostre fragilità.

Le emozioni devono dunque essere vissute dai bambini e gli educatori hanno la possibilità di avvicinarsi a questo loro mondo calibrando gli interventi in base alle necessità. A volte è sufficiente essere presenti, contribuire con uno sguardo benevolo, altre volte può essere necessario contribuire a far comprendere i vissuti emozionali: “vedo che sei arrabbiato”. Può essere, infine, necessario aiutare il bambino a mettere a fuoco il perché vive una determinata emozione: “Che cosa ti ha fatto arrabbiare?”. Oppure muoversi verso una prospettiva di sostegno e rilancio: “Sei arrabbiato e stai piangendo perché ti hanno preso il gioco? Hai ragione, ma tu diglielo che ti ha fatto arrabbiare”.

I bambini hanno bisogno di sentirsi accolti e devono poter contare sull'appoggio degli adulti.



Suggerimenti pronti per l'uso

- **Accompagnare i bambini** alla scoperta del mondo emotivo.
- **Aiutarli a conoscere le emozioni**, lasciare libero sfogo ai vissuti emozionali.
- **Sostenere nella comprensione** dando un nome al sentimento provato.
- **Offrire opportunità di costruzione positive dell'esperienza emozionale vissuta**, ripercorrendo quanto successo e verbalizzando possibili soluzioni.
- **Sottolineare il valore che le emozioni hanno nella costruzione delle relazioni**. Sono utili i rimandi positivi durante le esperienze trascorse insieme, valorizzando le piccole cose: questo può aiutare i bambini a propendere verso un atteggiamento positivo e gioioso.
- **L'educatore è il primo narratore delle esperienze dei bambini** e ha la possibilità di amplificare positivamente il clima emozionale dello stare insieme: "in questo momento mi sento felice con voi!".