



# Costruire la competenza emotiva

Istante dopo istante, il nostro paesaggio interiore modifica il proprio scenario e i colori che lo dipingono sulla tela del sé.

 di **Silvia Iaccarino**  2 minuti di lettura 04 novembre 2020

Le emozioni colorano ogni nostro secondo di vita.

## COLORI DELLE EMOZIONI

Cambiamenti di stato abitano tanto il nostro mondo interno quanto quello dei bambini e, anzi, nel caso dei più piccoli, le coloriture e i passaggi da uno scenario all'altro sono di frequente intensi e repentini, generando spesso in loro un senso di disorientamento e destabilizzazione che, talvolta, si traduce in “comportamenti scorretti”.

## INTERAGIRE CON LE PROPRIE EMOZIONI

Imparare a padroneggiare i propri stati emotivi, acquisendo la capacità di dirigere consapevolmente il pennello che dipinge la tela (competenza emotiva) è una sfida che connota in modo significativo non solo l'età evolutiva, ma trasversalmente l'intera esistenza di ciascuno di noi.

In qualità di insegnanti, come possiamo facilitare nei bambini lo sviluppo della competenza emotiva?

## SVILUPPARE LA COMPETENZA EMOTIVA

In poche righe non è possibile esaurire il tema, ma possiamo dire quanto sia basilare che ciascuno di noi riconosca il proprio ruolo e come questo si espliciti principalmente su tre fronti:

- il **modeling**, l'adulto rappresenta un esempio significativo a cui il bambino fa riferimento per comprendere, da un lato, come interpretare gli eventi e, dall'altro, come reagire agli stessi. Il processo di apprendimento si svolge, nel tempo, per imitazione e “assorbimento”;

- il **contingency**, vengono acquisite informazioni e (sempre nel tempo) competenze attraverso il modo in cui l'adulto, nelle situazioni contingenti appunto, gestisce i comportamenti del bambino;
- il **coaching**, l'adulto propone, per lo più sul piano didattico, spunti e attività finalizzate all'alfabetizzazione delle emozioni.

Ciascuno di questi tre elementi si completa con gli altri, sebbene i primi due siano i più potenti. È essenziale avere in mente come essi si alternino e si intreccino durante le giornate a scuola, affinché sia possibile progettare la nostra azione educativa fondandola su consapevolezza, presenza, intento, con obiettivi chiari e riconoscendo l'importanza del nostro essere, prima di tutto, un esempio.