

Costruire l'intelligenza emotiva

Oggi sappiamo quanto lo sviluppo emozionale sia significativo per la crescita armonica di un individuo

 di **Silvia Iaccarino**  1 minuto di lettura 19 febbraio 2021

Più sappiamo agire come buoni regolatori degli stati emotivi dei bambini, più essi crescono saldi e solidi

BAMBINI EMOTIVAMENTE COMPETENTI

Le ricerche neuro-scientifiche hanno evidenziato come i bambini emotivamente competenti siano più empatici, sensibili, popolari tra i pari, più capaci di risolvere i conflitti, con maggiori competenze sociali, in grado di gestire meglio lo stress emotivo, quindi anche più resilienti. Al contrario, scarse abilità emotive sono associate a comportamenti disadattivi, esigue abilità sociali, disturbi come depressione e isolamento sociale, oppure iperattività, aggressività.

Sebbene nasciamo capaci di emozionarci, è solo nel tempo che diventiamo emotivamente competenti, soprattutto grazie alla guida degli adulti.

IMPARARE AD AGIRE PER SCELTA

Attraverso la relazione educativa possiamo imparare a usare le emozioni come un patrimonio di ricchezza straordinaria, a vantaggio nostro e della collettività, apprendendo come agire per scelta e non a re-agire, passando dalla dipendenza dagli altri e dagli eventi che accadono, alla libertà di azione autonoma.

“Conoscere, gestire e apprendere a regolare le proprie emozioni, nonché a socializzarle, è una sfida che gli adulti con responsabilità educative devono cogliere e affrontare non soltanto per essere interlocutori equilibrati per i bambini, ma anche per accompagnarli in un percorso complesso di progressivo riconoscimento e controllo dei propri stati emotivi” (Mantovani).

REGOLATORI DEGLI STATI EMOTIVI

Gli insegnanti hanno pertanto un ruolo fondamentale: essere guide affidabili e stabili, in grado di condurre i bambini lungo i sentieri del sé, alla scoperta del loro mondo interiore, consapevoli di quanto “l’organizzazione del sé dipende dal modo in cui le emozioni sono regolate” (Siegel).

Ciò presuppone la nostra capacità di restare ben centrati, consapevoli di quanto l’impetuosità delle onde delle loro emozioni sia legata all’immaturità e che, nel tempo, anche per merito del nostro lavoro, questa intensità potrà trasformarsi in morbida schiuma che lambisce la sabbia.