

**INTELLIGENZA
EMOTIVA
E
CONOSCENZA DI SE'**

L'intelligenza emotiva è la capacità di leggere il proprio mondo interiore e quello altrui, e di agire perché le situazioni si risolvano nel modo più positivo possibile per tutti gli attori in campo. Maggiore intelligenza emotiva significa maggior benessere psicologico e migliore qualità della vita. La resilienza e l'intelligenza emotiva sono strettamente legate. La capacità di riconoscere i propri sentimenti e quelli degli altri, di motivarsi e di gestire positivamente le proprie emozioni, tanto interiormente quanto nelle relazioni sociali sono aspetti delle persone resilienti. Nei momenti di difficoltà, di dolore o di cambiamento queste caratteristiche sono indispensabili per non perdere il controllo, e mantenere un atteggiamento lucido, costruttivo e fiducioso.

Se però le emozioni sono innate, "si presentano e basta", la capacità di gestire le emozioni non lo è, è frutto invece di un allenamento che dovrebbe iniziare fin dalla tenera età. Questo significa che non dobbiamo giudicare l'emozione (che non è mai giusta o sbagliata), ma possiamo aiutare i bambini e i ragazzi a gestirne l'intensità e a regolarne gli effetti. Da un punto di vista educativo questo significa sostenerli nei momenti di difficoltà, fornendo un ambiente emotivo caldo, accogliente e di contenimento; permettere di riflettere su ciò che li ha turbati e di apprendere strategie per affrontare le situazioni; aiutarli a sviluppare un ricco vocabolario emotivo, attraverso cui dare voce al loro mondo.

La margherita delle emozioni

Fascia d'età: 8-13 anni

Obiettivo: riconoscere le emozioni che fanno sentire bene e quelle che fanno sentire male, allenare all'introspezione, favorire il «riscaldamento emotivo».

Materiale: una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione

Procedura: il conduttore, dopo un'introduzione su che cosa sono le emozioni e averne presentate qualcuna, spiega l'attività e distribuisce le schede. Per aiutare i bambini a interiorizzare il nome delle emozioni, stimola la riflessione chiedendo, ad esempio, *che emozioni provi quando stai giocando con i tuoi amici o stai facendo qualcosa che ti piace? Cosa provi, invece, quando litighi con qualcuno o svolgi un compito che non ti piace?* E' importante ricordare ai bambini che non è necessario riempire tutti i petali dei fiori e lasciare loro il tempo di cui hanno bisogno per compilare. Una volta che tutti i bambini hanno finito, può iniziare la condivisione, uno per volta, di tutto il gruppo. Il conduttore dà il buon esempio rompendo il ghiaccio ed elencando le sue emozioni del benessere e del malessere. Se qualche bambino non si sente di condividere la scheda o parte di essa, potrà essere incoraggiato ma rispettando i suoi tempi.

Emozioni nella mia vita

Fascia d'età: 8-13 anni

Obiettivo: riconoscere le emozioni che fanno parte della vita, aumentare il proprio vocabolario emotivo, allenare all'introspezione, saper identificare quando, dove e con chi provo determinate emozioni.

Materiale: una scheda fronte e retro per ogni partecipante, materiale per la compilazione.

Procedura: di questa scheda esiste la versione per bambini e ragazzi e la versione per adulti. Il procedimento è il medesimo, cambia solamente, in parte, il contenuto della riflessione. L'attività chiede ai partecipanti di individuare le emozioni che più provano in famiglia, a scuola e nel tempo libero (per gli adulti è stata introdotta la casella del lavoro in alternativa alla scuola). Il conduttore introduce il lavoro spiegando che proviamo diversi sentimenti a seconda del contesto, di ciò che ci succede e delle persone con cui siamo. A questo punto legge i sentimenti scritti sulla scheda e, qualora necessario, ne spiega il significato, possibilmente utilizzando qualche esempio concreto o, in alternativa, chiedendo ai partecipanti stessi di provare a fare degli esempi. Una volta compilata la scheda, con l'aiuto delle emoji, si possono condividere i contenuti del lavoro svolto. Ricordiamo che, come sempre, la condivisione è facoltativa.

Come mi sento oggi?

Fascia d'età: 8-10 anni

Obiettivo: riconoscere le emozioni, migliorare la propria consapevolezza emotiva, allenare all'introspezione, favorire il «riscaldamento emotivo».

Materiale: un cartellone sul quale incollare le colonne delle emozioni, una molletta di legno per ciascun partecipante, pennarelli.

Procedura: prima dell'incontro ritagliare le colonne delle emozioni e attaccare su un cartellone incollando solo la parte in corrispondenza dell'emoji. Il conduttore spiega che esistono 6 emozioni primarie (secondo Ekman): paura, felicità, tristezza, disgusto, rabbia, sorpresa. Da queste 6 emozioni, a seconda dell'intensità e della complessità, nascono altre emozioni (per esempio il terrore che è una paura molto più forte, oppure la preoccupazione che è una paura minore). Nel cartellone è stata inserita come settima emozione *interesse* (aggiunta anche da Tomkins insieme a vergogna, angoscia, gioia, ira, sorpresa, paura e disgusto). A questo punto il conduttore mostra il cartellone del *come mi sento oggi?* e inizia a leggere ogni emozione, colonna per colonna, partendo sempre dall'emozione di base. E' utile fare esempi concreti per chiarire la differenza tra le varie sfumature di emozioni e coinvolgere i bambini attraverso alcune domande-stimolo: *quando provi felicità? Quando ti senti malinconico? Cosa ti fa arrabbiare?*

Una volta chiarito il significato di tutte le emozioni, il conduttore spiega lo svolgimento dell'attività. A ogni bambino viene consegnata una molletta sulla quale dovrà scrivere il proprio nome. A turno ci si alza e ci si dirige verso il cartellone appeso in classe e si colloca la molletta a seconda dell'emozione che maggiormente si prova in quel momento. Se si desidera e si ha tempo a disposizione, si possono invitare i bambini a condividere il perché si prova l'emozione scelta. L'attività funziona al meglio se questo procedimento diventa una routine. In questo caso è consigliabile individuare un momento stabile della giornata in cui poterla svolgere (per esempio a inizio mattinata).

Dove sento le emozioni

Fascia d'età: 8-13 anni + adulti

Obiettivo: riconoscere quali emozioni si provano maggiormente e con quale intensità, allenare all'introspezione, ascoltare il proprio corpo e riconoscerne i segnali.

Materiale: una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione e colori.

Procedura: questa attività presenta una versione semplificata per i bambini della scuola primaria e una per ragazzi e adulti. La procedura rimane comunque simile. Il conduttore invita i partecipanti a chiudere gli occhi, chiede di pensare a quali emozioni ognuno vive più frequentemente e di provare a collocarle in qualche parte del proprio corpo. *Da dove senti o immagini che partano queste emozioni? Quale parte del tuo corpo è più legata a quell'emozione? Di che colore è? Riesci a immaginarlo?*

Si chiede allora di collocare le emozioni sulla sagoma disegnata nella scheda e di provare a dare un colore. Possono essere identificate più emozioni nella stessa parte del corpo o può succedere che alla stessa emozione corrispondano parti del corpo differenti. Ai più grandi si può chiedere un passaggio ulteriore: provare a usare un diverso colore e tratteggio a seconda della percezione che si ha dell'intensità dell'emozione (può essere leggero, pesante, interrotto, continuo...). Una volta completato il disegno, si può procedere con la condivisione. Il conduttore è il primo a mostrare il proprio autoritratto emotivo. Si possono spiegare le emozioni, dove sono state collocate, il perché sono state inserite proprio in quel punto e, infine, il colore che si è scelto per rappresentarle. Per i più grandi si può chiedere anche il perché è stato usato quel tipo di tratteggio.

Il diario delle emozioni

Fascia d'età: 8-13 anni + adulti

Obiettivo: riconoscere le proprie emozioni, aumentare la consapevolezza emotiva, migliorare la gestione delle emozioni.

Materiale: un diario delle emozioni per ciascun partecipante.

Procedura: il conduttore distribuisce un diario a ognuno e inizia a spiegare l'attività: il diario è uno strumento che ci permette di tenere traccia delle nostre emozioni e aiuterà anche a capire qual è l'emozione che si ripete di più. Bisognerà indicare il giorno e l'emozione maggiormente provata. Dopo di che si prova a pensare quale espressione facciamo quando proviamo questa emozione e la si disegna all'interno del volto. Il conduttore chiede anche di descrivere (disegnare per i più piccoli) cosa è successo quando si è provata quell'emozione e di colorare il punto del corpo da cui è partita. Si può provare a fare il diario della settimana oppure del mese. Giornalmente è importante chiedere ai partecipanti come sta procedendo il diario, se trovano difficoltà e, qualora necessario, aiutare a risolvere alcune problematiche. Al termine del tempo che ci si è dati, occorre fare una verifica di come è andata la compilazione. *Quale emozioni hai provato di più? Ci sono degli avvenimenti che si sono ripetuti? Hai provato sempre la stessa emozione o una differente? Sei sempre riuscito a disegnare il volto dell'emozione e a collocarla in un punto del tuo corpo? Ti è stato utile il diario? Se sì, in cosa?* A questo punto si potrà scegliere se continuare con un'ulteriore settimana/mese oppure lasciare al bambino o al ragazzo la possibilità di continuare in modo autonomo il diario, fornendo la scheda necessaria.

Dove sento le emozioni

Fascia d'età: 8-13 anni + adulti

Obiettivo: riconoscere quali emozioni si provano maggiormente e con quale intensità, allenare all'introspezione, ascoltare il proprio corpo e riconoscerne i segnali.

Materiale: una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione e colori.

Procedura: questa attività presenta una versione semplificata per i bambini della scuola primaria e una per ragazzi e adulti. La procedura rimane comunque simile. Il conduttore invita i partecipanti a chiudere gli occhi, chiede di pensare a quali emozioni ognuno vive più frequentemente e di provare a collocarle in qualche parte del proprio corpo. *Da dove senti o immagini che partano queste emozioni? Quale parte del tuo corpo è più legata a quell'emozione? Di che colore è? Riesci a immaginarlo?*

Si chiede allora di collocare le emozioni sulla sagoma disegnata nella scheda e di provare a dare un colore. Possono essere identificate più emozioni nella stessa parte del corpo o può succedere che alla stessa emozione corrispondano parti del corpo differenti. Ai più grandi si può chiedere un passaggio ulteriore: provare a usare un diverso colore e tratteggio a seconda della percezione che si ha dell'intensità dell'emozione (può essere leggero, pesante, interrotto, continuo...). Una volta completato il disegno, si può procedere con la condivisione. Il conduttore è il primo a mostrare il proprio autoritratto emotivo. Si possono spiegare le emozioni, dove sono state collocate, il perché sono state inserite proprio in quel punto e, infine, il colore che si è scelto per rappresentarle. Per i più grandi si può chiedere anche il perché è stato usato quel tipo di tratteggio.

Il diario delle emozioni

Fascia d'età: 8-13 anni + adulti

Obiettivo: riconoscere le proprie emozioni, aumentare la consapevolezza emotiva, migliorare la gestione delle emozioni.

Materiale: un diario delle emozioni per ciascun partecipante.

Procedura: il conduttore distribuisce un diario a ognuno e inizia a spiegare l'attività: il diario è uno strumento che ci permette di tenere traccia delle nostre emozioni e aiuterà anche a capire qual è l'emozione che si ripete di più. Bisognerà indicare il giorno e l'emozione maggiormente provata. Dopo di che si prova a pensare quale espressione facciamo quando proviamo questa emozione e la si disegna all'interno del volto. Il conduttore chiede anche di descrivere (disegnare per i più piccoli) cosa è successo quando si è provata quell'emozione e di colorare il punto del corpo da cui è partita. Si può provare a fare il diario della settimana oppure del mese. Giornalmente è importante chiedere ai partecipanti come sta procedendo il diario, se trovano difficoltà e, qualora necessario, aiutare a risolvere alcune problematiche. Al termine del tempo che ci si è dati, occorre fare una verifica di come è andata la compilazione. *Quali emozioni hai provato di più? Ci sono degli avvenimenti che si sono ripetuti? Hai provato sempre la stessa emozione o una differente? Sei sempre riuscito a disegnare il volto dell'emozione e a collocarla in un punto del tuo corpo? Ti è stato utile il diario? Se sì, in cosa?* A questo punto si potrà scegliere se continuare con un'ulteriore settimana/mese oppure lasciare al bambino o al ragazzo la possibilità di continuare in modo autonomo il diario, fornendo la scheda necessaria. Per gli adulti il diario delle emozioni richiede qualche passaggio in più. Si chiede prima di pensare a un avvenimento accaduto durante la giornata e di associare ad esso una o più emozioni. Successivamente il partecipante è invitato a riflettere sul modo in cui ha risposto all'emozione, su come ha reagito e sulle azioni compiute. Infine di riflettere su eventuali strategie future. Anche in questo caso è importante portare avanti il diario per più giorni e prendersi un tempo per rileggerlo di tanto in tanto.