

## **Emozioni, che pasticcio!**

Nell'ambito della psicologia è ormai opinione condivisa che le emozioni siano una componente essenziale per l'individuo: esse svolgono diverse funzioni e ci consentono di reagire alle avversità, di fronteggiare le frustrazioni, di relazionarci in maniera positiva ed equilibrata con gli altri e il mondo.

**Ma le emozioni esistono anche nei bambini?** Certo che sì! Quando veniamo al mondo, siamo tutti dotati di un corredo emotivo innato: le emozioni vivono e si accendono dentro di noi in modo spontaneo e automatico. L'educazione emotiva comincia fin dal primo giorno di vita! Anzi, già in fase prenatale, la ricerca ha dimostrato che il modo in cui la mamma interagisce con il suo bambino, le parole che gli dice, i gesti con cui rimane in contatto con lui dentro al pancione, la musica che ascolta, lasciano un segno significativo sul cervello emotivo del bambino e ne preparano la competenza emotiva. E' chiaro che nei primi mesi di vita, poi, la relazione tra il neonato e gli adulti che si prendono cura di lui costruisce le fondamenta della competenza emotiva che il bambino poi svilupperà in tutto l'arco dell'età evolutiva. Negli anni successivi, grazie all'intervento dell'adulto, il bambino può imparare a riconoscere, discriminare e condividere i propri stati emotivi, nominandoli uno per uno e differenziando, per esempio, la rabbia dalla tristezza, la paura dal disgusto. E il lavoro di educazione emotiva non ha mai fine: lo sa bene chi ha in casa un preadolescente! In questa fase della vita, il cervello emotivo del giovanissimo prende il sopravvento e a volte si manifesta con crisi esplosive, urla e vere e proprie montagne russe tra felicità senza freni e una tristezza ingestibile.

**Ma come possiamo educare alle emozioni i nostri figli?** Per educare davvero serve soprattutto saper ascoltare, riuscire a percepire lo stato emotivo del bambino, entrare nella sua "disregolazione" interiore. E saper fare chiarezza. Con decisione e autorità, ma anche con dolcezza. E' stato dimostrato che parlare in famiglia delle emozioni sia proprie che altrui permette ai bambini di affrontare meglio le proprie emozioni, di comprendere le emozioni altrui, di condividere le esperienze emotive e di relazionarsi in maniera più appropriata con gli altri. E' fondamentale imparare a riconoscere le emozioni che si provano, attribuire loro il giusto nome e saper definire la loro intensità.

**E allora, impariamo a prendere confidenza con le emozioni!!!** La posta in gioco è troppo alta: un basso livello di intelligenza emotiva implica gravi rischi nei bambini e negli adolescenti, come, ad esempio, attacchi di rabbia che sfociano nell'aggressività, depressioni, disturbi alimentari e altre patologie.

