

Carmela Lo Presti

NEL PAESE DELL'ARCOBALENO - NIDI -

**Manuale per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva
e della comunicazione
attraverso la globalità dei linguaggi e la P N L
per Educatori e Genitori**



Teorie, percorsi educativi, giochi e altri strumenti, documentazione

Presentazione di Floriana Falcinelli

Docente di Didattica generale e Tecnologie dell'istruzione
Dipartimento di Scienze Sociali, Umane e della Formazione – Università di Perugia

PRESENTAZIONE DI FLORIANA FALCINELLI

**Docente di Didattica generale e Tecnologie dell'istruzione
Dipartimento di Scienze Sociali, Umane e della Formazione
Università degli Studi di Perugia**

ESTRATTO

PRESENTAZIONE

E' con vivo piacere che dopo molti anni dalla mia introduzione al libro che presentava il progetto For Mother Earth, mi accingo a presentare questo ulteriore lavoro di Carmela Lo Presti, una persona che ha fatto del suo prezioso impegno nel mondo dell'educazione, nei contesti scolastici ed extrascolastici, una ragione di vita e una dimostrazione di una professionalità solida ma anche appassionata.

E' nel mondo delle emozioni che anche questo manuale ci porta, le emozioni vissute da bambini e da educatori in una dimensione di gioco e di profondo scambio relazionale.

Appare anche in questo lavoro, con una passione educativa che non risulta scalfita dagli anni, la profonda fiducia dell'autrice nelle risorse e potenzialità creative di ogni persona e nella consapevolezza che solo attraverso un'educazione attenta e responsabile è possibile promuoverne e sostenerne lo sviluppo.

In tutto il manuale riemerge la capacità dell'autrice di realizzare una sintesi creativa tra le diverse prospettive teoriche sulle emozioni, analizzate e discusse con sicura competenza, ed esperienze pratiche, presentate nella progettazione e realizzazione didattica: in questo senso il manuale è ricco di percorsi operativi e di relative schede procedurali che non risultano mai semplici tecniche applicative, ma esperienze vitali di gioco e di relazione, attraverso le quali il bambino, insieme all'adulto che sperimenta con lui, scopre se stesso e il mondo che lo circonda.

Sono esperienze molteplici, di vari colori e toni come di vari colori e toni sono le emozioni che trovano in esse espressione, tanto da trasportarci "nel paese dell'arcobaleno".

Sappiamo che il termine emozione deriva dal latino emotionem, da emotus participio passato del verbo emovere smuovere, composto dalla particella "e" in funzione rafforzativa di muovere. L'etimo mette dunque chiaramente in risalto la dimensione di dinamicità e di tensione verso l'altro da sé, che ogni emozione comporta.

L'emozione, che non a caso ha la stessa radice etimologica di motivazione, gioca un ruolo di primo piano in qualsiasi rapporto interpersonale e di conseguenza in quello educativo dove non sembra possibile che l'educatore possa prescindere dalle emozioni per instaurare un clima propizio allo sforzo, all'attenzione e soprattutto all'apprendimento: gli interessi conoscitivi prendono il via da controllate e gratificanti situazioni emotive per il soggetto così come possono essere frustati da situazioni emotive negative come quelle generatrici di ansia e insicurezza.

Le emozioni non vanno rimosse, vanno però elaborate affinché la loro forza propulsiva sia una risorsa per la nostra vita, per questo Goleman ha parlato di intelligenza emotiva come capacità di riconoscere i sentimenti propri e altrui, di motivare noi stessi e di gestire positivamente le nostre emozioni tanto interiormente quanto nelle relazioni sociali. Analogamente Gardner ha sottolineato l'importanza delle intelligenze intra e inter-personali come fattore di adattamento alla realtà.

Tuttavia bisogna guardarsi dal leggere le emozioni solo come dimensione della mente: pensare ad un soggetto come persona significa coglierlo nelle unicità e integrazione di tutte le componenti della sua personalità, quindi anche come sintesi dinamica e creativa tra processi cognitivi e dimensioni affettivo-relazionali.

Spesso le emozioni hanno subito una svalutazione, connessa alla diffusa stereotipia che interpreta le loro manifestazioni come turbamento dello stato di equilibrio del soggetto, segno di fragilità o di problematiche psicologiche, tale da condizionarne la dimensione comunicativo-relazionale.

Tutto questo ha portato ad un analfabetismo emozionale che evidenzia i suoi limiti e le sue insufficienze proprio in quei contesti educativi in cui sarebbe necessario conoscere e comprendere le emozioni proprie e dell'altro, per costruire spazi condivisi di reale comunicazione.

Eppure la scienza ci ha insegnato che le emozioni sono stati complessi della persona, accompagnati da una particolare percezione soggettiva di uno stimolo in qualche modo straordinario, interno o esterno al soggetto.

Un'emozione è sempre il prodotto delle interazioni tra modificazioni fisiologiche e processi psicologici: la risposta emozionale è un insieme dinamico che si dispiega nella continua interazione tra il soggetto e l'ambiente, interazione in cui entrano in gioco esigenze biologiche e sociali che variano in relazione al contesto socioculturale.

Lo sviluppo emotivo ha luogo nel senso di un crescente aumento della capacità, da parte di un soggetto, di dominare una tensione emotiva, il che implica sia il ritardarne la manifestazione o impedire che essa deli di da una certa regione della vita mentale, quella in cui si è formata, estendendosi a tutte le altre, sia la capacità di utilizzare in forma produttiva, come spinta interiore per l'azione, la tensione che si è originata.

Le condizioni che possono favorire lo sviluppo emotivo nel senso che abbiamo ricordato sono riconducibili da un lato alla capacità del bambino di apprendere dall'esperienza personale e dalla maturazione delle strutture mentali, dall'altro dalla strutturazione di un progetto educativo consapevole e attento ai suoi bisogni e alla globalità della persona.

Una buona educazione emotiva consiste nel permettere al bambino di diventare progressivamente sempre più consapevole delle proprie emozioni, ascoltandole e riuscendo a nominarle e ad esprimerle, comunicandole ad altri.

Attraverso la percezione e l'espressione delle emozioni si entra in contatto con la dimensione più profonda del proprio Sé, percependone la forza energetica e la valenza costruttiva.

In particolare risulta particolarmente efficace proporre delle esperienze educative che permettano al bambino la crescita lungo la dimensione realtà-irrealtà, per esempio promuovendo delle attività di simbolizzazione come il gioco, la narrazione, la costruzione di storie fantastiche, il disegno.

Si tratta di esperienze che, utilizzando un linguaggio prettamente simbolico, consentono al bambino di proiettare le proprie emozioni e di rielaborarle in forma positiva.

Il manuale presenta molte di queste esperienze condotte con i bambini, proponendo anche interessanti connessioni con l'approccio della globalità dei linguaggi e la prospettiva della Programmazione Neuro Linguistica.

Si può senz'altro definire un manuale per la pratica didattica e ritengo che molti educatori e insegnanti potranno trovare spunti interessanti per il loro lavoro.

Voglio tuttavia ricordare che ogni pratica è tale nella misura in cui c'è intenzionalità cioè una chiara individuazione degli obiettivi che si vogliono raggiungere e dunque delle strategie e degli strumenti necessari per raggiungerli, se c'è verifica degli esiti, cioè del raggiungimento dei fini che ci si era proposti; essa pertanto richiede una progettazione esplicita.

Una pratica non è mai fatta per caso, ma nasce dalla consapevolezza di una precisa esigenza, dalla necessità di affrontare e tentare di risolvere un problema. La pratica muove dunque dalla riflessione sul presente ma nello stesso tempo, per individuare ipotesi, ha bisogno del passato, dell'azione precedente, della riflessione su tale azione, quindi anche della teorizzazione su essa.

Nello stesso tempo una pratica è aperta al futuro perché dalla riflessione sull'azione può nascere una previsione degli scenari possibili delle future azioni, anche se la prevedibilità, come prescrizione degli eventi che accadranno, non può essere accolta rigidamente in campo educativo in cui è fisiologica l'instabilità delle configurazioni, in cui gli equilibri si costituiscono e immediatamente entrano in crisi, il numero delle variabili è illimitato e le variabili stesse cambiano natura nel corso degli eventi.

La riflessione sull'azione non può non rifarsi a dei criteri di riferimento che ci consentano di leggere l'azione stessa, di coglierne la relatività e la non adeguatezza, la incompletezza della risposta rispetto ai fini scelti. Al centro dell'azione didattica c'è l'esperienza in cui i soggetti, ambienti e saperi sono profondamente implicati. L'esperienza è ricca di pensieri, emozioni e relazioni ma ha nella transitorietà e nella aderenza ad uno specifico contesto la sua forza e il suo limite. Di fronte infatti alla vivacità e coinvolgimento dell'esperienza sta il suo fluire magmatico che la rende non immediatamente trasferibile in altri contesti e in altre situazioni.

Per questo la positività di un'esperienza didattica è data dalla possibilità della riflessione critica su di essa, dalla comprensione dei molteplici aspetti che la caratterizzano, dall'interpretazione consapevole della sua dimensione vitale attraverso categorie generali.

In questo senso il manuale risulta prezioso perché ogni percorso didattico proposto è ampiamente documentato così da farne cogliere il senso all'interno di una progettazione che mette al centro il bambino e i suoi bisogni.

Le proposte didattiche presentate nel volume non vogliono essere prescrittive o ridursi a semplici tecniche ma vogliono sollecitare dei percorsi di conoscenza, ricerca e sperimentazione tra adulti e bambini che condividono un contesto educativo ricco e accogliente e un clima che prima di tutto vuole essere ludico e creativo: esse potranno essere arricchite dagli educatori stessi e diventare stimolo per una riflessione costante sulla propria pratica.

D'altro canto la riflessione sulle attività proposte permette anche all'educatore/insegnante di riflettere sulla propria intelligenza emotiva, sulla propria capacità di sostenere un clima relazionale affettivamente rassicurante.

Sappiamo quanto complesso oggi sia il lavoro educativo, soprattutto sul versante emozionale, quanto si chieda all'educatore/insegnante di saper gestire il proprio lavoro quotidiano, i rapporti interpersonali (allievi, colleghi, famiglie, dirigenti), di affrontare situazioni di stress, guidare e motivare un gruppo, di saper comunicare, comprendere e condividere gli stati mentali ed emotivi altrui, di canalizzare e promuovere energie per superare momenti difficili. Sempre più dunque emerge l'importanza che un educatore/docente conquisti abilità personali e relazionali oltre che quelle relative alle competenze metodologiche e didattiche, normative e organizzative sociali di rete.

In questo senso analizzare e riflettere sulle esperienze presentate in questo lavoro può risultare particolarmente significativo.

Prof.ssa Floriana Falcinelli

*Docente di Didattica generale e Tecnologie dell'istruzione
Dipartimento di Scienze Sociali, Umane e della Formazione
Università degli Studi di Perugia*

Perugia Maggio 2016

ESTRATTO

NOTE DELL'AUTRICE

Il Progetto FOR MOTHER EARTH®

Il Progetto FOR MOTHER EARTH® è stato per me un punto di arrivo in campo educativo, ma anche il punto di partenza per un'esperienza pilota, che, nei Nidi, è iniziata nel 1994 e si è conclusa nel Dicembre 2011.

OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'obiettivo primario di FOR MOTHER EARTH® è quello di sviluppare le RISORSE UMANE di adulti e bambini, di sviluppare cioè quel grande patrimonio di capacità e di intelligenze racchiuso in ogni essere umano che ha bisogno di un "terreno" (ambiente umano socio-culturale) e di "concime" (stimoli appropriati) per venire alla luce e diventare ricchezza disponibile per la collettività anche in funzione della salvaguardia del Pianeta.

Quando un bambino (ma vale anche per un adulto) non riesce ad esprimere e a sviluppare pienamente le sue potenzialità, è infatti la collettività tutta che si è impoverita dell'unicità che egli rappresenta, ha "perduto" quelle risorse che non sono riuscite a "fiorire", a diventare idee, azioni, relazioni, emozioni, espressioni creative, COSTRUTTIVE.

Per una maggiore chiarezza vorrei precisare che, per SVILUPPO DELLE RISORSE UMANE, io intendo lo sviluppo:

- ❖ della Personalità, attraverso la presa di coscienza di sé, dei propri bisogni e dei mezzi espressivi;
- ❖ dell'Intelligenza Emotiva, come:
 - intelligenza intrapersonale che ha a che vedere:
 - con la conoscenza di sé;
 - l'ascolto interiore;
 - la connessione con il proprio Sé Superiore;
 - la consapevolezza delle proprie emozioni;
 - capacità di riconoscimento in se stessi e negli altri delle Emozioni di "base" e delle loro "sfumature", che consente di dare alle Emozioni il nome appropriato;
 - comprensione delle situazioni o delle reazioni che producono i diversi stati emotivi;
 - autostima e fiducia in se stessi;
 - intelligenza interpersonale ed empatia, nei confronti dei propri simili ed anche verso le altre espressioni della Natura, e dunque rispetto e tutela di essa;
 - capacità di riconoscere i propri comportamenti scorretti o inefficaci e modificarli e di assumersi la responsabilità delle proprie azioni;
 - capacità di individuare i propri obiettivi e di raggiungerli in un tempo dato;
 - capacità di usare le abilità acquisite;
- ❖ della capacità creativa attraverso:
 - il coinvolgimento in attività che prevedono

- l'uso di tutti i linguaggi – verbale e non verbali;
- di più linguaggi contestualmente (corpo-parola, colore-parola, ecc.);
- il passaggio da un linguaggio all'altro;
- la ricerca e la sperimentazione personale;
- ❖ dell'intelligenza corporea – cinestesica, attraverso il coinvolgimento in attività che prevedono l'uso di tutto il corpo o di parti di esso;
- ❖ delle competenze individuali nell'uso dei diversi linguaggi – corporea, grafico/cromatico, sonoro/musicale, plastico, verbale.

In altre parole, intendo lo sviluppo di quelle Risorse umane fondamentali affinché ogni Bambino possa crescere in modo sano ed equilibrato e possa esprimere il meglio di Sé, ponendo le premesse perché egli sia UN ESSERE UMANO radicato sul Pianeta Terra, socialmente inserito e realizzato, consapevole e responsabile della propria vita, orientato verso la propria permanente evoluzione.

Lo sviluppo di queste capacità e di queste intelligenze avviene attraverso un processo lungo, che non si esaurisce nell'arco di un anno. E' indispensabile, quindi, che esso proceda negli anni della scolarizzazione e fino alle Scuole Superiori, se consideriamo l'ambito scolastico; se invece consideriamo la vita dell'essere umano, lo sviluppo di queste capacità continua negli anni della maturità e della vecchiaia e contribuisce alla formazione di quella che siamo soliti chiamare "saggezza", in quanto si tratta di un processo che riguarda l'essere umano in tutte le diverse fasi del suo sviluppo psichico. E' questo il motivo per cui ho configurato FOR MOTHER EARTH® come Progetto pluriennale, sia a livello formativo scolastico e professionale, sia a livello della crescita personale.

Il Progetto si configura strettamente collegato con il territorio e intende integrarsi in esso. Ed è proprio per questo che la socializzazione e la divulgazione delle esperienze costituiscono un aspetto fondamentale per la sua complessiva realizzazione e rappresentano altresì un modo per valorizzare tutti gli aspetti.

Attraverso la realizzazione, passo dopo passo, di questo Progetto che attraversa tutta la mia vita, voglio dare il mio personale contributo alla costruzione concreta di un mondo di Pace."¹

La struttura del Manuale

Il Manuale consta di due Parti:

- ❖ ogni Parte è preceduta da una Introduzione:
 - nella prima di queste,
 - si evidenzia l'importanza dell'alfabetizzazione emotiva e della formazione, degli adulti, Educatori e Genitori;
 - ampio spazio viene dato alla documentazione, attraverso la ricostruzione delle tappe fondamentali di diciassette anni di attività educativa e formativa.
 - Nella seconda
 - si entra nel merito delle emozioni;
 - si affronta il rapporto tra emozioni e apprendimento;
 - si sottolineano le differenze tra "emozioni" e "intelligenza emotiva";

¹ Questa parte dell'Introduzione è stata già pubblicata in Carmela Lo Presti, "Allenamento emotivo per i bambini", Ebook, Bastia Umbra (PG) 2007-2009.

- si forniscono informazioni di carattere generale sulla Programmazione Neuro Linguistica.

Altre informazioni di carattere teorico vengono date ad inizio di alcuni Capitoli, nella Seconda Parte.

- ❖ Il Manuale consta di nove Capitoli, numerati progressivamente, senza interruzione tra le due Parti.
- ❖ La Prima Parte consta di tre Capitoli:
 - Il 1°, descrive i passi del percorso educativo di alfabetizzazione emotiva e di comunicazione attraverso la globalità dei linguaggi “*Nel Paese dell’Arcobaleno*”;
 - Il 2°, sottolinea l’importanza della valorizzazione e della condivisione delle esperienze educative, attraverso la documentazione di quanto fatto in merito a quella esperienza educativa;
 - Il 3°, sottolinea l’importanza del “*linguaggio della pelle*” e descrive i passi del percorso educativo attraverso la globalità dei linguaggi “*Il colore delle carezze*”.
 - Tutti e tre i Capitoli sono riccamente illustrati con foto relative alle due esperienze educative.
- ❖ La Seconda parte è composta da sei Capitoli:
 - il 4° è di introduzione ai Giochi di alfabetizzazione emotiva;
 - il 5°, descrive tutti i giochi con le Carte delle Emozioni®;
 - il 6°, propone i giochi sulle emozioni attraverso il disegno e i colori;
 - il 7°, raccoglie tutti gli altri giochi:
 - con il corpo;
 - da costruire;
 - per rilassarsi;
 - l’8°, dopo un’introduzione
 - sul ruolo della fiaba e del racconto nel processo educativo,
 - descrive i passi per l’alfabetizzazione emotiva attraverso le “*Storie emozionanti*” ed “*emozionate*”
 - e ne riporta nove;
 - il 9°,
 - contiene tutti gli altri strumenti educativi per l’alfabetizzazione emotiva, oltre a *I giochi per l’allenamento emotivo* e *Le storie emozionanti*:
 - *Le Schede dei segni delle emozioni*
 - *La Scheda degli stati emotivi*
 - *Le Schede delle famiglie delle emozioni*
 - *Le Carte delle emozioni®, grandi e piccole*
 - *La Casetta delle emozioni*
 - *Le Carte delle emozioni®-puzzle*
 - *La sagoma del viso per disegnare le espressioni emotive*
 - *Il kit per i giochi della faccia*:
 - *Bocche, occhi, naso, sopraciglia*
 - *I visi modello*
 - *Le faccine per il diario emotivo*
 - *Le famiglie delle emozioni per il librone*

ESTRATTO

- *Le sagome vuote dei personaggi delle Storie.*
 - Riporta due Relazioni delle Educatrici in merito agli Strumenti utilizzati.
 - Anche questi Capitoli, escluso, il 9°, sono riccamente illustrati con foto relative alle esperienze educative.
- ❖ La maggior parte dei Giochi e buona parte degli Strumenti sono inediti.
- ❖ Il Manuale è completato da
 - una ricca Bibliografia:
 - con i riferimenti bibliografici
 - e tanti testi consigliati per approfondimenti tematici;
 - una Sitografia di riferimento;
 - una Discografia di riferimento;
 - 4 Appendici:
 - *La Formazione per i Nidi*
 - *La Formazione per la Scuola dell'Infanzia e Primaria di primo grado*
 - *La Formazione per i Genitori*
 - *Le attività ludico-educative nelle classi della Scuola dell'Infanzia e della Scuola Primaria di primo grado.*

Caratteristiche

- ❖ Il Volume
 - è di pagg. 328 su carta patinata lucida, di cui 50 a colori;
 - offre un ampio spazio ai risvolti teorici ed è ricco di citazioni e rimandi a testi fondamentali.
- ❖ Nel Volume:
 - Vengono descritti 48 giochi specifici per i bambini dai 18 mesi ai 3 anni, ma adatti anche per i bambini fino a 6 anni, come alfabetizzazione emotiva di base.
 - Vengono indicati gli obiettivi generali e quelli specifici dei giochi.
 - Vengono date le indicazioni dell'occorrente per ciascun gioco e sono indicati tutti i passi per giocarlo.
 - I passi sono corredati anche da foto, per una loro immediata comprensione.
 - Si trovano tutti gli strumenti educativi, in gran parte inediti, per l'alfabetizzazione emotiva, necessari per i giochi o l'indicazione di come realizzarli con materiali poveri o a basso costo.
- ❖ Oltre ad essere un Manuale per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e la comunicazione attraverso la globalità dei linguaggi e la PNL, il Volume è la documentazione di diciassette anni di attività per e nei Nidi.

“... impadronirsi delle lettere e dei suoni dell’alfabeto, decodificare parole e frasi, comprendere e apprezzare parole e frasi sempre più complessi, dialogare con un mondo di esperienze e di idee più vasto, che si estende al di là del nostro”⁶

Dan Kindlon, Michael Thompson –

INTELLIGENZA EMOTIVA PER UN BAMBINO CHE DIVENTERÀ UOMO

analogamente il comprendere le proprie emozioni e quelle degli altri è un processo che richiede allenamento continuo finché non diventa un’abilità automatica, come la lettura.

E’ un processo che ha inizio con la nascita e dovrebbe entrare a far parte, a pieno titolo, nella Scuola, come percorso educativo trasversale, come base comune ad ogni disciplina, a partire dal Nido e almeno fino al completamento della Scuola dell’obbligo, dalla nascita alla prima adolescenza come minimo.

2 L’analfabetismo emotivo e l’importanza della formazione degli adulti

Da Daniel Goleman nel suo celebre *“Intelligenza Emotiva”⁷* abbiamo imparato che per analfabetismo emotivo si intende ** la mancanza di consapevolezza e quindi di controllo e di gestione delle proprie emozioni e dei comportamenti ad esse connessi * la mancanza di consapevolezza delle ragioni per le quali ci si sente in un certo modo * l’incapacità a relazionarsi con le emozioni altrui – non riconosciute e non rispettate – e con i comportamenti che da esse scaturiscono.*

E ancora dalle sue ricerche sappiamo che esso è diffuso nei bambini, nei ragazzi e nei giovani che studiano, a prescindere dal loro quoziente di intelligenza, e nei giovani che lavorano e negli adulti, anche a prescindere dalla professione esercitata e dal livello culturale raggiunto.

Affinché si possano raggiungere gli obiettivi indicati nella premessa e fondamentale però che gli adulti che hanno a cuore e si vogliono occupare dello sviluppo e della crescita armoniosi del bambino, in funzione anche del rispetto del Pianeta, abbiano fatto propri quei valori, quelle credenze e abbiano sviluppato quelle capacità che desiderano appartengano al modo di essere del bambino: diversamente, ancora una volta, i bambini ascolteranno delle parole vuote, sterili e per questo inefficaci, e modelleranno⁸ vecchi comportamenti incongruenti, contraddittori degli adulti, che proprio per questa ragione non potranno essere chiamati EDUCATORI.

- ❖ “Cosa sono le emozioni?”
- ❖ “Quello che provo io lo provano anche i *“grandi”*?”
- ❖ “Se ho paura, sono triste, arrabbiato, allora sono *“cattivo”*, la mamma e il papà non mi vogliono più bene?”
- ❖ “Non so cosa mi succede ...”
- ❖ “... non so come si chiama quello che provo ...”
- ❖ “Che faccio ...???”

Questi sono esempi di dialogo interiore che i bambini in cuor loro fanno e che non sempre hanno il coraggio di fare agli adulti, ma con cui gli adulti che hanno a cuore i bambini è bene che facciano i conti, al più presto.

Perché un adulto si ponga in modo corretto dinanzi al mondo interiore delle Emozioni del bambino, è bene che interiorizzi un concetto, a prima vista ovvio e banale, ma che non è

⁶ Dan Kindlon, Michael Thompson, op. cit.

⁷ Daniel Goleman, op cit.

⁸ Il termine modellare è specifico della PNL (Programmazione Neuro Linguistica) e significa imitare qualcuno (in questo caso l’adulto) mentre fa qualcosa, per imparare a farla come lui. Gli adulti sono sempre dei Modelli da imitare per il Bambino perché sanno fare tante cose che lui ancora non sa fare!

ancora entrato nel pensare comune e per questo non si traduce, nel quotidiano dell'adulto, in comportamenti coerenti e congruenti con questo concetto stesso:

UN BAMBINO TANTO PIÙ È PICCOLO, TANTA MENO ESPERIENZA
HA DEL MONDO E DELLE REAZIONI EMOTIVE AD ESSO.

Ad esempio un bambino di quattro anni ha solo quattro anni di esperienza, SOLO QUATTRO e per giunta le sue esperienze e le sue reazioni emotive sono legate ad un ambiente molto circoscritto – essenzialmente la famiglia – e, quando la frequenta, la Scuola dell'Infanzia. Le esperienze fuori dalla famiglia sono molto limitate.

Confrontiamo adesso le sue esperienze di soli 4 anni con quella di un adulto – un genitore ad esempio – che ne abbia 28, che si muove autonomamente nel mondo e che, oltre alla famiglia che ha formato, ha una famiglia di origine, un lavoro, degli amici, frequenta gruppi (palestra, parrocchia, partiti, sindacati, club, associazioni ...) che lo hanno, nel "bene" e nel "male", stimolato emozionalmente: il rapporto è di 1 a 7.

Il Genitore – ma potrebbe trattarsi dell'Insegnante o di un altro adulto – in questo caso ha un'esperienza emotiva sette volte superiore a quella del bambino: eppure spessissimo, fatte salve le eccezioni, dimentica:

- ❖ che il bambino sta sperimentando per le prime volte, o addirittura per la prima volta, quello che si muove emotivamente dentro di lui, in quel momento;
- ❖ che il bambino non sa dare un nome a quello che prova e che questo fatto crea in lui un grande disagio:

*"Fornire ai figli le parole può aiutarli a trasformare una sensazione amorfa, raccapricciante e sgradevole in qualcosa di definibile, e quindi con confini ben precisi, come ogni altro normale elemento all'interno della vita quotidiana ... Studi specifici indicano che l'atto di dare un nome alle emozioni ha di per sé un effetto rasserenate sul sistema nervoso e aiuta i ragazzi a recuperare più in fretta dalle situazioni di turbamento."*⁹

ESTRATTO

John Gottman, Joan Declaire – INTELLIGENZA EMOTIVA PER UN FIGLIO

- ❖ che il bambino non sa come si gestisce, come si controlla, come si supera tutto ciò che il suo corpo sta vivendo e che sta facendo vibrare il suo cuore;
- ❖ che il bambino si trova smarrito, ansioso, preoccupato di fronte alla vita che scorre dentro di lui, anche quando a scorrere sono emozioni che gli danno piacere e lo fanno star bene, se sono nuove e/o forti.

Nel bambino si trovano *con-fusi*, mescolati

- l'emozione che prova,
- i suoi comportamenti,
- le sue intenzioni,
- i suoi bisogni,

e quando l'adulto – Genitore, Insegnante o altro che sia – LO RIMPROVERA IN TOTO (è la cosa più frequente che un adulto fa, indipendentemente da quanto ami il bambino!!!) il bambino sente il rimprovero non solo per il comportamento scorretto, MA ANCHE

- per ciò che egli prova,



⁹ John Gottman, Joan Declaire, op. cit.

Capitolo 2

*“Perché per nutrire il fisico dei nostri figli
scegliamo i cibi migliori,
e per il loro sviluppo intellettuale
ci accontentiamo di prodotti di scarsa qualità?
Il rispetto che dobbiamo all'intelligenza
dei nostri figli esige invece che siano messi
a contatto con il meglio della produzione
che l'umanità è riuscita a creare, anche perché
la loro prima impressione influenzerà
lo sviluppo successivo
del loro gusto e del loro talento”*

*Nessia Laniado
COME INSEGNARE L'INTELLIGENZA AI VOSTRI BAMBINI*

1. L'importanza della valorizzazione dei prodotti dei bambini

Per lo sviluppo dell'autostima e il rinforzo della motivazione⁴⁶ del bambino, fa una grande differenza una raccolta di quanto prodotto durante l'attività educativa chiusa dentro buste di plastica appese alla parete con un cordino o una valorizzata e messa in mostra⁴⁷ nello spazio del Nido visibile ogni giorno dai bambini, dai genitori e dagli educatori: l'una è arida e segregante, l'altra creativa e socializzante. L'una devalorizza l'impegno e (talvolta) la fatica del bambino nel processo, l'altra li valorizza, inviando al bambino il messaggio *“tu vali, sei bravo, sei capace di fare cose belle ... continua così”* e al genitore, spesso preoccupato soltanto del nutrimento e del buon funzionamento del corpo, *“il tuo bambino non è solo corpo e funzioni fisiologiche, ma è anche mente, cuore, anima ... prendine atto e dagli valore anche tu”*.

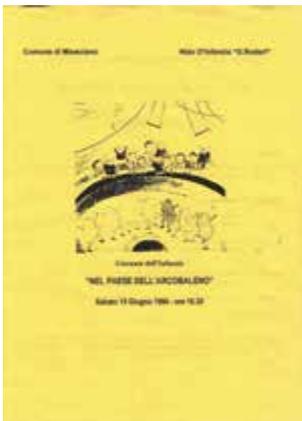
Per valorizzare il materiale raccolto aiutano molto l'ordine e la precisione, soprattutto se vengono coniugati con la creatività e la fantasia.

Talvolta basta un cartoncino colorato, di formato A4, su cui incollare una foto, un disegno ecc; altre volte un po' di spray color oro o argento, qualche pezzetto di carta crespata o di carta velina, o del materiale povero di recupero come le carte dei cioccolatini o delle caramelle, o le carte da regalo, nastri, bottoni ecc. ... Si può chiedere aiuto alla creatività e alla fantasia del bambino, se non è troppo piccolo ... in questo modo la valorizzazione diventerà parte integrante del percorso educativo dei bambini.

⁴⁶ In questo volume non parleremo dell'importanza delle Intelligenze Percettive nell'apprendimento, che sarà argomento di altra pubblicazione. Ma va detto che i bambini che hanno il canale visivo come preferenziale vengono motivati proprio dal bello; i bambini prevalentemente cinestesici vengono motivati dal fare; i bambini con il canale uditivo più sviluppato rispetto agli altri vi seguiranno se darete loro buone spiegazioni logiche di quanto gli chiedete di fare.

⁴⁷ Nei Nidi da me seguiti, la valorizzazione dei prodotti è stata routine sicuramente fino al 2011: ogni anno veniva allestita una Mostra di tutto quello che i bambini avevano realizzato nell'anno precedente, valorizzato con cornici o sfondi colorati, arricchito di foto di vari momenti. I bambini vivevano così in uno spazio pieno di colori, di cose belle di cui erano loro stessi gli artefici: il Nido diventava, in questo modo, uno spazio familiare e accogliente, riconosciuto e in cui riconoscersi.

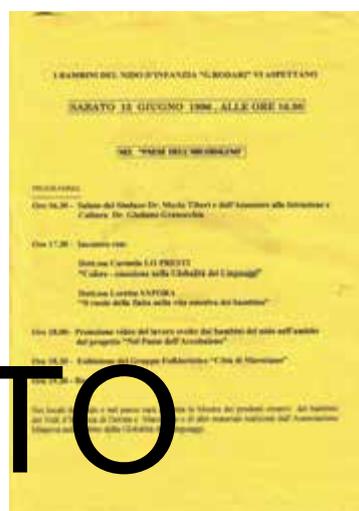
3. La valorizzazione dell'esperienza: l'incontro finale con i Genitori, con due momenti formativi e la Mostra – Marsciano (PG)



Il 15 Giugno 1996, su richiesta del Comune di Marsciano ho partecipato, in qualità di relatrice, alla *Giornata dell'Infanzia "Nel paese dell'Arcobaleno"*, organizzata dal Nido d'Infanzia "Gianni Rodari" e dal Comune di Marsciano (PG), aperta a tutti gli interessati.

Sono intervenuta sul tema *"Colore-emozione nella 'Globalità dei Linguaggi'"*, presentando e commentando il Video sull'esperienza *"Nel Paese dell'Arcobaleno"*, realizzata nei Nidi di Deruta e Marsciano con i bambini di 2-3 anni, nell'ambito della programmazione annuale 1995-1996.

Sono intervenuti anche: l'Educatrice Florisa Cerquaglia, che ha relazionato sull'esperienza formativa ed educativa a nome del personale educativo; l'Assessore all' Istruzione ed alla Cultura del Comune, Silvano Granocchia, che ha motivato la scelta del Comune rispetto alla tipologia di formazione che dal 1994 veniva finanziata dall'Amministrazione; e la Dott.ssa Loretta Sabora, Psicologa Psicosomatista, che è intervenuta parlando del *"Ruolo della fiaba nella vita emotiva del bambino"*.



ESTRATTO



Capitolo 3

IL PERCORSO EDUCATIVO “Il colore delle carezze”

ESTRATTO



Capitolo 3

“Non è indifferente se il nutrimento che il bambino riceve dall’ambiente sia salubre, puro, ricco e di alto valore nutritivo, oppure inquinato, degradato e povero. I risultati saranno comunque sostanzialmente diversi, i bambini saranno diversi, l’umanità sarà diversa ...”

*Gino Soldera
LE EMOZIONI NELLA VITA PRENATALE*

1. Il linguaggio della Pelle

Voglio sottolineare l’importanza del percorso educativo sulle carezze attraverso alcuni stralci tratti da *Il linguaggio delle pelle* di Ashley Montagu⁵²,

“La pelle, in quanto organo tattile, è strettamente collegato, non soltanto dal punto di vista fisico, ma anche da quello comportamentale, all’accrescimento e allo sviluppo dell’organismo. Punto centrale è l’uomo, e ciò che gli accade o manca di accadergli da piccolo sotto forma di esperienza tattile, in quanto incide sullo sviluppo comportamentale successivo. (...)

“Si impara ad amare non perché ce lo insegnano, ma per il fatto di essere amati (...)

Un essere umano può trascorrere la vita cieco e sordo o completamente privo dei sensi dell’olfatto e del gusto, ma non può sopravvivere senza le funzioni proprie della pelle. (...)

Attraverso il contatto corporeo con la madre, il bambino stabilisce i primi contatti col mondo, e questi lo coinvolgono in una dimensione nuova di esperienza, l’esperienza del mondo degli altri. Questo contatto corporeo con gli altri è fonte prima di benessere, sicurezza, calore e predispone sempre più a esperienze nuove. (...)

Il dondolio rassicura il bambino perché nel ventre materno veniva automaticamente cullato dai movimenti del corpo della madre. (...) Non meno importante, mantiene il senso di relazione: un bambino cullato sa che non è solo (...)

Mi interessa ... del modo in cui l’esperienza tattile, o la sua mancanza, influisce sullo sviluppo del comportamento, e cioè della memoria della pelle ... Il nostro

⁵² Ashley Montagu, *“Il linguaggio della pelle”*, Garzanti Editori, Milano 1975.

Per coloro che volessero approfondire il ruolo fondamentale che hanno il contatto fisico e la carezza per la crescita sana e armoniosa del bambino, consiglio vivamente la lettura di questo interessantissimo libro di molti anni fa, ma sempre validissimo, riedito da Verdechiario Edizioni: Ashley Montagu, *Il linguaggio della pelle-Il senso del tatto nello sviluppo fisico e comportamentale del bambino*, seconda edizione 2015.

Ashley Montagu, nato nel 1905 e morto nel 1999, è stato professore di Anatomia e Antropologia, ha insegnato alla New York University e ad Harvard, ed è stato presidente della sezione di Antropologia alla State University del New Jersey. È stato responsabile del progetto di studio dell’Unesco *“Il problema della razza” (The Race Question)*.



L'Angolo della Pace e alcuni momenti di rilassamento: massaggio con la crema e con il bastoncino.
Sotto: il massaggio-carezza alla Maestra – Nido “Gianni Rodari” – Marsciano (PG)
Anno scolastico 2005-2006

- 4) Con la crema i bambini si fanno carezze l'un l'altro, si accarezzano, accarezzano l'Educatrice.
- 5) Quando l'esperienza delle carezze è conclusa, l'Educatrice chiede: “Di colore erano le carezze profumate che avete ricevuto: rosse, gialle, rosa, verdi, blu ...? E quelle che avete fatto?”
- 6) A questo punto ad ogni bambino viene dato un

piatto con il colore a tempera indicato e ognuno di loro accarezzerà con la manina un grande foglio di carta bianca, lasciando la traccia delle sue carezze, quelle fatte e quelle ricevute (è preferibile lasciare le tracce su due diversi fogli). L'attività può essere fatta sia individualmente che in gruppo. I risultati possono essere diversi da quelli ottenuti la volta precedente, in quanto qui entra in gioco anche l'olfatto.



Materiali occorrenti:

- Coperta.
- CD di Musica rilassante per bambini e lettore CD.
- Crema neutra per il corpo, leggermente profumata.
- Fogli di carta bianca da pacchi e fogli A4.
- Colori a tempera puri.
- Piatti di plastica

SCHEDA C: i passi

- 1) Musica rilassante di sottofondo.
- 2) Il pavimento è coperto da un telo di plastica per proteggere il pavimento.
- 3) Un'Educatrice⁵⁹ sta seduta a terra al centro della stanza, questa volta sopra una coperta e i bambini (sempre non più di 3-4 per volta) sono accoccolati vicino a lei.
- 4) L'Educatrice legge la storia della fata Biancaluce e di “Come è nato il Paese dell'Arcobaleno”.
- 5) Finita la storia, tolta la coperta, ai bambini vengono messi a disposizione piatti di plastica con colori a tempera differenti: il foglio di carta bianca rappresenta la Fata

essenziali biologici. Una delle cose che colpisce, vedendo i video di queste esperienze, è il silenzio dei bambini mentre si massaggiano da soli, ascoltando la musica di sottofondo, in un ambiente morbido, con luce soffusa, filtrata da tende azzurre. Vedi le foto in alto.

⁵⁹ Possono essere anche due, sedute schiena contro schiena.

Biancaluce, distesa addormentata e i bambini le faranno carezze colorate, accarezzando il foglio. I bambini sceglieranno liberamente i colori, non più di uno per volta, per far sì che i colori si mantengano vivaci. L'attività può essere fatta sia individualmente che in gruppo. I risultati possono essere diversi da quelli ottenuti le altre volte, in quanto qui entra in gioco la storia e ciò che i bambini hanno immaginato.

Materiali occorrenti:

- CD di Musica rilassante per bambini e lettore CD.
- Telo grande di plastica.
- Coperta.
- La storia.
- Fogli di carta bianca da pacchi e fogli A4.
- Colori a tempera puri.
- Piatti di plastica

SCHEMA D: i passi

- 1) Musica rilassante di sottofondo.
- 2) Il pavimento è coperto da un telo di plastica per proteggere il pavimento.
- 3) I bambini stanno seduti accanto e attorno all'Educatrice con braccia e gambe scoperte e con una maglietta bianca⁶²: anche l'Educatrice è vestita di bianco e gioca la parte della Fata Biancaluce.
- 4) L'Educatrice fa finta di dormire e invita i bambini a farle carezze colorate su tutto l'abito che indossa⁶³. I bambini sceglieranno liberamente i colori, messi loro a disposizione nei piatti.



*Le foto sono tratte dal video del Nido "Gianni Rodari" Marsciano (PG)
Anno scolastico 2005-2006*

- 5) A questo punto i bambini possono accarezzare con il colore se stessi e gli altri bambini.
- 6) Finita l'esperienza educativa e lavati i bambini⁶⁴, si può chiedere loro se l'esperienza è piaciuta o meno e di quale colore hanno preferito le carezze.

⁶⁰ I bambini indossavano una T-shirt bianca dei genitori.

⁶¹ Le Educatrici di Marsciano, la prima volta, durante il Corso di Formazione, indossarono una T-shirt e un paio di pantaloni di tela bianchi – Tania addirittura un completo di lino bianco – che risultarono bellissimi alla fine dell'esperienza, anche dopo lavati e che divennero una sorta di divisa indossata tutte le volte che giocavano con i bambini alla carezze colorate.

⁶² L'attività indicata nella *Scheda D* va realizzata nel mese di Giugno, quando i bambini possono stare scoperti e possono essere lavati senza la preoccupazione che si raffreddino, magari in giardino, se il

3. Il Percorso formativo

Di seguito riporto il Corso di Formazione "Il Linguaggio della Pelle" che ho tenuto per le Educatrici del Nido Comunale, e i Genitori⁶³ dei bambini frequentanti il Nido.

Il Corso, della durata di n. 25 ore (di cui 20 in compresenza e 5 esclusivamente per le Educatrici) si è svolto a Marsciano, presso i locali del Nido "Gianni Rodari" da Febbraio a Marzo 2001 ed è stato finanziato dal Comune di Marsciano.

Obiettivo:

Sviluppare la capacità di comunicare attraverso il linguaggio corporeo e in particolar modo attraverso il ConTatto.

Programma

- ✓ La pelle e le sue funzioni: nella fisiologia e nel simbolo.
- ✓ Il linguaggio della pelle.
- ✓ La comunicazione corporea: con il feto, il neonato, il bambino.
- ✓ Comunicare con Intelligenza Emotiva.
- ✓ Presa di contatto e ascolto del proprio corpo attraverso il rilassamento.
- ✓ Io e gli altri, il mio corpo, gli altri corpi:
 - ascolto di sé nello spazio personale;
 - auto-massaggio;
 - incontro dell'altro;
 - lo spazio grande e lo spazio piccolo;
 - lo spazio confuso;
 - le carezze;
 - il maternage;
 - la musica sul corpo;
 - il massaggio aromaterapico rilassante;
 - bagni di luce colorata per rilassare o per stimolare.
- ✓ Dalle esperienze corporee ai linguaggi:
 - verbale,
 - grafico-cromatico,
 - plastico;
 - sonoro-musicale.
- ✓ Dalle esperienze corporee ai giochi di contatto:
 - per socializzare;
 - per sviluppare l'accettazione dell'altro;
 - per sviluppare fiducia negli altri;
 - per rassicurare ed essere rassicurati;
 - per sperimentare piacere e benessere.
- ✓ Dalla teoria e dalle esperienze al Progetto Educativo.
- ✓ La raccolta della documentazione.
- ✓ Come coinvolgere i Genitori.

ESTRATTO

Nido lo ha, così come noi facevamo durante i Campi estivi. Invece, dopo aver completato i passi indicati nelle Schede A, B e C, e i passi da 1 a 5 della Scheda B potrebbero entrare a far parte della routine quotidiana: pochi minuti al giorno di coccole profumate per il benessere dei bambini.

⁶³ Hanno frequentato il Corso: le Educatrici del Nido di Marsciano Carla Chiarini, Ivana Pencelli, Mauretania Chiucchiù, Monica Silvestri, Patrizia Cavalagli (cuoca del Nido), Serena Epifani, Silvana Scifoni e 8 Genitori.



Schema 1 - EMOZIONI - © 2011-2016 Carmela Lo Presti

Lo Schema si legge da destra a sinistra

INTRODUZIONE ALLA 2° PARTE

1. Imparare a vivere con intelligenza emotiva

E' ricorrente sentire dire "stai sprecando tempo", "stai perdendo tempo", "stai utilizzando male il tuo tempo" ... o "non ho tempo", "ho poco tempo", "non c'è tempo"...

In funzione dello sviluppo dell'Intelligenza Emotiva è necessario FARE PACE CON IL TEMPO⁶⁴.

Il Tempo, come la Vita, per me è un grande valore, ha un grande valore.

Il mio invito a tutti coloro che operano perché i bambini possano crescere in modo sano ed armonioso è

- ❖ di dedicarlo⁶⁵ alle cose che hanno veramente valore;
- ❖ di prenderselo per le cose che veramente contano e lasciano un segno positivo.

DEDICHIAMO TEMPO AD ASCOLTARE I BAMBINI: possiamo insegnare loro, solo se impariamo ad ascoltarli, per conoscerne il mondo, anche quello interiore delle emozioni. Prendiamoci del tempo per conoscerci.

DEDICHIAMO TEMPO A PARLARE CON LORO: parlare con i bambini e non solo dei bambini è fondamentale per creare una relazione che, a questa età, è indispensabile che sia prima di tutto affettiva e produttiva. Prendiamoci del tempo per stare bene insieme.

DEDICHIAMO TEMPO AL RISPETTO DI TUTTI: ogni bambino ha il suo tempo e i suoi ritmi, per camminare, parlare, diventare autonomo, relazionarsi con gli altri, imparare, crescere. Prendiamoci del tempo per rispettare i tempi individuali.

DEDICHIAMO TEMPO A DARCI TEMPO: per ri-scoprire insieme ai bambini il piacere e la bellezza delle piccole cose, dei tempi lenti nel fare le cose; per contemplare quello che ci circonda; per apprezzare e gustare la vita a piccoli morsi, non ingoiandola in un sol boccone;

⁶⁴ Ho trovato molto interessante una riflessione del 3° Circolo didattico di Scuola materna in lingua italiana della provincia autonoma di Bolzano "Perdere tempo è importante", pubblicata su <http://archivio.tempiespazi.toscana.it/temps/lumaca/>, da cui ho ripreso l'impostazione e alcuni concetti che compaiono in questa mia.

La mia riflessione sul Tempo a Scuola, compreso l'Asilo Nido, è comunque un po' diversa non solo per la scelta dei termini che uso ma anche per altre riflessioni e considerazioni che ho inserito e che stanno alla base della mia visione della funzione della Scuola, a partire dall'Asilo Nido. Sono convinta che utilizzare termini che hanno una valenza negativa – PERDERE TEMPO – in una accezione positiva, sicuramente scuote, fa riflettere e stimola, ma mantiene chi li utilizza in un atteggiamento conflittuale con la maggioranza del mondo in cui viviamo, voluto o meno che sia questo atteggiamento. Le parole non sono aria, ma determinano programmi neurologici precisi e, se sostenute da tanti, è molto difficile che parole usate con una valenza negativa producano i cambiamenti positivi desiderati. Ecco perché ho scelto altre parole – DEDICARE TEMPO – e ho aggiunto altri contenuti per dire, in termini positivi e costruttivi, il VALORE DEL TEMPO LENTO, senza nulla togliere con questo alle validissime scelte fatte dal 3° Circolo, al di là delle loro parole.

⁶⁵ Ho scelto la parola DEDICARE per il suo significato etimologico (de-dicare: consacrare): "offrire ad alcuno per segno d'onore, di riverenza, d'affetto", in Ottorino Pianigiani "Vocabolario etimologico", Fratelli Letizia Editore, Genova 1988. In questo senso DEDICARE TEMPO A ... sottolinea il valore di ciò a cui lo dedichiamo ed evidenzia il personale coinvolgimento affettivo di questa scelta.

Non è indifferente se il nutrimento che il bambino riceve dall'ambiente sia salubre, puro, ricco e di alto valore nutritivo, oppure inquinato, degradato e povero. I risultati saranno comunque sostanzialmente diversi, i bambini saranno diversi, l'umanità sarà diversa.

Infatti, una madre altamente ansiosa che deve fronteggiare molti stress durante la gravidanza può avere un figlio aggressivo, irritabile e ansioso; mentre una madre rilassata che aspetta il suo bambino con amore e felicità crea un legame positivo tra il bambino e la famiglia, e questo concorre alla formazione di una personalità stabile, sicura e capace di affrontare la vita. Questi o altri tratti del bambino sono spesso ritenuti di natura genetica, anche a causa della scarsa considerazione verso i vari tipi di ormoni presenti e con i quali è stato nutrito durante la gestazione.

(...)

... la madre sottoposta ad una vita stressante produce una serie di ormoni dello stress come le catecolamine e il cortisolo che raggiungono il bambino attraverso la placenta e in questo modo possono procurargli vari problemi funzionali, come la tachicardia, l'agitazione psicomotoria, e perfino problemi strutturali che possono incidere sulla sua crescita e sviluppo. Lo stesso discorso vale per gli stati depressivi materni che, nelle manifestazioni più gravi, possono portare a gravi forme di apatia e condizionare il soggetto per tutta la vita.

Il nutrimento materno non avviene solo con gli alimenti di natura organica, ma anche con i comportamenti, le abitudini di vita, con le emozioni, i sentimenti e gli affetti, con i pensieri, le idee e le immagini, con gli ideali e i valori che la madre vive. Il nascituro fa proprio quanto messo a sua disposizione e utilizza ciò di cui ha bisogno con grande abilità e competenza per la costruzione del suo corpo e della sua mente.

(...)

Se sono così importanti le emozioni materne per la crescita e lo sviluppo del nascituro, è molto probabile che gli abbia oltre a una sensibilità emozionale, la capacità di vivere una sua dimensione emozionale. Questo anche perché il nascituro è dotato di un cervello e di un sistema nervoso autonomo e di un sistema endocrino diverso da quello della propria madre che gli può consentire di registrare e di elaborare differenti sentimenti, emozioni e stati d'animo. Quindi il vissuto emozionale del nascituro potrà essere quello della madre, ma allo stesso tempo ne potrà differire; inoltre egli a sua volta, sarà in grado di influire su di lei con la sua energia, con la sua attività e con i suoi ormoni.”

Gino Soldera – LE EMOZIONI NELLA VITA PRENATALE ⁸⁶

Questa lunga citazione, per una sottolineatura e una riflessione.

In primo luogo, per sottolineare, in modo particolare, che *“la capacità di vivere una sua dimensione emozionale”* è una capacità innata dell'essere umano, già attiva prima della nascita. Come esseri umani, cioè, non abbiamo bisogno che qualcuno ci insegni a provare emozioni: siamo capaci, di farlo ancor prima di nascere. **Ma è solo attraverso un processo educativo, dalla nascita in poi, che possiamo imparare a riconoscere, in noi stessi e negli altri, le emozioni, a dargli il nome appropriato, ad esprimerle, a gestirle nelle relazioni, mettendo in atto, chi più chi meno, ora più ora meno, la nostra Intelligenza Emotiva.**

In secondo luogo una riflessione.

⁸⁶ Gino Soldera, “Le emozioni della vita prenatale”, Macro Edizioni, Diegaro di Cesena, 2000

Le conoscenze oggi disponibili nel campo della vita prenatale, da cui nascono anche queste affermazioni:

“Non è indifferente se il nutrimento che il bambino riceve dall’ambiente sia salubre, puro, ricco e di alto valore nutritivo, oppure inquinato, degradato e povero. I risultati saranno comunque sostanzialmente diversi, i bambini saranno diversi, l’umanità sarà diversa.

(...)

Il nutrimento materno non avviene solo con gli alimenti di natura organica, ma anche con i comportamenti, le abitudini di vita, con le emozioni, i sentimenti e gli affetti, con i pensieri, le idee e le immagini, con gli ideali e i valori che la madre vive. Il nascituro fa proprio quanto messo a sua disposizione e utilizza ciò di cui ha bisogno con grande abilità e competenza per la costruzione del suo corpo e della sua mente.”

ci dicono che, durante la sua vita prenatale, ogni bambino pone le basi del suo sviluppo

- ✓ fisico,
- ✓ psichico,
- ✓ come pure del suo comportamento futuro.

In particolare, le citazioni sopra riportate ci fanno riflettere sull’influenza esercitata dai vissuti emozionali materni, durante il periodo di gestazione, sul nascituro: vissuti che *“danno forma”* e *“nutrono”* anche nel senso letterale del termine il feto; e di conseguenza sull’importanza dello sviluppo dell’Intelligenza Emotiva della madre e del padre, dal momento che la **consapevolezza e la padronanza di sé, cioè la capacità di base di riconoscere le proprie emozioni e quelle altrui e la successiva capacità di controllarle e gestirle** (di cui parla Goleman) **sono i primi passi per lo sviluppo dell’Intelligenza Emotiva, costituiscono l’alfabetizzazione emotiva indipendentemente dall’età dell’essere umano.**

Nascere bene e prima ancora *“costruirsi”* bene nel grembo materno sono il primo, fondamentale passo per vivere bene su questo Pianeta, nell’interesse sia personale che collettivo.

ESTRATTO

Dopo la nascita

E dopo la nascita?

E’ solo attraverso un processo educativo, dalla nascita in poi, che possiamo imparare a riconoscere, in noi stessi e negli altri, le emozioni, a dargli il nome appropriato, ad esprimerle, a gestirle nelle relazioni, mettendo in atto, chi più chi meno, ora più ora meno, la nostra Intelligenza Emotiva.

Nel 1995 Daniel Goleman rese popolare il concetto di Intelligenza Emotiva definendola:

“la capacità di motivare se stessi, di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d’animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, di essere empatici e di sperare.”⁸⁷

Daniel Goleman - INTELLIGENZAEMOTIVA

“un’insieme chiave” di altre caratteristiche proprie dell’essere umano oltre il Quoziente di Intelligenza.⁸⁸

⁸⁷ D. Goleman, *“Intelligenza emotiva”*, op. cit..

⁸⁸ D. Goleman, *“Intelligenza emotiva”*, op. cit..

Capitolo 4

I nostri studi dimostrano che i figli emotivamente allenati ottengono migliori risultati a scuola, stanno meglio in salute e stabiliscono relazioni più positive con i coetanei. Hanno anche minori problemi di comportamento, e riescono a recuperare più rapidamente dopo esperienze negative. L'intelligenza emotiva che hanno acquisito permette loro di essere più preparati ad affrontare i rischi e le sfide che li attendono nella vita.

*John Gottman, Joan Declaire
INTELLIGENZA EMOTIVA PER UN FIGLIO*

1. Premessa

Tutti¹³² i GIOCHI FOR MOTHER EARTH®, con e senza le CARTE DELLE EMOZIONI® qui descritti, oltre che essere giochi per giocare e divertirsi, sono un allenamento, che ha la funzione di alfabetizzare i bambini in campo emotivo. Vanno dai più semplici ai più complessi. Non indicherò l'età per la quale sono adatti, perché i bambini mi hanno insegnato che possono fare e fanno molto più di quanto un adulto possa pensare: è tutta una questione di fiducia in loro e di rispetto, non di aspettative.

Al Nido o in casa, i GIOCHI vanno smessi prima che cali l'interesse del bambino per il gioco stesso, cioè vanno interrotti mentre il suo interesse è ancora alto. Successivamente, quando il bambino ha imparato come usarlo ed ha a sua disposizione il materiale, lascia che a modo suo vi giochi quanto vuole.

Nel dare indicazioni mi riferirò all'adulto in genere – intendendo sia l'Educatore del Nido, sia il Genitore, sia qualunque altra figura con funzione educativa – e al bambino in genere, maschietto o femminuccia che sia. Tutte le attività possono essere fatte con più bambini insieme: dipende dai bambini e da voi. Il mio consiglio è comunque di dedicare anche un tempo individuale al singolo bambino nel giocare a questi giochi.

Un'ultima annotazione: tutti i GIOCHI presentati in questo Manuale sono stati ideati, progettati e realizzati da me¹³³ per e con i bambini, e ampiamente sperimentati nei Nidi¹³⁴.

2. I Giochi

Una parte dei GIOCHI FOR MOTHER EARTH® nascono dalla rielaborazione, tradotta in gioco, di Tecniche della Programmazione Neuro Linguistica, integrate con Tecniche della Terapia Razionale Emotiva e Tecniche della Globalità dei Linguaggi di Stefania Guerra Lisi.

¹³² Una parte di questi giochi sono stati già pubblicati in tutte le precedenti pubblicazioni destinate agli Educatori, a partire dal 2004.

¹³³ In caso contrario, ne indico espressamente la provenienza.

¹³⁴ In questo volume riporto solo quelli adatti ai bambini dei Nidi, anche se molti di essi sono adatti, come primo livello di alfabetizzazione, anche per i bambini delle Scuole dell'Infanzia, e alcuni anche per quelli delle Scuole Primarie. Tutti sono stati ampiamente sperimentati.

I GIOCHI qui proposti utilizzano quanto più è possibile, tutti i Canali Sensoriali:

Visivo (V),

- ✓ Uditivo (A),
- ✓ Cinestesico (K),
- ✓ Uditivo Digitale(Ad) ovvero Dialogo Interno,

poiché la PNL dimostra che, quando tutti i nostri sensi sono coinvolti in un'attività, l'apprendimento avviene ad un livello più profondo.

Inoltre, questo permette di coinvolgere entrambe gli emisferi¹³⁵:

- ✓ Il Sinistro: quello predisposto all'analisi, alla logica ed al linguaggio.
- ✓ Il Destro: sede della "Creatività", della visione globale, del senso dello spazio e della Musica.

Obiettivi generali

Focalizzandoci sulle intelligenze del bambino, tutti i GIOCHI, indipendentemente dal loro livello, hanno il medesimo obiettivo di carattere generale e cioè quello di sviluppare:

- ✓ l'Intelligenza Emotiva, come:
 - consapevolezza delle proprie emozioni;
 - capacità di riconoscimento in se stessi e negli altri delle Emozioni di "base" e delle loro "sfumature", che consente di dare alle Emozioni il nome appropriato;
 - comprensione delle situazioni o delle reazioni che producono i diversi stati emotivi;
 - uso delle abilità acquisite;
 - empatia, nei confronti dei propri simili ed anche delle altre espressioni della Natura, e dunque rispetto e tutela di Essa;
- ✓ l'Intelligenza Interpersonale attraverso giochi che richiedono il contatto con gli altri e stimolano la comprensione degli altri e la collaborazione;
- ✓ l'Intelligenza Intrapersonale che mira a che vedere con la conoscenza e l'ascolto di sé;
- ✓ la Capacità creativa, attraverso: il coinvolgimento in attività che prevedono l'uso di tutti i linguaggi – verbale e non verbali –, di più linguaggi contestualmente (corpo-parola, colore-parola, ecc.), il passaggio da un linguaggio all'altro;
 - la ricerca e la sperimentazione personale.

3. I Giochi per l'Alfabetizzazione Emotiva dei bambini del Nido

I Giochi per i bambini del Nido, dai 18 mesi ai 3 anni, comprendono:

- 1) i giochi con le CARTE DELLE EMOZIONI® di Primo e Secondo Livello;
- 2) giochi con il disegno e i colori per esprimere le emozioni;
- 3) altri giochi di diverso tipo¹³⁶, tra cui quelli per il rilassamento e la concentrazione e quelli da costruire, di cui do tutte le indicazioni per la loro facile realizzazione¹³⁷;
- 4) le storie "emozionate" ed emozionanti¹³⁸, con e senza commento musicale.

¹³⁵ La Neuro-psicologia ha dimostrato che l'emisfero destro è specializzato per l'attività "creativa" – globale, musicale, spaziale ecc. – e l'emisfero sinistro invece per l'attività logica e linguistica. I due emisferi sono collegati tra di loro attraverso il corpo calloso. Quando i due emisferi lavorano insieme l'apprendimento avviene ad un livello più profondo.

¹³⁶ Li pubblico qui per la prima volta: alcuni di questi li ho considerati parte integrante delle pubblicazioni "L'alfabeto delle emozioni" e "L'allenamento emotivo per i bambini", anche se non inseriti all'interno delle due pubblicazioni e sono stati scaricati gratuitamente dagli acquirenti, una volta completato l'acquisto on line.

¹³⁷ Anche questi, per la maggior parte inediti.

¹³⁸ Alcune sono state già pubblicate, la maggior parte sono inedite.



CAPITOLO 5

“Che ci sia o meno un corso esplicitamente dedicato all'alfabetizzazione emotiva può essere molto meno importante del modo in cui queste lezioni vengono insegnate.

Non c'è forse materia come questa nella quale la qualità degli insegnanti conti così tanto; il modo in cui un insegnante gestisce la classe è infatti in se stesso un modello, una lezione di fatto, di competenza emozionale o della sua mancanza. Ogni atteggiamento di un insegnante nei confronti di un allievo è una lezione rivolta ad altri venti o trenta studenti. Non tutti gli insegnanti, per il loro carattere, sono portati a insegnare le Emozioni, poiché è necessario sentirsi a proprio agio nel parlare dei propri sentimenti e non tutti lo sono né vogliono esserlo ... Poco o nulla nella formazione consueta degli insegnanti li prepara a questo genere di insegnamento.”

Daniel Goleman
INTELLIGENZA EMOTIVA

1. I Giochi con le CARTE DELLE EMOZIONI® - Primo Livello

Prima di far fare i giochi con le Carte, è necessario che tu legga con attenzione la “Scheda dei Segni”¹⁴¹ e, davanti ad uno specchio, faccia un po' di prove con il viso e con tutto il corpo per esprimere efficacemente ogni emozione, visto che sarai un modello da imitare.

Questi giochi richiedono sia le 7 CARTE DELLE EMOZIONI®¹⁴² GRANDI, sia 6 delle 18 più PICCOLE.

Obiettivo generale

Tutti i giochi con le CARTE DELLE EMOZIONI® hanno l'obiettivo di allenare il bambino:

- ✓ nel **Riconoscimento delle Emozioni**, sia in se stesso che nell'espressione degli altri;
- ✓ nell'**Espressione delle proprie Emozioni**, con il corpo e soprattutto attraverso il viso;
- ✓ nella **Contestualizzazione** delle emozioni, cioè nel mettere in relazione l'emozione e la situazione.

A – GIOCHI CON LE CARTE DELLE EMOZIONI®, GRANDI



GIOCO 1¹⁴³ – Le caratteristiche delle emozioni

Occorrente

- ✓ Le 7 Carte grandi;
- ✓ uno specchio;

¹⁴¹ La trovi nel Capitolo “Strumenti”.

¹⁴² Le trovi nel Capitolo “Strumenti”.

¹⁴³ Numerati progressivamente. La numerazione non corrisponde del tutto a quella delle precedenti pubblicazioni.

Il Gioco



Nido "Gianni Rodari"
Marsciano (PG)
Anno scolastico
2003-2004



Estrai una Carta e fai osservare le caratteristiche del viso¹⁴⁴:

"Come è la bocca?"

"Come sono gli occhi?"

"Come sono le sopracciglia?"

Di: "Questo bambino/a **si sente** ... (e dici "arrabbiato" o "triste" o altro¹⁴⁵, in base alla carta che hai estratto) **e prova** ... (e dici l'emozione provata)".

Inizi così a insegnare al bambino i termini corretti relativi al mondo interiore delle Emozioni.

Imita tu l'espressione della carta estratta e fai osservare sul tuo viso gli stessi particolari.

Racconta quando tu ti senti in quello stato emotivo e provi quell'emozione.

ESTRATTO

Puoi raccontare anche di quando ti succedeva da piccolo, ma ricordati di raccontare anche episodi di adesso che sei adulto/a.

Il fatto che anche l'adulto provi le emozioni che prova un bambino, tranquillizza il bambino.

E' fondamentale rassicurarlo su questo, spiegargli che è naturale e normale che tutti provano emozioni, anche se le emozioni vengono sentite dentro, da ognuno, – grande o piccolo che sia – in parti diverse del corpo e in modo diverso, che si diventa grandi anche se si provano emozioni spiacevoli o forti: è naturale, ad esempio, provare rabbia nei confronti dei genitori. Ma, se l'emozione in famiglia viene considerata "cattiva", viene condannata, il bambino si sentirà "cattivo" e proverà profondi sensi di colpa, temendo, per esempio, che per punizione non diventerà mai grande.

Ricordati che le EMOZIONI SONO! Non sono giudicabili, non sono buone o cattive ... Che è fondamentale scindere l'EMOZIONE – che va solo accettata – dal COMPORTAMENTO, che invece può essere biasimato e non essere accettato. Così facendo, dai riconoscimento a quello che accade nel suo mondo interiore, confermando il bambino nella fiducia in ciò che prova, e crei le condizioni perché il bambino modifichi il suo comportamento: infatti, l'ESSERE BUONO COMUNQUE, sia del bambino che dell'essere umano in genere (è una presupposizione!), viene così salvaguardato e "SE IO SONO COMUNQUE

¹⁴⁴ Nel capitolo *Strumenti* trovi la Scheda "I segni delle emozioni".

¹⁴⁵ Vedi le Schede "Le famiglie delle emozioni" nel capitolo *Strumenti*.

✓ a diventare ancora più consapevole della ricchezza del mondo emotivo.
Quando vi sono poi GIOCHI con Obiettivi ancora più specifici, li troverai espressamente indicati.

C – GIOCHI CON TUTTE LE 18 CARTE DELLE EMOZIONI®, PICCOLE



GIOCO 6 – Quale è la sua famiglia? (A)

Occorrente

- ✓ Tutte le 18 Carte

Tenendo sul tavolo tutte le carte della Famiglia della Felicità e della Rabbia, chiedi al bambino di mettere da una parte quelle della Felicità e dall'altra quelle della Rabbia.

Poi chiedigli di fare la stessa cosa con le carte della Meraviglia e della Tristezza.

Successivamente chiedigli di farlo con le carte del Disgusto e della Paura.

Continua mettendo a disposizione del bambino la Famiglia delle carte Neutre insieme a ciascuna famiglia. Per esempio, Neutre e della Felicità; Neutre della Rabbia e così via



Nido "Orsa Maggiore" – Marsciano (PG)
Anno scolastico 2001-2002



GIOCO 7 – Quale è la sua famiglia? (B)

Occorrente

- ✓ Tutte le 18 Carte

Adesso la distinzione va fatta mettendo a confronto Famiglie che possono essere confuse.

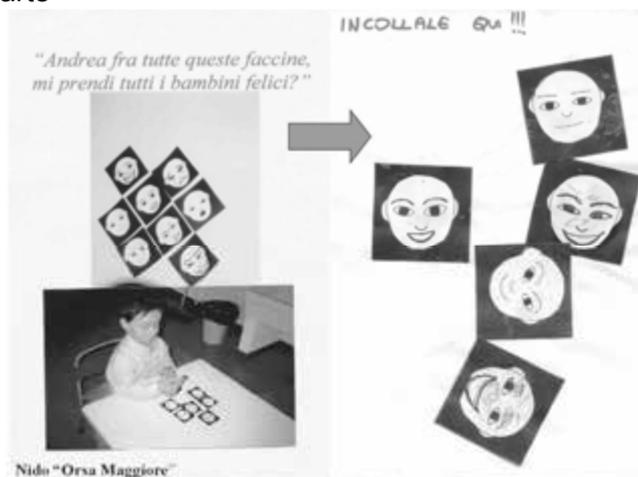
La Famiglia della Paura e quella della Meraviglia.

Quella della Rabbia e quella della Paura.

Quella Neutra e quella Felice.

Quella del Disgusto e quella della Rabbia.

Quella della Tristezza con quella della Paura



Nido "Orsa Maggiore" – Marsciano (PG)
Anno scolastico 2001-2002



Nido "Gianni Rodari" – Marsciano (PG)
Anno scolastico 2008-2009

Utilizza le 6 carte una per volta: per ognuna racconta un fatto che possa far immedesimare il bambino nell'emozione e chiedi:

"Di che colore è ... (dì l'emozione della carta estratta) che prova questo bambino?"

"Di che colore è la tua ...?" (dì l'emozione della carta estratta).

Ad esempio, gli racconti di un bambino/a che è stato/a molto contento/a perché il papà o la mamma ha giocato con lui/lei e poi gli chiedi "Di che colore è la Felicità di questo bambino/a?" (e mostri la carta, estratta o scelta) "Di che colore è la tua Felicità quando papà o mamma giocano con te?"

Poi continua così:

"Mi disegni con i colori che vuoi la tua ... (dì l'emozione della carta che avete prima estratto o scelto) su questo foglio/cartoncino?". Nel caso dell'esempio di prima, gli chiederai di disegnare la sua Felicità.



ESTRATTO

Nido "Orsa Maggiore"
Marsciano (PG)
Anni 2002 e 2005
Sopra, da sinistra a
destra: DISGUSTO,
PAURA, GIOIA.
Qui, al centro FELICITÀ,
a destra ASCOLTANDO
IL TEMPORALE



CAPITOLO 7

"Insegnare l'alfabeto delle emozioni per aiutare i ragazzi a diventare giovani uomini equilibrati e sereni ... la capacità di leggere e comprendere le proprie emozioni e quelle degli altri. Questo processo e' molto simile a quello nel corso del quale si impara a leggere ... Analogamente, l'alfabetizzazione emotiva comporta il riconoscimento dell'aspetto e delle sensazioni associati alle nostre emozioni, e in un secondo tempo l'uso di tali abilità per comprendere meglio noi stessi e gli altri. Impariamo così ad apprezzare la complessità della vita emotiva e questo migliora le nostre relazioni personali e professionali, aiutandoci a rafforzare i legami che arricchiscono la nostra vita."

Dan Kindlon, Michael Thompson
INTELLIGENZA EMOTIVA PER UN BAMBINO
CHE DIVENTERA' UOMO

1. Giochi con il corpo



ESTRATTO

Gioco 15 - Come cammino e si muovono le emozioni

Occorrente

- ✓ la "Scheda dei Segni"¹⁵⁰, dove descrivo le caratteristiche delle espressioni del viso e quelle posturali del corpo per ciascuna emozione;
- ✓ le Carte delle Emozioni®, grandi, esclusa quella neutra.

Obiettivo specifico

✓ Esprimere le emozioni attraverso il corpo, oltre che con il viso.
Di seguito ti indico alcune caratteristiche minime essenziali¹⁵¹ del corpo per fare questo gioco.

- ❖ La Felicità, saltella, batte le mani.
- ❖ La Tristezza cammina lentamente, con le spalle basse.
- ❖ La Paura sta ferma, incassa il collo alzando le spalle, si nasconde, trema.
- ❖ La Rabbia si muove agitando le braccia e le mani, o sta ferma e batte i piedi per terra e i pugni sul tavolo.
- ❖ Il Disgusto sta fermo, sputa e vomita con il corpo "arricciato".
- ❖ La Meraviglia sta ferma, apre le braccia e le mani.

¹⁵⁰ La trovi nel Capitolo "Strumenti".

¹⁵¹ Come ho già indicato, è indispensabile che tu legga e studi con molta attenzione la Scheda.

c) Costruzione: tipo puzzle in legno

- ✓ Fatti regalare da un falegname dei pezzetti di legno (come quelli che vedi nelle foto qui sotto) sopra cui incollerai i vari particolari del viso, realizzando una sorta di puzzle da comporre

Alla fine del lavoro di costruzione avrai

- ✓ o un **Kit completo** composto di:
 - la "faccia" su cartone, rivestita di pannolenci.
 - Un certo numero di
 - bocche;
 - occhi;
 - sopraciglia.
 - 1 naso.
 - 1 scatola che lo contiene.



Allenamento con il Kit puzzle: Nido "Orsa Maggiore" – Marsciano (PG)
Anno scolastico 2004-2005

- ✓ Oppure un **Kit completo** composto di:
 - un certo numero di
 - bocche;
 - occhi;
 - sopraciglia.
 - 1 naso;incollati su pezzetti di legno.
- 1 scatola che lo contiene.

Obiettivi specifici dei giochi della faccia

- ✓ Allenare il bambino nel riconoscimento dell'espressione emotiva facciale negli altri e nel riprodurla "graficamente";
- ✓ sviluppare la coordinazione e la precisione dei movimenti delle mani ;
- ✓ sviluppare e coordinare la funzione visiva con quella manuale;
- ✓ allenare nel riconoscimento dello schema corporeo limitatamente al viso;
- ✓ sviluppare la capacità sia di generalizzazione, sia di cogliere i particolari;
- ✓ sviluppare:
 - l'intelligenza visiva e spaziale;
 - l'intelligenza logico-matematica.

- ✓ vinavil;
- ✓ cartoncini colorati formato A4 su cui incollare le Schede;
- ✓ 1 raccoglitore per realizzare un librone.



ESTRATTO

*Momenti di auto allenamento e di allenamento tra pari – Nido “Gianni Rodari” – Marsciano (PG)
(dall’alto in basso) Anno scolastico 2005-2006 e 2003-2004*

Il gioco

- ✓ Il librone va lasciato a disposizione dei bambini per l’auto-allenamento o l’allenamento tra pari.
- ✓ Oppure utilizzalo seguendo le indicazioni date per l’allenamento con le CARTE DELLE EMOZIONI®.

GIOCHI CON IL DADO



Gioco 29 – Il dado delle Emozioni

Occorrente

- ✓ Le 6 CARTE DELLE EMOZIONI® grandi, che serviranno da modello per disegnare le 6 facce dello scatolone;
- ✓ carta, matita, gomma e pennarelli per disegnare le 6 espressioni emotive;
- ✓ tempere e pennellone per colorare lo sfondo delle facce dello scatolone;
- ✓ forbici;
- ✓ oppure le fotocopie ingrandite delle 6 CARTE DELLE EMOZIONI® grandi, della misura delle facce del dado;
- ✓ 1 scatolone con i lati di circa 50 cm. o anche più piccoli;
- ✓ colla vinilica.

Obiettivo specifico

- ✓ Sviluppare l'empatia, non solo verso gli altri esseri umani, ma anche verso le piante e gli animali.

Occorrente

- ✓ I compagni di Nido;
- ✓ piante;
- ✓ piccoli animali.

Il gioco

- ✓ Sollecita a riconoscere lo stato di disagio di altri bambini e invita i bambini a consolarli insieme a te.
- ✓ Porta l'attenzione dei bambini sul fatto che le piante e gli animali, come gli esseri umani e i bambini hanno bisogno di cure e attenzioni per stare bene.
- ✓ Affida ad ogni bambino, a turno, il compito di dare l'acqua e il nutrimento adatto alle piante e agli animali che tenete nel Nido.
- ✓ Educa al rispetto delle piante e degli animali, compresi gli insetti come le formiche, i bruchi, le farfalle e quanti altri si possano trovare nel giardino del Nido.
- ✓ Educa al rispetto e alla cura dell'ambiente esterno, insegnando a non buttare per terra cartacce o altro e a pulire e a mettere in ordine l'ambiente in cui giocano o svolgono le attività educative.
- ✓ Metti in sottofondo una musica rilassante e piacevole nel momento in cui è tempo di pulizie e ordine e proponilo sempre come gioco, mai come punizione.

Gioco 38 – Lo yoga per rilassarsi, concentrarsi e divertirsi.

Durante il Corso del 2004, ho proposto alle Educatrici alcuni esercizi (asana) di yoga¹⁸³ per bambini.

Obiettivi specifici

Sviluppare:

- ✓ l'attenzione;
- ✓ la concentrazione;
- ✓ il rilassamento;
- ✓ la consapevolezza e il controllo del proprio corpo;
- ✓ l'equilibrio.

Il gioco

I giochi con lo yoga per questa età portano il bambino ad imitare con il corpo il gatto, il cane, la farfalla, il leone, la montagna, l'albero, il sasso, il fiore, l'orologio ed altro ancora.

- ✓ Inventate delle brevi storie con alcune di queste posizioni;
- ✓ mentre raccontate, fate vedere via via le posizioni, chiedendo di imitarvi.
- ✓ Dopo che insieme avrete raccontato più volte la stessa storia con il corpo, mentre tu racconti, chiedi ai bambini di fare le diverse posizioni senza il tuo modello.
- ✓ A questo punto puoi creare un'altra storia con altre posizioni e procedere come sopra.

¹⁸³ Allora consiglierai uno dei pochi libri esistenti per i bambini, quello di Elisabetta Furlan, "Giochiamo con lo yoga", Edizioni Mediterranee, Roma, 1991, nell'edizione in DVD, da far vedere ai bambini in modo che potessero imitare gli esercizi-gioco a loro adatti. Oggi c'è un'offerta decisamente più ampia, specifica anche per i piccolissimi. Qui alcuni elenchi:

<http://www.lafeltrinelli.it/fcom/it/home/pages/catalogo/searchresults.html?prkw=yoga%20per%20bambini&srch=9> ; <http://www.illibraiodellestelle.com/argomenti/yoga-per-bambini.php>

Altri giochi di rilassamento

Nel Corso di Formazione del 2004 per le Educatrici dei Nidi, oltre a quelli descritti nelle pagine precedenti, avevo proposto numerosi giochi per il rilassamento dei bambini, tratti dal libro di Denise Chauvel e Cristiane Noret¹⁸⁴. Si tratta di giochi che utilizzano materiali naturali, parti del corpo, suoni e filastrocche per scaricare le tensioni che i bambini facilmente accumulano. Per la descrizione dei giochi rimando alla loro pubblicazione.

Le Educatrici del Nido "Orsa Minore" di Papiano – Marsciano (PG), ne avevano selezionato 10 da sperimentare. Riporto i titoli di quelli che avevano riscosso successo, nel senso che erano riusciti a rilassare i bambini.

"Con ... il bastone

E' un esercizio proposto per bambini di età superiore ai 4 anni. Noi in base alle conoscenze riguardanti le capacità dei nostri bambini, lo abbiamo adattato e quindi proposto. I bambini sono di età compresa dai 32 ai 40 mesi. Abbiamo eseguito l'esercizio con due bimbi alla volta.

Il loro primo interesse è stato il bastone. Abbiamo poi spiegato l'esercizio direttamente sui primi due bambini che lo hanno poi continuato da soli. Mentre rotolavano il bastone sulle gambe il loro sguardo si è illuminato, erano contenti e divertiti. Un bambino, Rocco, ha così commentato: "Mi dà gusto!".

E' stato positivo anche fare l'esercizio anche noi educatrici: Lorenzo sorridendo ha detto:

"Guarda, anche Ogga !!"

Nel momento dell'esercizio è arrivata Letizia, di 25 mesi che, dopo aver osservato, ha voluto fare questo gioco con molta soddisfazione anche da parte nostra. E' riuscita a rotolare il bastone, più da seduta che sdraiata, ma si è molto divertita visto il sorriso stampato sul viso che aveva mentre lo faceva. Abbiamo poi interrotto il gioco proponendoci di rifarlo il più presto."

"Qualche filastrocca da cantare e mimare

Bambini: tutti i bambini del nido

Le filastrocche restano, a nostro parere, il mezzo migliore per rilassare i bambini; di quelle consigliate noi cantiamo spesso "Oh che bel castello..." e "Alla fiera di Mastro André". Nell'arco della giornata si cantano più spesso prima di mangiare e dopo pranzo."

"Con ... dei giornali

Al nido lo strappo dei giornali è un'attività che si fa frequentemente, ma non l'avevamo mai fatta con lo scopo di rilassare. In effetti ponendo l'attenzione sul suono prodotto dallo strappo, i bambini si sono concentrati ed hanno svolto l'attività in tranquillità. Quindi direi che il gioco è riuscito."

"Con ... il volto

Il gioco è riuscito ogni volta che l'abbiamo proposto ... Quando abbiamo proposto la filastrocca, la musica era a bassissimo volume, la filastrocca però è stata un'altra rispetto a quella consigliata dagli autori del libro, in quanto già conosciuta:

'Questo è l'occhio bello, questo è il suo fratello, questa la chiesina, con il campanello din din din din din, din din din din din testolina bionda, guancia

¹⁸⁴ Si tratta di giochi tratti dal libro "70 giochi per rilassare tuo figlio" da 2 a 6 anni, di Denise Chauvel e Cristiane Noret, Franco Angeli – Le Comete, Milano 1994. Allora non erano molti i libri sul rilassamento dei bambini. Oggi, navigando su internet ne puoi trovare tanti.

rubiconda, bocca sorridente, fronte splendente, din din din din din, din din din din din.'

Il recitarle in tal contesto ha accelerato i tempi del sonno."

"Con ... le braccia

La filastrocca che abbiamo proposto ai bambini era già conosciuta ed è simile a quella consigliata nel libro:

'Vola vola farfallina, mai si stanca, vola qua e vola là, poi si posa sopra un fiore, poi si posa sopra un fior'.

Alle parole quindi abbiamo fatto corrispondere i gesti, chi è riuscito meglio chi peggio, S. è stato il più bravo, anche se neanche lui è riuscito a mimare ad occhi chiusi.

"Con ... una piuma

Questo gioco, consigliato ai bambini a partire dai tre anni, è stato da noi riadattato. Con le piume noi educatrici abbiamo accarezzato il viso di ogni bambino singolarmente nominando le parti di esso, dopo avergli fatto osservare la piuma ed avervi soffiato sopra. Poi l'abbiamo lasciata nelle loro mano per fargli provare direttamente l'esperienza. La prima parte del gioco condotta da noi è stata rilassante, poi invece quando sono diventati protagonisti i bambini si sono eccitati nel soffiare e seguire le piume che cadevano."¹⁸⁵



*Nido "Gianni Rodari" Marsciano (PG)
Rilassamento con il bastone
Anno scolastico 2005-2006*

¹⁸⁵ Dalla Relazione finale delle Educatrici del Nido "Orsa Minore" di Papiano – Marsciano (PG), relativa all'anno scolastico 2004-2005.

CAPITOLO 8

**LE STORIE “EMOZIONATE” ED
EMOZIONANTI**

ESTRATTO



ESTRATTO



CAPITOLO 8

*“Oggi, come in passato, il compito più importante
e anche il più difficile che si pone
a chi alleva un bambino è quello
di aiutarlo a trovare un significato alla vita ...
Il bambino ha bisogno di idee sul come dare ordine
alla sua casa interiore, per potere creare
su tale base l'ordine nella sua vita.
Per aiutarlo a dare un significato riconoscibile
ai suoi comportamenti e a quelli altrui,
a se stesso e agli altri, alla sua vita
la fiaba è la via migliore”*

*Bruno Bettelheim
IL MONDO INCANTATO*

1. La funzione della Fiaba e delle storie in genere¹⁸⁶



ESTRATTO

Bruno Bettelheim si interessò alle fiabe in quanto, nella sua esperienza terapeutica, aveva constatato che i bambini, sia quelli normali che quelli con gravi difficoltà e a tutti i livelli di intelligenza, prediligevano e trovavano le fiabe popolari più soddisfacenti di tutte le altre. Egli si rese conto che esse servivano ad arricchire la vita interiore del bambino in un senso molto più profondo di qualsiasi altra lettura e questo perché esse iniziano dal punto in cui il bambino realmente si trova. Le fiabe lasciano che il bambino faccia lavorare la propria fantasia e decida se e come applicare a se stesso quanto viene rivelato dalla storia circa la vita e la natura umana. La fiaba inoltre ha un tipo di svolgimento che si conforma al modo in cui il bambino pensa e percepisce il mondo, per questo la fiaba è così convincente per lui. Egli può trarre molto più conforto da una fiaba che da una manovra consolatoria basata su un ragionamento e su punti di vista adulti. Un bambino si fida di quanto detto dalla fiaba, perché la visione del mondo della fiaba concorda con la sua. Il pensiero del bambino è animistico.

In quanto educatore e terapeuta di bambini affetti da gravi turbe mentali, il suo compito principale è stato quello di ridare significato alle loro esistenze. Attraverso la sua esperienza infatti era arrivato a questa conclusione: se i bambini erano stati allevati in modo che la loro vita era ricca di significato, questi non avevano bisogno di un particolare aiuto ...

COME AIUTARE I BAMBINI A DARE SIGNIFICATO ALLA PROPRIA VITA?

Bettelheim sostiene che“

“... per non essere alla mercé dei capricci della vita, bisogna sviluppare le proprie risorse interiori, in modo che le proprie emozioni, la propria immaginazione e il

¹⁸⁶ Riduzione e adattamento da *“Il mondo incantato”* di Bruno Bettelheim (1903-1990) che ho fatto per il Corso di Formazione delle Educatrici del Nido comunale “Gianni Rodari” di Marsciano (PG), aperto ai genitori *“Strumenti per lo sviluppo delle intelligenze dei bambini: inventare storie e costruire libri”* (Dicembre 2011).

- ✓ le parole corrette per indicare le diverse emozioni;
- ✓ a collegare l'emozione al contesto del momento, alla situazione specifica in cui si trova questo o quel personaggio, a quello che precede il suo stato emotivo e a quello che lo segue. Con una parola a contestualizzare l'emozione;
- ✓ a dargli gli strumenti – le parole e la comprensione – per potere esprimere le sue, nel momento in cui vive una determinata situazione emotigena.

Obiettivi

Tutte le volte che leggiamo una storia ad un bambino – soprattutto se gliela proponiamo più e più volte – stiamo stimolando in lui, consapevolmente o meno, lo sviluppo della capacità immaginativa e creativa; della intelligenza uditiva; dell'attenzione; del linguaggio verbale, che così si amplia e si arricchisce di nuove parole.

Quando, poi, la lettura viene fatta con enfasi, quando la storia non viene semplicemente letta, ma viene raccontata con l'intonazione di voce e con l'espressione del viso e del corpo adeguate a quanto succede e alle emozioni in gioco, quando viene “*drammatizzata*” e chi legge si trasforma ora in questo ora in quel personaggio, allora sono molti di più gli aspetti del bambino su cui agiamo sul piano educativo.

Se poi, leggendo la storia, nominiamo le emozioni che quel dato personaggio sta sperimentando e utilizziamo gli strumenti per l'alfabetizzazione emotiva del bambino (i giochi con le Carte delle Emozioni®, il disegno, la pittura e tutti gli altri giochi di allenamento che trovi in questo Manuale), magari mettendo come sottofondo una musica che “*descriva*” o “*commenti*” la vicenda narrata, gli obiettivi che raggiungiamo, attraverso la lettura di una storia, si ampliano notevolmente.

Qui di seguito indicherò tutti gli obiettivi di questo allenamento così articolato.

Sviluppo

- ✓ dell'intelligenza¹⁹³
 - uditiva;
 - linguistica: il linguaggio verbale si arricchisce, in particolar modo, dei nomi delle emozioni;
 - logico-matematica: riconoscimento del nesso di causa -> effetto riguardo alle situazioni che generano stati emotivi specifici, i quali producono comportamenti specifici;
 - corporeo-cinestesica, in riferimento all'uso consapevole del corpo per esprimere le emozioni e raccontare;
 - emotiva¹⁹⁴, nel suo aspetto di consapevolezza emotiva ed empatia;
- ✓ dell'attenzione;
- ✓ dei linguaggi non verbali: corporeo (mimico e gestuale); sonoro-musicale; grafico-cromatico;
- ✓ della capacità:
 - immaginativa e creativa;
 - di riconoscere le emozioni dei personaggi e sapergli dare il nome appropriato;
 - di esprimerle attraverso la mimica e la gestualità appropriate;

ESTRATTO

¹⁹² In maiuscolo solo quelle su cui verte l'alfabetizzazione emotiva.

¹⁹³ Faccio riferimento ad alcune delle Intelligenze Multiple, così come indicate da Howard Gardner, psicologo e docente statunitense, autore, tra gli altri, di “*Educazione e sviluppo della mente. Intelligenze multiple e apprendimento*”, Erickson, 2005. Chiaramente, detto sviluppo, riguarda solo alcuni aspetti delle Intelligenze indicate.

¹⁹⁴ Qui mi riferisco all'Intelligenza Emotiva di cui scrive Daniel Goleman.

5. Le storie

Tra le tante storie scritte appositamente, ne ho selezionato nove, che sono state filo conduttore dell'azione educativa negli anni in cui sono state scritte o nell'anno successivo.

I Programmi didattici annuali, diversi per ciascun Nido, e diversi negli anni, non si sono mai ridotti alla sola narrazione della storia per l'alfabetizzazione emotiva.

L'**Alfabetizzazione emotiva**, infatti, attraverso la storia di volta in volta inventata e disegnata e gli strumenti specifici da me forniti,

- ✓ è stata inserita in un Progetto educativo annuale di ampio respiro, nel rispetto della libertà didattica delle Educatrici;
- ✓ ha rappresentato una trasversalità nel processo educativo, esattamente come le emozioni attraversano tutto quello che viviamo, in ogni ambito della nostra vita;
- ✓ è stata integrata con
 - l'educazione
 - alla conoscenza di sé e dell'altro;
 - alla cura di sé e dell'altro;
 - al rilassamento;
 - all'ascolto, ai suoni e alla musica;
 - ai colori e al loro uso;
 - al disegno;
 - al dare forma;
 - all'osservazione di sé, degli altri, del mondo circostante, sia come ambiente umano che Naturale;
 - alla conoscenza e al rispetto dell'ambiente naturale;
 - al gioco libero;
 - alla globalità dei linguaggi;
 - delle intelligenze multiple e percettive
 - attività che promuovono lo sviluppo
 - della sensorialità;
 - dello schema corporeo;
 - della socializzazione;
 - attività che promuovono lo sviluppo intellettuale e l'integrazione dei due emisferi cerebrali, utilizzando alcuni specifici brani di Mozart¹⁹⁸;
 - la scoperta dei ritmi temporali;

ESTRATTO

Pertanto, le storie sono state scritte dalle Educatrici avendo il focus sugli obiettivi che volevano raggiungere e sulle esperienze che volevano proporre ai bambini in quello specifico anno.



*Realizzazione delle scene delle Storie con ogni tipo di materiale.
Corso di Formazione "Il Teatro-Gioco© attraverso la globalità dei linguaggi, per lo sviluppo delle intelligenze percettive, emotiva e multiple nei bambini del Nido" – a. s. 2008-2009*

¹⁹⁸ "Soluzione Mozart" – Musiche per migliorare le intelligenze, Ludi Sounds, Sodano. Allegato al CD trovi allegato un libricino sugli effetti di questa musica. I risultati di un studio condotto dall'Università della California, dimostrano gli effetti positivi dell'ascolto della musica di Mozart sullo sviluppo intellettuale dei bambini e degli studenti. L'ascolto quotidiano funziona quindi come ginnastica per sviluppare le funzioni cerebrali superiori e per migliorarle.

Capitolo 9

I nostri studi dimostrano che i figli emotivamente allenati ottengono migliori risultati a scuola, stanno meglio in salute e stabiliscono relazioni più positive con i coetanei. Hanno anche minori problemi di comportamento, e riescono a recuperare più rapidamente dopo esperienze negative. L'intelligenza emotiva che hanno acquisito permette loro di essere più preparati ad affrontare i rischi e le sfide che li attendono nella vita.

*"John Gottman, Joan Declaire
INTELLIGENZA EMOTIVA PER UN FIGLIO*

1. Gli altri Strumenti Educativi per l'Alfabetizzazione Emotiva nel Nido

Oltre ai GIOCHI per l'Alfabetizzazione Emotiva di 1° livello, ho strutturato altri STRUMENTI, che ho sperimentato per molti anni. Di seguito trovi l'elenco di tutti gli STRUMENTI EDUCATIVI PER L'ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA contenuti in questo Volume:

I GIOCHI PER L'ALLENAMENTO EMOTIVO²¹²

LE STORIE EMOTIVE²¹³

LE SCHEDE DEI SEGNI DELLE EMOZIONI

LA SCHEDA DEGLI STATI EMOTIVI

LE SCHEDE DELLE FAMIGLIE DELLE EMOZIONI

LE CARTE DELLE EMOZIONI®, GRANDI E PICCOLE (da plastificare)

LA CASETTA DELLE EMOZIONI(da plastificare)

LA SAGOMA DEL VISO PER DISEGNARE LE ESPRESSIONI EMOTIVE

LE CARTE DELLE EMOZIONI®-PUZZLE (da plastificare)

IL KIT PER I GIOCHI DELLA FACCIA (da plastificare):

- ✓ BOCHE, OCCHI, NASO, SOPRACIGLIA
- ✓ I VISI MODELLO

LE FACCINE PER IL DIARIO EMOTIVO (da plastificare)

LE SCHEDE DELLE FAMIGLIE DELLE EMOZIONI PER IL LIBRONE

LE SAGOME VUOTE DEI PERSONAGGI (sono disegni free, scaricati da internet)

Tra tutti, però lo strumento più importante è l'EDUCATORE EMOTIVAMENTE INTELLIGENTE:

"Che ci sia o meno un corso esplicitamente dedicato all'alfabetizzazione emotiva può essere molto meno importante del modo in cui queste lezioni vengono

²¹² Vedi Capitoli 5, 6 e 7, Parte seconda.

²¹³ Vedi Capitolo 8, Parte seconda.

2. Alcune relazioni delle Educatrici sull'alfabetizzazione emotiva e sull'uso di alcuni strumenti²¹⁷

Asilo Nido Comunale "Gianni Rodari": Relazione del progetto didattico svolto nell'anno scolastico 2002/2003

Quest'anno la programmazione è stata incentrata sulle esperienze maturate dalle educatrici nel corso degli aggiornamenti degli ultimi anni con Carmela Lo Presti: AMBIENTE, COLORE-EMOZIONE, GLOBALITA' DEI LINGUAGGI, INTELLIGENZA EMOTIVA.

Anziché scegliere un tema specifico, come si faceva negli anni passati, abbiamo fatto di tutte le esperienze un unico strumento di lavoro quotidiano.

Il canovaccio del lavoro è la "Storia del semino Chioccolino", scritta dalle educatrici, allegata a questa relazione.

La competenza emotiva è stato il primo obiettivo da raggiungere. Il lavoro è iniziato fin dal mese di ottobre 2002 con un gruppo di 14 bambini, di età compresa tra 22 e 29 mesi, di cui 7 femmine e 7 maschi.

Tutti i bambini di questo gruppo, anche i più piccoli, sono stati coinvolti nel progetto con l'obiettivo del riconoscimento e dell'espressione grafica e corporea delle seguenti emozioni: disgusto, tristezza, rabbia, meraviglia, paura e felicità.

Gli strumenti a disposizione dei bambini sono state le carte che rappresentano le facce stilizzate delle emozioni in versione gigante, sia appese vicino allo specchio, sia messe nello scaffale a disposizione dei bambini insieme agli altri giochi, come materiale didattico e ludico (vedi foto).

Durante la permanenza dei bambini al Nido, ogni attività (racconto di storie, canzoncine, drammatizzazione, travestimento, conversazione in genere), veniva letta in "CHIAVE EMOZIONALE" a tal punto che alla fine dell'anno scolastico, gli stessi bambini spontaneamente mostravano ai compagni e alle maestre la faccia corrispondente all'emozione esternata in quel preciso momento.

Il linguaggio usato dalle insegnanti nell'ambito delle emozioni è sempre stato molto preciso e puntuale (il disgusto, ad esempio, veniva chiamato disgusto sebbene fosse una parola "difficile"), tanto da entrare nel linguaggio corrente dei bambini stessi, sia nel racconto del loro vissuto, sia nelle conversazioni occasionali. Inoltre, i bambini si invitavano a vicenda ad assumere un'emozione più piacevole, ogni qualvolta quella espressa non era di loro gradimento. (Esempio: Leonardo dice a Greta: "Sei brutta con la faccia arrabbiata". Greta urla: "Io non sono brutta!" E Leonardo: "E allora fai la faccia contenta!" Oppure, rivolgendosi alle maestre un po' arrabbiate per qualche sua birichinata, Leonardo dice: "Sei arrabbiata? Fai la faccia contenta!").

Ritornando al filo conduttore del lavoro, la "Storia del semino Chioccolino", questa veniva raccontata quasi ogni mattina a tutto il gruppo, raccolto intorno al tavolo al momento della colazione a base di frutta (vedi video).

Nonostante la frequenza di tale racconto, l'interesse è sempre stato molto alto. All'inizio veniva presa in esame una sola emozione e si interrompeva la storia: su questa emozione si lavorava. Si invitavano i bambini, uno alla volta, a riprodurre davanti allo specchio l'espressione dell'emozione in oggetto, mostrando la carta corrispondente, poi veniva fatta riprodurre graficamente, porgendo al bambino un ovale vuoto e un pennarello nero con i seguenti comandi:

²¹⁷ Le altre relazioni presentate ai Convegni del 2002 e poi del 2003-2004, che possono esserti utili per comprendere come sono stati utilizzati alcuni di questi strumenti e con quali risultati, puoi leggerle a questa pagina: http://www.intelligenzaemotiva.it/Mother_Earth/Documentazione_Nidi.htm

Disegna il viso disgustato, arrabbiato ecc..

Cosa c'è nel viso?

Cos'hai disegnato?

Cos'è questo? (Indicando i singoli segni grafici eseguiti nell'ovale).

Dopo questa attività, le insegnanti attribuivano un punteggio al lavoro svolto dai bambini, su una griglia di valutazione con metodo comparato, cioè all'inizio del progetto e alla fine del percorso.

Nessun bambino si è rifiutato di partecipare a questo tipo di lavoro.

La risposta, dal punto di vista grafico e verbale, è quasi sempre stata direttamente proporzionale all'età, con qualche eccezione di bambini particolarmente piccoli, che hanno risposto come quelli grandi.

Comunque, c'è da dire, che l'emozione meno gradita è stata la tristezza, tanto che in un primo momento qualche bambino si è rifiutato di rappresentarla. (Esempio: Greta non ha riprodotto la faccia triste giustificandosi così: " Non è triste perché la mamma non gli ha dato la sculacciata").

L'emozione si può anche scrivere attraverso il colore. Come per l'esperienza grafica, ogni volta si è passati alla rappresentazione cromatica. Per ogni bambino e per ogni emozione è stata messa a disposizione tutta la gamma dei colori, e loro, comunque, hanno scelto liberamente colori diversi e appropriati. Esempio: nel rappresentare il disgusto è stato scelto quasi all'unanimità un colore scuro e simile alla "cacca" (vedi esperienza). Al contrario, per la felicità, si è veramente trattato di un' esplosione di colori (meno usati i colori scuri).

Nel corso dell'anno, si è portato a conclusione il racconto della storia; i bambini sono entrati concretamente nel personaggio "Seme", con un vestitino semplice (vedi foto), che si è trasformato nel corso della storia e delle stagioni.

A conclusione del lavoro quasi tutti i bambini sono in grado di raccontare la storia o pezzi di essa, oltre a tale e riescono a identificare tutte le emozioni su se stessi e sugli altri.

Abbiamo invitato i genitori ad esprimere per iscritto le proprie impressioni sul lavoro svolto con i bambini, ecco cosa hanno detto.

La mamma di Benedetta scrive: "Mia figlia il disgusto lo esprime verbalmente con bleah bleah, associandovi l'espressione degli occhi che socchiude e il rifiuto, se si tratta di alimenti non graditi, attraverso la lingua prontamente espulsiva. Da quando ha conquistato l'uso di alcune parole nuove, associa il tutto all'esclamazione "fiffo" equivalente a schifo!"

La mamma di Francesco F. racconta: "Francesco urlava e scalpitava come un cavallino imbizzarrito: "Cos'hai" chiedo io". E lui: " Sono arrabbiato!" Rimasi di stucco, mio figlio di due anni e mezzo era già così consapevole delle proprie emozioni? E allora penso alla mia vita e a quella di tante persone della mia età e mi chiedo se un'educazione alle emozioni come quella che ha avuto mio figlio mi avrebbe consentito di non fare tanti errori dovuti, appunto, a questa limitata consapevolezza del proprio mondo interiore."

La mamma di Maria Francesca riferisce: " L'esperienza che mia figlia ha vissuto lavorando sulle emozioni è stata per lei molto significativa in quanto ha imparato a dare un nome ai sentimenti, sia su di lei sia in chi le sta intorno. Discrimina infatti la felicità dalla tristezza, la rabbia dal disgusto. Ritengo che questo sia molto importante soprattutto in una società come l'attuale in cui prevale l'incompetenza emozionale. Dico questo perché insegno lettere quindi quotidianamente sono in contatto con i ragazzi e osservo, su di loro, che non riescono, il più delle volte, ad esprimere ciò che sentono veramente".

LE SCHEDE: I SEGNI DISTINTIVI DELLE EMOZIONI-FAMIGLIA DELLA FELICITA' - © Carmela Lo Presti 2011-2016

In questa scheda trovi raggruppati i segni distintivi fondamentali delle Emozioni nelle espressioni facciali, nonché nelle risposte fisiologiche e nei comportamenti²²⁰. In grassetto sono evidenziate le caratteristiche più stabili di ciascuna espressione emotiva.

"Per ogni emozione esistono persone che amano esperirla e quelli che invece non la tollerano, così come molti altri che non vanno deliberatamente in cerca di quell'emozione ma che, per lo più, non la trovano particolarmente tossica." Paul Ekman

FAMIGLIA EMOZIONE: FELICITA'		le sopracciglia, le palpebre e i ricci e gli angoli della bocca vanno verso l'alto.				Risposte Fisiologiche, Comportamenti
ORIGINE	VARIE FORME DI DIVERSA INTENSITA'	Fronte	Sopracciglia	occhi	Bocca	Espressioni corporee
<p>STATO PIACEVOLE DELLA MENTE E/O DEL CORPO PER VARIE DI CAUSE. DIVERSE PER L'ADULTO E IL BAMBINO</p> <p>**Il Riso e la risata hanno la funzione di consumare l'energia nervosa superflua</p>	<p>FELICITA', GIOIA, ALLEGRIA, SODDISFAZIONE, CONTENTEZZA, PIACERE, EUFORIA BUONUMORE</p> <p>Vedi anche la TABELLA DEGLI STATI EMOTIVI con altre voci</p>		<p>Sempre Arcuate e leggermente abbassate</p>	<p>Rughe più o meno evidenti, sotto agli occhi e al bordo esterno degli occhi</p> <p>Sguardo luminoso e sfavillante</p>	<p>Bocca da chiusa a più o meno completamente aperta;</p> <p>Angoli tirati indietro e sempre all'insù;</p> <p>labbro superiore variabilmente sollevato</p>	<p>In caso di riso violento → il corpo può piegarsi all'indietro, si agita, e scosso da movimenti convulsi: testa e faccia gonfie di sangue, vene dilatate; abbondanti lacrime.</p> <p>Movimenti: movimenti senza senso come ballare, battere le mani, sollevare verso l'alto le braccia, saltellare, ridere forte: sorriso, riso e risata di varia intensità e durata.</p> <p>Viso: viso colorito; guance spinte verso l'alto; solco nasolabiale dalle nanci fin quasi al mento di varia profondità; denti superiori anteriori scoperti; talvolta lacrime.</p> <p>Respirazione: può essere da poco a molto alterata a seconda dell'intensità del riso.</p> <p>Energia: circolazione accelerata; movimenti molto vitali e pieni di energia.</p> <p>Altro: suoni ripetuti tipici della risata di varia intensità; urla di gioia; corpo "aperto"; corpo eretto; testa alta; aumento del flusso sanguigno al cervello; miglioramento facoltà mentali.</p>

²²⁰ Testi fondamentali di riferimento: Darwin, LE ESPRESSIONI FACCIALI DELLE EMOZIONI NELL'UOMO E NEGLI ANIMALI, op. cit.; C. Le Brun, LE FIGURE DELLE PASSIONI, Raffaello Cortina Editore, Milano 1992; Paul Ekman, TE LO LEGGO IN FACCIA, Edizioni Amrita, Torino 2008; Osservazione personale.