

PRESENTAZIONE

di

Mina De Santis

Il volume di Carmela Lo Presti è il frutto di anni dedicati alla formazione e all'educazione. La particolarità del testo emerge dal tema che sottopone ai lettori, che affronta contenuti non disciplinari ma aspetti che riguardano lo sviluppo della dimensione emotiva ed affettiva di adulti e bambini. Nello specifico affronta il tema dello sviluppo dell' "intelligenza emotiva" ed in particolare "dell'intelligenza emotiva", intesa come capacità di conoscenza di sé e dell'altro, di ascolto attivo, di empatia, di consapevolezza emotiva e di intelligenza interpersonale. L'attenzione a questa dimensione deve iniziare dal nido e non esaurirsi all'interno del ciclo scolastico, ma proseguire attraverso un "progetto formativo" che duri tutta la vita, fondato sulla qualità dei rapporti, sulle norme di condotta e su quegli stimoli che facilitino lo sviluppo di un clima socioaffettivo positivo.

Il manuale affronta anche gli aspetti della comunicazione attraverso linguaggi verbali e non verbali con particolare attenzione alla PNL, ossia lo studio di come "filtriamo" con griglie percettive (Sistemi Rappresentazionali) e cognitive (Credenze, Valori, Criteri) le informazioni che ci provengono dall'ambiente esterno o interno, e di come le organizziamo per la realizzazione di un obiettivo.

Nel volume vengono presentati tantissimi giochi, specifici per bambini dai tre anni fino ai cinque anni, validi ed efficaci anche per i bambini fino ai 10 anni come primo approccio, che sono stati sperimentati nei nidi e nelle scuole dell'infanzia della regione Umbria. I giochi possono essere svolti e proposti perché Carmela Lo Presti fornisce tutte le indicazioni necessarie allo svolgimento degli stessi, inserendo anche un corredo fotografico che facilita la loro realizzazione.

In questo momento storico, in cui la società è instabile e in continuo cambiamento, il sapere non è più sufficiente. Le persone devono essere in grado di "saper essere" e di "saper agire", per questo dobbiamo promuovere, nei soggetti in formazione, quelle capacità emotive e sociali che si traducano nel tempo in abilità e conoscenze, utili per se stessi e per il benessere collettivo.

I domini dell'intelligenza emotiva sono di natura sia personale che sociale, infatti, le esperienze che il soggetto vive e le persone con le quali si rapporta, contribuiscono al suo sviluppo. È importante allora sviluppare percorsi educativi che permettano al soggetto di imparare a riconoscere, gestire e incanalare le proprie emozioni, a comprendere le emozioni degli altri, al fine di coltivare relazioni interpersonali positive e appaganti. La deprivazione di stimoli sociali può provocare danni psicologici e cerebrali infatti il nostro cervello ha sviluppato meccanismi che facilitano il prendersi cura dell'altro. "La capacità di assumere la prospettiva dell'altro ci permette di superare il nostro abituale egocentrismo, di adattare i nostri comportamenti alle aspettative degli altri e quindi rendere soddisfacenti le relazioni interpersonali". (Silani, 2013).

Le emozioni possono essere gestite e controllate dall'intelligenza, quindi è compito degli educatori individuare una metodologia che possa essere padroneggiata fin dall'infanzia, che permetta ai soggetti il raggiungimento di quella competenza emotiva, necessaria al vivere quotidiano. Per Damasio (1994), le emozioni fanno parte dei meccanismi di regolazione omeodinamica degli organismi, deputati a preservare la stabilità al variare delle condizioni interne o esterne. Le emozioni sono quindi repertori di risposte chimiche e neurali che il cervello mette in atto, davanti a imprevisti di varia natura, per preservare l'equilibrio vitale, cercando di limitare i danni o offrendo un'occasione di miglioramento delle proprie condizioni di vita. Diventa fondamentale partire già al nido, con un progetto educativo che miri allo sviluppo della competenza emotiva, tenendo conto anche dell'influenza che essa ha sull'apprendimento. "Le emozioni guidano l'apprendimento e la memoria, lo stato d'animo non è indifferente rispetto alla demotivazione in classe: le implicazioni sono numerose" (Tuffanelli, 1999). Carmela Lo Presti, infatti, parte dal basso, attraverso percorsi educativi sperimentati nel nido, nella scuola dell'infanzia e nella scuola primaria. La metodologia che utilizza è quella ludica, i giochi infatti sono l'anima di questo percorso educativo.

Il gioco ha infinite potenzialità per lo sviluppo di apprendimenti significativi in quanto coinvolge a livello emotivo, cognitivo e sociale il soggetto che apprende. Già Huizinga (1946), affiancando all'homo faber e all'homo sapiens, l'homo ludens, ha voluto evidenziare l'importanza che il gioco ha nell'evoluzione e nel progresso civile dell'umanità. I giochi riempiono la vita "di emozioni positive, di attività positive, di esperienze positive e di forze positive. I giochi non ci portano al tramonto della civiltà umana, ma alla sua reinvenzione" (Bruni, 2014).

La metodologia ludica guida l'azione didattica nell'allestimento di un ambiente d'apprendimento positivo, facilita lo sviluppo del soggetto,

protagonista della sua crescita, attraverso le attività ludiformi che sono “costruite intenzionalmente per dare una forma divertente e piacevole a determinati apprendimenti” (Staccioli, 2008). Il gioco didattico si presenta infatti come mediatore per l’acquisizione di nuove conoscenze.

“Attraverso il gioco si acquisisce consapevolezza di sé, fonte di stimolo per manipolare, trasformare e agire nel mondo. Potremmo definirlo un primo lavoro che ci fa sperimentare le capacità di intuizione, di socializzazione, di movimento e coordinazione, elementi indispensabili per lo sviluppo. Il gioco consente ai bambini di usare la loro creatività, la loro immaginazione, la forza emotiva, ma soprattutto, è importante per lo sviluppo di un cervello sano. È attraverso il gioco che i bambini si impegnano e interagiscono con il mondo che li circonda. Riuscendo a dominarlo superando le paure e riescono a sviluppare nuove competenze e a lavorare in coppia per condividere, per negoziare e per risolvere conflitti. Il gioco permette al bambino di confrontarsi con i dati della realtà e con l’atteggiamento delle persone che lo circondano” (De Santis 2016).

Un alleato del gioco è il tempo, quel “tempo soggettivo” di cui tutti dobbiamo riappropriarci, che si differenzia dal “tempo oggettivo”, il quale scorre indipendentemente dalla nostra volontà. Il compito di chi educa è aiutare il bambino a riappropriarsi del proprio tempo, quel tempo che si impara attraverso il gioco, necessario a prendere la misura di noi stessi. Carmela Lo Presti infatti parla della necessità di “fare pace con il tempo”, nel senso di dedicare tempo al tempo, di non soffocare il tempo del bambino, di suscitare il piacere del “tempo del bambino”, integrando tempo istituzionale e tempo psicologico, perché il tempo aiuta a riflettere, aiuta a ripensare le esperienze, aiuta a rappresentarsi la realtà e a sviluppare l’intelligenza emotiva.

Da qui la necessità di rivedere il ruolo dell’educatore, che non sarà più quello di dispensare il sapere, ma di essere una persona “emotivamente competente”. Dovrà promuovere negli alunni un forte senso di fiducia, di sicurezza, di motivazione, poiché ha il potere di influenzare i comportamenti e gli stati emotivi degli allievi, incidendo di conseguenza, anche sui loro risultati scolastici. Questo è quello che l’autrice ha fatto negli anni e continua a fare, proponendo un progetto che coinvolge bambini, genitori, educatori. La famiglia, in una logica di formazione orizzontale, come proposto nelle Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell’infanzia e del primo ciclo d’istruzione (2012), deve collaborare con le istituzioni, con l’obiettivo di costruire un’alleanza educativa, supportandosi vicendevolmente in vista di finalità educative. Il gioco “Emozioni in famiglia”, proposto nel testo, per essere svolto richiede la partecipazione della famiglia, che, dando la disponibilità ad essere fotografata nei momenti di espressione delle sei emozioni e collaborando nella fase in cui le emozioni devono essere rappresentate attraverso il disegno, si rendono partecipi della crescita dei

loro figli e nello stesso tempo diventano consapevoli delle attività che le istituzioni propongono per la crescita cognitiva ed emotiva dei loro figli.

Peccato che pochi educatori utilizzino la metodologia ludica per le attività proposte nei percorsi didattici. Il gioco, spesso demonizzato, raramente riconosciuto, viene valorizzato da quei pochi che ripongono in esso una certa "fiducia pedagogica", considerandolo come elemento importante per lo sviluppo del soggetto sul piano emotivo, cognitivo, relazionale e psicologico. Sarebbe auspicabile un "atteggiamento ludico" del docente per avere una "scuola del gioco (che) non è la scuola dove si gioca, ma quella scuola dove il gioco e la scuola sono la medesima cosa" (Rovatti, Zoletto 2005).

Prof.ssa Mina De Santis

Docente di Didattica generale e Progettazione e organizzazione dei servizi per l'infanzia, presso l'Università degli Studi di Perugia

ESTRATTO

INTRODUZIONE ALLA 1° PARTE

"... 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 nell'età."

John Gottman e Joan Declaire
INTELLIGENZA EMOTIVA PER UN FIGLIO

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 TEMPO¹.

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

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

- ❖ di dedicarsi² alle cose che hanno veramente valore;

¹ 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.tempiopazi.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.

² 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",

❖ 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 poi educativa. 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 solo boccone; per percorrere nuovi sentieri e andare incontro a nuovi paesaggi. Prendiamoci del tempo per esplorare la vita.

DEDICHIAMO TEMPO A FARE SCELTE INSIEME: per organizzare insieme spazi e momenti di libertà, in cui adulti e bambini possono avere la responsabilità di quello che hanno scelto. Prendiamoci del tempo per educare alla libertà e alla responsabilità.

DEDICHIAMO TEMPO A GIOCARE: è il modo in cui i cuccioli di tutte le specie si esprimono, comprendono e apprendono le regole, imparano a relazionarsi, capiscono il mondo. Non solo il gioco organizzato, ma anche e soprattutto quello libero. Prendiamoci il tempo per imparare divertendoci.

DEDICHIAMO TEMPO A CAMMINARE INSIEME: camminare con un bambino, ci porta a fare piccoli passi, passi lenti; ci fa fermare per osservare, raccogliere, scoprire mondi nel mondo; ci fa vivere nel qui e ora, come solo i bambini sanno fare in modo meraviglioso. Prendiamoci il tempo per vivere qui e ora.

DEDICHIAMO TEMPO A CRESCERE: il nostro futuro nasce da quello che seminiamo nel presente di ogni istante. Prendiamoci il tempo per dare tempo e spazio al nostro presente.

DEDICHIAMO TEMPO A CIÒ CHE HA VERAMENTE VALORE: i tempi burocratici, i regolamenti calati dall'alto nell'interesse esclusivo dell'efficienza, i programmi rigidi che hanno dimenticato i bambini reali con i loro ritmi, tempi, bisogni, valgono molto meno della qualità della vita dei bambini, delle esperienze formative umane che sono alla base di quelle scolastiche e non viceversa. Prendiamoci il tempo per fare scelte di valore.

Questa visione del tempo e questa relazione con il tempo creano l'atteggiamento interiore adatto per sviluppare l'**INTELLIGENZA EMOTIVA**, un insieme di abilità fondamentali per contribuire a costruire un mondo a cui si voglia appartenere, in cui la vita e le relazioni siano di qualità e la qualità della vita sia una realtà.

"Oggi è proprio la neuroscienza che sostiene la necessità di prendere molto seriamente le emozioni. Le nuove scoperte scientifiche sono incoraggianti. Ci assicurano che se cercheremo di aumentare l'autoconsapevolezza, di controllare più efficacemente i nostri sentimenti negativi, di conservare il nostro ottimismo, di essere perseveranti nonostante le frustrazioni, di aumentare le nostre capacità di essere empatici e di curarci degli altri, di cooperare e di stabilire legami sociali - in altre parole, se presteremo attenzione in modo più sistematico all'intelligenza emotiva - potremo sperare in un futuro più sereno."³

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.

³ Daniel Goleman, "Intelligenza emotiva che cosa è e come può renderci felici", RCS Libri & Grandi Opere, Milano 1996

ESTRATTO

Un'immagine che possiamo utilizzare per le emozioni, o meglio per la loro funzione nella nostra vita, è quella di PONTE TRA MONDO INTERNO E MONDO ESTERNO.

A cosa servono dunque le emozioni?

- ❖ A segnalare all'esterno il nostro stato e le nostre intenzioni con la funzione di comunicazione sociale: le emozioni, infatti, permettono di comunicare¹ informazioni da individuo a individuo (ad esempio, l'abbracciarsi per esprimere affetto o il lamentarsi per richiedere aiuto).
- ❖ Ad aiutare a regolare l'interazione durante gli scambi comunicativi attraverso l'espressione delle emozioni.
- ❖ Ad informare noi stessi (funzione informativa auto-comunicativa)
 - del nostro stato in rapporto all'ambiente e alle altre persone
 - di quali sono gli eventi a cui prestare attenzione (e dedicare energie!).

In questo modo le emozioni, agendo come misuratori del proprio stato interno e del mondo esterno, fanno sì

- ❖ che l'individuo sia aggiornato sui propri bisogni e obiettivi,
- ❖ che apprenda da situazioni ed eventi utili e pericolosi.

Rispetto a quest'ultima funzione possiamo allora immaginare le emozioni come una sorta di bussola²:



Schema 8 - EMOZIONI: UNA BUSSOLA - © 2010-2017 Carmela Lo Presti

- ❖ gli stati emotivi che ci fanno star bene ci stanno segnalando che siamo sulla “giusta strada”, rispetto alla direzione che, consciamente o inconsciamente, abbiamo dato alla nostra vita;
- ❖ quelli che ci fanno star male ci stanno indicando o che siamo “fuori strada”, o che è il caso di prestare più attenzione a quello che ci sta succedendo per comprenderla e superarla, o che c'è una ferita che chiede di essere guarita.

¹ Questa comunicazione può avvenire anche al di fuori dell'attenzione cosciente, oppure in modo involontario

² Carmela Lo Presti, in diversi titoli de I QUADERNI PER LA FORMAZIONE, e in “Sviluppa la tua intelligenza emotiva”, op. cit.

E all'educatore, a cosa servono le emozioni del bambino?

Il bambino, con le sue emozioni di disagio - rabbia, paura, ansia, tristezza, noia -

- ci informa del suo rapporto con l'ambiente e con le altre persone;
- ci fa sapere a cosa sta prestando attenzione e a cui sta dedicando energie;
- segnala all'esterno, all'Educatore il suo stato e le sue intenzioni e che i suoi pensieri stanno producendo non solo sensazioni sgradevoli, ma anche comportamenti negativi che influiranno sul suo apprendimento e sul suo rendimento umano e scolastico.

L'Educatore,

- acquisisce queste informazioni
- e le utilizza per aiutare il bambino a "guarire" l'emozione che sta vivendo,
- proponendogli idee alternative più positive su di sé e/o sugli altri che possano creargli uno stato emotivo facilitante l'apprendimento.

Il vissuto emotivo del bambino e i suoi comportamenti re-attivi servono

"A ORIENTARLO
IN QUANTO EDUCATORE
COME FA UNA BUSSOLA"

Sto andando
nella
direzione
giusta

Sto andando
nella
direzione
sbagliata

Emozioni e apprendimento: l'importanza del rilassamento

E' scientificamente³ riconosciuto, non solo soggettivamente sperimentato da ognuno di noi, che **le emozioni rendono disorganizzato il pensiero.**

Forti emozioni come l'ansia, la collera, lo stress sabotano la capacità del lobo prefrontale di conservare la "memoria di lavoro"⁴ che ha sede proprio nella corteccia prefrontale.

³ Ho approfondito il rapporto tra emozioni, memoria e apprendimento in "Sviluppa la tua intelligenza emotiva", op. cit.

⁴ È "... uno spazio di lavoro mentale piuttosto angusto ... un meccanismo di deposito temporaneo che consente di tenere a mente nello stesso tempo varie informazioni da paragonare, da opporre o da mettere comunque in relazione ... può contenere una quantità limitata di informazioni di qualunque

APPRENDIMENTO E STATI EMOTIVI						
GIOIA, ENTUSIASMO e OTTIMISMO	La SFIDA proporzionata alle capacità del bambino	L'INTERESSE	La SFIDA che SUPERA le capacità del bambino	APATIA, ANGOSCIA, ANSIA e IRRITABILITA'	La TRISTEZZA	La NOIA
producono	risveglia	aumenta	fa scattare	producono	riduce	fa perdere
<ul style="list-style-type: none"> • pensiero creativo • flessibilità cognitiva e • l'elaborazione di informazioni e dunque • efficienza cognitiva • rendimento eccezionale 	<ul style="list-style-type: none"> • l'interesse 	<ul style="list-style-type: none"> • la motivazione • e l'attenzione focalizzata 	<ul style="list-style-type: none"> • la paura, • l'ansia • e il panico <p>e le capacità del bambino vengono paralizzate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • scarso rendimento <p>l'agilità mentale e la riservatezza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • la produzione di pensieri 	<ul style="list-style-type: none"> • la concentrazione e la motivazione
©Carmela Lo Presti 2017						

Alla luce di quanto detto, risulta evidente che l'importanza per l'Educatore, di avere strumenti che favoriscano il rilassamento del bambino, che lo educino ad apprezzare i momenti di quiete e di relax, che gli insegnino a calmarsi e a chiedere aiuto nei momenti di stress.

Con questi obiettivi consiglio vivamente anche nella Scuola, a partire da quella dell'Infanzia, i giochi di rilassamento e lo yoga come quello che, fin dal 2005, ho proposto alle Educatrici dei Nidi con ottimi risultati.

E' utile sapere che nel 1998 il Ministero della Pubblica Istruzione ha firmato un protocollo d'intesa con la Federazione Nazionale yoga, rinnovato di anno in anno, in cui si riconosce che lo yoga è un "sistema dinamico di esercizio fisico da cui i bambini possono trarre benefici quali: l'armonia, il coordinamento, l'elasticità del movimento; lo sviluppo delle capacità di attenzione e di concentrazione, di gestione delle proprie emozioni e di maggior autocontrollo".

poiché la mente regola il processo neurovegetativo del corpo, lo yoga è adatto anche nel caso di problemi che sono legate a emotività, insonnia, mal di pancia, disturbi di natura psicopatologica. Oggi i piccoli sono sottoposti a molti impulsi esterni, soprattutto sul piano visivo, con una percezione immediata e forte dal punto di vista emotivo, che può portare alla perdita di concentrazione e di calma e al subentrare di pensieri oppressivi, attacchi di ansia, angoscia, paure e fobie anche in età precoce.

Attraverso le tecniche di rilassamento in termini di sogno e di visualizzazione di immagini positive, i bambini si riequilibrano sul piano fisico e mentale".¹

Elisabetta Furlan – GIOCHIAMO CON LO YOGA

¹ Elisabetta Furlan è autrice del libro "Giochiamo con lo yoga", Edizioni mediterranee, Roma, 2008. Questo manuale consente anche ai più piccoli di avvicinarsi allo yoga in modo piacevole e divertente, considerandolo un po' come un gioco. Si tratta di un'opera la cui fondamentale serietà è resa estremamente accessibile attraverso illustrazioni. È un libro per far giocare i genitori assieme ai bambini, imitando il meraviglioso mondo della natura.

<http://wisesociety.it/incontri/elisabetta-furlan-lo-yoga-per-i-bambini-e-benessere-e-scuola-di-vita/>

ESTRATTO

- Il corpo e la voce.

E da un punto di vista metodologico, con i bambini di qualunque età ho sempre utilizzato il gioco, come risultato dell'integrazione di numerose e specifiche metodologie:

- La Programmazione Neuro Linguistica.
- La globalità dei linguaggi (nei termini precedentemente indicati).
- L'approccio psicosomatico.
- L'approccio scientifico.
- La ricerca e la sperimentazione personale.
- La Danzaterapia e il movimento simbolico creativo.
- Lo Yoga per bambini, come gioco.

7. Alcune informazioni sulla Programmazione Neuro Linguistica

Cosa significa PNL¹

PNL è la sigla per PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA.

“La PNL si occupa di studiare come modificare (programmazione) il modo in cui rappresentiamo le nostre esperienze attraverso la neurologia (neuro), così da poter comunicare più efficacemente con noi stessi e con gli altri (linguistica).”²

Richard Bandler, Owen Fitzpatrick – PNL È LIBERTÀ

Vediamo cosa significano questi tre termini:

Programmazione

Hai presente un computer? Così come programmo un computer, così ci programmo, il più delle volte inconsciamente, a ripetere determinati schemi di comportamento. Molte volte questo processo di programmazione è invisibile: pensa allo scrivere, al guidare, al nuotare, al ballare ecc. ... non dobbiamo pensare a tutti i singoli passi che abbiamo appreso all'inizio, quando non eravamo ancora competenti, e procediamo come se avessimo inserito un programma automatico. Sfortunatamente, però, alcuni schemi di comportamento ripetitivi non sono così utili: fumare, mangiarsi le unghie, entrare in panico, avere la fobia dei luoghi chiusi ecc. ecc. Ma la buona notizia è che questi programmi del nostro sistema neurologico possono essere scoperti, usati per raggiungere i nostri obiettivi e modificati quando sono dannosi.

Neuro

Il termine ci richiama:

- ❖ al sistema nervoso o neurale: tutte le esperienze sensoriali, tutte le informazioni che provengono dai sensi, giungono al cervello attraverso il Sistema Nervoso dove diventano processi cognitivi e dove acquistano significato;
- ❖ alle esperienze sensoriali che, trasformati attraverso la ripetizione in programmi, diventano configurazioni neurali;
- ❖ alle Neuroscienze: sappiamo che il nostro sistema nervoso forma un tutt'uno con il cervello, mentre la Medicina Psicosomatica ci ricorda che corpo, mente e psiche sono assolutamente interconnessi, come se dal cervello, paragonabile ad una 'Stazione Centrale', partissero 'treni di pensieri' che viaggiano per tutto il corpo.

¹ Nel 2006 ho pubblicato questo paragrafo 7 come articolo in www.intelligenzaemotiva.it Glossario.

² Richard Bandler, Owen Fitzpatrick, "PNL è libertà", Alessio Roberti Editore, Ugnano 2006

Linguistica

Il termine ci ricorda che

- ❖ le esperienze sensoriali – le immagini, i suoni/le parole, le sensazioni, gli odori, i gusti – vengono codificate, messe in ordine e acquistano significato attraverso il linguaggio verbale e gli altri sistemi di comunicazione non-verbali;
- ❖ pensiamo al passato, al presente e al futuro attraverso l'uso delle parole;
- ❖ abbiamo continuamente, nella nostra mente, un dialogo interiore con noi stessi;
- ❖ viviamo in un mondo *'imbevuto'* di parole;
- ❖ il linguaggio che usiamo ha un'importanza vitale per il nostro *'ben-essere'*:

*"tutto quello che esprime il pensiero nasce da un processo grammaticale già programmato e appreso, e la qualità della vita è in relazione a questo processo... Trasformando la grammatica si trasforma la qualità della vita"*³

G.Bateson – *VERSO UNA ECOLOGIA DELLA MENTE*

- ❖ il linguaggio fa parte del nostro sistema di comunicazione con gli altri e attraverso linguaggi di precisione è possibile individuare i limiti che ostacolano il raggiungimento dei nostri obiettivi.

In altre parole:

- ❖ la nostra esperienza interiore è il risultato delle riproduzioni delle nostre esperienze sensoriali all'interno del Sistema Nervoso centrale (neuro);
- ❖ usiamo i diversi linguaggi (linguistica) per mettere in ordine, codificare e decodificare queste riproduzioni interne;
- ❖ possiamo organizzare queste stesse riproduzioni per raggiungere i nostri scopi (programmazione).

Cos'è la PNL

*"... Non è un insieme di tecniche, è un atteggiamento. E' un atteggiamento che ha a che fare con la curiosità, col voler sapere le cose, col voler essere capaci di influire sulle cose, e voler essere capaci di influirvi in modo che ne valga la pena di farlo. Tutto si può cambiare"*⁴

Richard Bandler – *USARE IL CERVELLO PER CAMBIARE*

*"La PNL spiega il funzionamento dell'essere umano, i segreti del suo comportamento, tutti gli ingredienti della 'ricetta umana' ... La PNL esamina come le persone si comportano, piuttosto che perché si comportano in un certo modo... Per comprendere la PNL è necessario sperimentarla"*⁵

Tony Jennings & Georges Philips – *IL MIO "LITTLE BOOK" DI P.N.L*

"La PNL nasce come una terapia ... Jonh Grinder ... e Richard Bandler ... scoprirono alcuni processi cerebrali ... Il loro obiettivo era scoprire i modelli messi in atto da persone di successo ... La tesi della Programmazione Neuro Linguistica (PNL) è che ognuno possiede già in potenza, ed è in grado di sviluppare con la pratica, gli strumenti di cui ha bisogno per raggiungere le proprie mete vitali, per svilupparsi e realizzarsi ... La PNL è quindi una teoria pratica estremamente positiva e costruttiva, che fa appello alla parte migliore

³ G. Bateson, *"Verso una ecologia della mente"*, Adelphi, Milano, 2000.

⁴ Richard Bandler, *"Usare il cervello per cambiare"*, Astrolabio, Roma, 1986

⁵ Tony Jennings & Georges Philips, *"Il Mio 'Little Book' di P.N.L."*. Pubblicato da ICET Ltd. 808 A, High Road, Finchley, London N12 9QU

dell'essere umano: l'immaginazione, l'entusiasmo e la capacità di rispondere per modificare il proprio ambiente interno ed esterno. E' una strategia efficace,

ESTRATTO

8. La PNL nel Metodo For Mother Earth®

Ma perché cambiare gli altri e il mondo? La finalità può essere diversa:

- manipolativa: per il vantaggio personale, lo sfruttamento dei limiti, della fragilità o della ignoranza altrui, per sottomettere gli altri ai propri fini;
- etica: per il rispetto, il miglioramento, l'utilizzo dei punti di forza e delle qualità degli altri a vantaggio di tutti.

Condivido completamente quanto afferma Robert Dilts a proposito della PNL intesa come strumento, ed è proprio per **“apportare cuore, visione, coinvolgimento, comprensione e amore all'uso dello strumento”** che, nel Metodo FOR MOTHER EARTH®

- lo strumento PNL viene integrato con l'Intelligenza Emotiva;
- è così importante che la persona che utilizza lo strumento della PNL sia EMOTIVAMENTE INTELLIGENTE.

Così facendo

- la Programmazione Neuro Linguistica mette a disposizione dell'Intelligenza Emotiva gli Strumenti, le Tecniche Operative di Consapevolezza e di trasformazione personale;
- mentre l'Intelligenza Emotiva – sia come competenze personali che come modello teorico – fornisce alla Programmazione Neuro Linguistica quei Valori, quegli atteggiamenti interiori, quelle abilità e competenze emotive fondamentali perché si giunga a comportamenti efficaci e duraturi, emotivamente intelligenti ed eticamente accettabili.

Infatti, la PNL, oltre ad essere un atteggiamento mentale, è una metodologia con specifiche strategie e tecniche e per questo può essere usata al di là delle intenzioni dei suoi fondatori, a fini manipolativi: si pensi alle tecniche di PNL utilizzate da venditori privi di scrupoli per vendere di tutto, compreso il peggio.

Ma l'uso che ne prospetto sia nei *Progetti Educativi e Formativi For Mother Earth®*, sia nel *Metodo For Mother Earth®* è etico, guidato dall'Intelligenza Emotiva che ne garantisce proprio l'eticità, nel rispetto profondo dell'altro.

La PNL è lo strumento più potente per raggiungere l'obiettivo primario del *Progetto Educativo e Formativo For Mother Earth®*, che è sempre stato, come ho già sottolineato, quello di sviluppare le RISORSE UMANE di adulti e bambini, 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 un “concime” (stimoli appropriati) per venire alla luce e diventare ricchezza disponibile, per “*creare un mondo al quale le persone vogliono appartenere*”.

Per questo motivo la Programmazione Neuro-Linguistica integrata con l'Intelligenza Emotiva è il filo conduttore del *Metodo For Mother Earth®* al livello di base.

Le presupposizioni alla base del Metodo FOR MOTHER EARTH®

1 - OGNI BAMBINO, COME OGNI ESSERE UMANO, E' COME UN SEME: racchiude qualità innumerevoli che richiedono un ambiente affettivo, accogliente e sicuro per potere germogliare e fiorire.

E affinché un adulto possa “VEDERE” nel bambino tutte queste innumerevoli QUALITA', e possa dare VALORE al bambino così come è, è necessario che anch'egli viva se stesso come un essere che, al di là dei suoi comportamenti, racchiude qualità innumerevoli, pronte a germogliare e a fiorire.

2 - OGNI BAMBINO, COME OGNI ESSERE UMANO, HA TUTTE LE RISORSE NECESSARIE PER FARCELA IN OGNI DIFFICOLTA'

Il compito dell'adulto è dunque quello di ricordarlo a se stesso, di ricordarlo al bambino, di creare le condizioni perché il bambino le utilizzi e le sviluppi, in modo che, giorno dopo giorno, attraverso la quotidianità, il bambino possa sviluppare fiducia in se stesso e autostima.¹ E affinché un adulto possa mettere il bambino nelle condizioni di utilizzare e sviluppare le sue risorse, deve prima vivere se stesso come un essere umano che ha dentro di sé tutte le risorse.

3 - OGNI BAMBINO, COME OGNI ESSERE UMANO, E' UN ESSERE CREATIVO

E' la creatività quella marcia in più che consente di trovare strade alternative ed efficaci per risolvere i problemi. L'adulto è in grado di permettere al bambino di essere creativo e di sviluppare questa qualità solo quando ha potuto sperimentare personalmente il piacere e la gioia della creatività².

4 - OGNI BAMBINO, PER CRESCERE IN MODO ARMONIOSO, HA BISOGNO DI SVILUPPARE TUTTI I LINGUAGGI DELLA COMUNICAZIONE, QUELLI VERBALI E QUELLI NON VERBALI

Per potere educare il bambino ad esprimersi attraverso la globalità dei linguaggi, l'adulto deve essere padrone dei diversi linguaggi, prima di tutto quello corporeo che è la prima forma di comunicazione che ogni essere umano apprende in utero materno³.

5 - NON ESISTE FALLIMENTO MA SOLO FEEDBACK

Questa presupposizione, quando entra a far parte del nostro pensare a tal punto che potremmo dire impregna ogni cellula del nostro essere, produce quell'atteggiamento curioso e positivo verso la vita, vissuta come opportunità continua, fa di noi degli ottimisti con grandi prospettive di successo. Così, quando qualcosa non va nel rapporto educativo, l'adulto può sempre trarne un insegnamento prezioso. *"Good del successo e impara dall'insuccesso"* potrebbe essere il motto del buon educatore.

Se l'adulto acquisisce questo atteggiamento mentale, cioè assume come vera questa presupposizione, allora sarà in grado di educare il bambino, l'adolescente, il giovane a trarre stimoli da quello che non va secondo i suoi desideri, sollecitandolo a sviluppare nuove strategie più efficaci per raggiungere gli obiettivi prefissati e tutte quelle risorse interiori che ne faranno un adulto di successo.

6 - OGNI BAMBINO, COME OGNI ESSERE UMANO, STA FACENDO DEL SUO MEGLIO, SECONDO LE SCELTE CHE CREDE DI AVERE A SUA DISPOSIZIONE⁴

¹ Nel momento in cui l'adulto interiorizza queste presupposizioni e questa in particolare, cioè le lascia entrare nel quotidiano del bambino, l'autostima e la fiducia in se stesso aumentano profondamente nel bambino e diventano un punto di partenza stabile.

² La dottoressa Amabile, con le sue ricerche, ha identificato i principali killer della creatività: Sorveglianza, Valutazione, Ricompense, Competizione, Eccessivo controllo, Limitare le scelte, Pressione, Fretta o Tempo limitato. Riporto qui solamente l'elenco, mentre in Daniel Goleman *"Lo spirito creativo"*, BUR, Bergamo 1999 troverai la citazione completa.

³ Per coloro che volessero approfondire l'argomento consiglio l'affascinante libro di Gino Soldera – *"Le emozioni della vita prenatale"*, op. cit.

⁴ Le presupposizioni determinano nuovi punti di vista rispetto ad una situazione o evento, diversi da quelli che avevamo prima. In questo caso, se mi concentro sul fatto che il mio comportamento è stato il migliore che potevo attivare con gli strumenti che pensavo di avere in quel dato momento, posso utilizzare tutta la mia flessibilità per cambiare quel mio comportamento poco efficace, attivandone un altro e imparando da quanto è accaduto.

Questa presupposizione significa che la ragione per cui qualcuno fa quello che fa – anche un bambino – è perché NON RIESCE A PENSARE AD UN'ALTERNATIVA MIGLIORE, non è consapevole che esiste un comportamento alternativo più utile, più efficace.

Quando un educatore fa propria questa presupposizione, allora si muoverà costantemente nella direzione di far intravedere sempre più di una soluzione ad un problema, ad una difficoltà: ma, ancora una volta, questo modo di pensare dovrà prima essere diventato la sua *"forma mentis"*, il suo modo di vivere, di osservare se stesso e gli altri.

7 - SE CONTINUI A FARE CIÒ CHE HAI SEMPRE FATTO, OTTERRAI QUELLO CHE HAI SEMPRE OTTENUTO. SE VUOI OTTENERE QUALCOSA DI DIVERSO, FA QUALCOSA DI DIVERSO

E' molto diffuso tra le persone, anche colte e intelligenti, continuare a ripetere certi schemi di comportamento, anche se sanno che quelle azioni ripetitive non daranno i risultati desiderati.

Se la pratica educativa che abbiamo seguito fino ad oggi ci ha lasciato insoddisfatti e ci troviamo lontani dagli obiettivi che volevamo raggiungere, piuttosto che insistere con le vecchie modalità, cambiamo strada, apriamoci a nuove esperienze, poiché sappiamo che le vecchie non possono che darci gli stessi risultati che ci hanno dato fino ad oggi.

Se noi vedessimo qualcuno finire dentro un fosso una, due, tre, volte, semplicemente perché quella persona si ostina a passare per quella strada dove c'è il fosso, penseremmo che è o stupido o matto: ma è quello che facciamo tutti i giorni anche noi, quando rifiutiamo di metterci in discussione, di mettere in discussione i nostri comportamenti se non otteniamo quello che vogliamo. Preferiamo dare la responsabilità ai genitori che non fanno più il loro dovere come genitori, mentre i genitori ripassano la palla agli insegnanti, che non sono più quelli di una volta. Nel mezzo ci sono i bambini, gli adolescenti, i giovani, per i quali noi siamo i modelli! Ci sono persone che passano tutta la vita a fare gli stessi errori, ottenendo gli stessi risultati.

Se non vogliamo che questo accada dovremmo ai bambini, agli adolescenti e ai giovani di oggi, educiamoli alla flessibilità, alla capacità di mettersi in discussione, di rischiare un *"fallimento"* che è solo la scoperta di cosa non va fatto per arrivare dove volevamo andare.

Educiamoli in modo che sviluppino la capacità di attingere alla fonte inesauribile delle loro risorse, per trovare vie di uscita, strategie comportamentali più efficaci.

Ma, poiché i *"bambini d'uomo"* imparano principalmente attraverso il **MODELLAMENTO**⁵ DEGLI ADULTI che vivono nella loro vita, per educarli alla propria realizzazione è necessario che noi adulti usciamo dal tunnel della ripetitività degli errori e **IMBOCCHIAMO NUOVE STRADE COMPORTAMENTALI, MOSTRANDO LORO COME SI FA.**

8 - S'EDUCA ALLA PACE VIVENDO LA PACE

Avviare e diffondere il processo di alfabetizzazione emotiva e il processo di sviluppo delle competenze sociali ed emotive negli adulti e nei bambini, infatti, fa crescere il numero di chi impara a vivere la pace nel quotidiano, nei piccoli gesti di tutti i giorni, dentro di sé, nel rapporto con gli amici, con i familiari, nel lavoro, con gli *"estranei"*. E' un impegno questo che, coloro che non solo sperano in un mondo migliore, in un futuro di solidarietà e di collaborazione tra i popoli, ma operano ogni giorno per costruirlo, dovrebbero essere capaci di prendere ogni giorno, ogni momento di ogni giorno, e dividerlo con i propri figli, alunni,

⁵ Ricordo ancora una volta che il **MODELLAMENTO** è il processo di apprendimento più spontaneo che l'Essere Umano ha a disposizione. Modellare significa imitare qualcuno (in questo caso l'adulto) mentre fa qualcosa, per imparare a farla come lui. Gli adulti sono sempre Modelli da imitare per il bambino perché sono onnipotenti ai suoi occhi e punti di riferimento, sapendo fare cose che lui non sa ancora fare!

amici, ... per potere costruire la pace sul pianeta e consegnare un pianeta in pace ai figli che verranno.

“Maria Montessori sosteneva che l’educazione alla pace non è soltanto un problema di scuola, ma è anche un problema di società e d’ambiente ... E che esiste una via alla pace, che è l’educazione ...

P PARTECIPAZIONE

A AMORE

C COMUNICAZIONE

E ESISTENZIALITÀ

PARTECIPAZIONE nel senso di essere sempre presenti, di essere consapevoli di essere parte di un tutto e che il tutto è anche in funzione nostra.

AMORE inteso come sentimento, missione, donazione, empatia e servizio.

COMUNICAZIONE non come trasmissione, ma come dialogo, come saper cercare insieme delle cose comuni, come “essere comunità”.

ESISTENZIALITÀ come modo di essere e di vivere questi valori, soprattutto come uomini e donne di pace.

Non è tanto importante partecipare, comunicare, esistere, ma SAPER partecipare, SAPER comunicare, ecc...”⁶

ESTRATTO

⁶ In *“Un progetto di formazione alla pace”*, intervento di Antonio Nigro, Dirigente Scolastico della Scuola Elementare Maria Montessori, IX° Circolo di Perugia, 2002

4 - Il percorso didattico di Alfabetizzazione emotiva nella Sezione A della Scuola dell'Infanzia, nell'anno scolastico 2002-2003

La sperimentazione del percorso di Alfabetizzazione Emotiva proseguì nell'Anno Scolastico 2002/2003 con la stessa classe dell'anno precedente, con i bambini che adesso avevano quattro anni.

Gli incontri di 1 ora e 15 circa, una volta alla settimana, iniziarono nel mese di Novembre per concludersi, come percorso curriculare, ad Aprile, mentre a Maggio e a Giugno si svolsero i Test conclusivi. Dato che si trattava già del secondo anno di allenamento, i bambini giocarono con le 6 emozioni di base: Tristezza, Gioia/Felicità, Paura/Rabbia, Meraviglia, Disgusto¹⁰².

Anche durante quell' anno le Maestre, nel corso della settimana, riproposero ai bambini le esperienze di allenamento emotivo fatte con me, ma in modo creativo e personale, continuando ad integrare l'allenamento di alfabetizzazione emotiva con la normale Programmazione annuale, così come avevano fatto l'anno precedente.

Il Percorso curriculare, come nell'anno 2001/2002, fu preceduto da un incontro di Programmazione integrata con le Maestre per

- discutere eventuali problemi presenti nella classe, in modo da personalizzare al massimo il Progetto;
- concordare le attività educative di sostegno e rinforzo del Programma da svolgere tra un incontro e l'altro con me;
- individuare i possibili collegamenti con le varie discipline.

In particolare, per l'anno in questione, le insegnanti impegnarono

- nel presentare una relazione iniziale della classe;
- nel compilare
 - le Schede di osservazione relative ai bambini da me fornite;
 - un diario delle attività svolte, con le loro osservazioni;
- nel presentare una relazione finale relativa al Progetto, con valutazione motivata.

A questo primo fondamentale incontro, seguirono un primo e un secondo incontro con i Genitori, e l'incontro finale congiunto Insegnanti-Genitori a Giugno.

Il Percorso di quest'anno fu sicuramente più ricco e articolato in contenuti proposti, strumenti utilizzati ed esperienze di allenamento vissute, avendo i bambini e le Insegnanti già preso conoscenza con le tecniche di base e con alcuni strumenti educativi.

A. Il Percorso didattico curriculare per l'Anno scolastico 2002-2003

"Alfabetizzazione emotiva: Le emozioni attraverso la Fiaba e I giochi delle emozioni"

Monte ore

26 ore curricolari + 4 con Insegnanti e Genitori

Obiettivi

- ❖ La Comunicazione attraverso la globalità dei linguaggi¹⁰³.

¹⁰² Già durante tutto l'anno precedente avevamo lavorato sul disgusto e sulla meraviglia, ma i Test di riconoscimento ed espressione, sia in entrata che in uscita, furono fatti soltanto su tristezza, gioia, paura e rabbia, in base alle indicazioni date dai docenti della Facoltà di Psicologia.

¹⁰³ Gli obiettivi dell'anno precedente relativi alla comunicazione attraverso la globalità dei linguaggi vanno considerati comuni a tutti i tre anni del Progetto, per le motivazioni già date. Poiché questo era il

- Sviluppo della capacità di usare i diversi linguaggi.
- Sviluppo della capacità di usare il corpo, la parola e l'immagine per comunicare le proprie emozioni.
- ❖ Alfabetizzazione di 1° e 2° livello.
 - Riconoscimento delle emozioni di base.
 - Produzione delle espressioni facciali e della postura delle emozioni di base.
 - Contestualizzazione delle emozioni di base.
 - Sviluppo della capacità di riconoscere le differenze all'interno della stessa Famiglia di Emozioni.
 - Sviluppo della capacità di riprodurre le espressioni facciali e la postura di tre gradazioni emotive di ciascuna delle Famiglie delle Emozioni di base.
 - Contestualizzazione di tutte le emozioni considerate.

Programma svolto

- ❖ Test individuali: Espressione delle emozioni.
- ❖ Test individuali: Riconoscimento delle emozioni.
- ❖ Costruzione di burattini di carta: espressione contenuta.
- ❖ Raccontiamo una storia con i burattini contenti in piccoli gruppi.
- ❖ Gioco con le Carte delle Emozioni® di base - in piccoli gruppi.
- ❖ Facciamo le facce allo specchio – in coppia.
- ❖ Il Gioco del riconoscimento delle emozioni attraverso Carte/Foto¹⁰⁴: Cosa è successo? – in coppia.
- ❖ Il Gioco del riconoscimento delle emozioni attraverso le Carte/Personaggi¹⁰⁵ – Chi è? Cosa prova? Cosa è successo? – in coppia e in piccoli gruppi.
- ❖ Le emozioni di base con i sistemi: raggruppare le Carte/Personaggi in base alle emozioni espresse e collocarli accanto alla Carta delle Emozioni® – in coppia e in piccoli gruppi.
- ❖ Inventiamo mini-storie con le Carte/Personaggi.
- ❖ Dopo, disegniamo con gessetti e pennarelli personaggi e facce esprimenti un'emozione a piacere. Come è successo?
- ❖ Disegniamo con gessetti e pennarelli personaggi e facce esprimenti un'emozione a piacere, osservando e copiando una Carta delle Emozioni®. Cosa è successo?
- ❖ Riconosciamo le Famiglie delle emozioni e le gradazioni di intensità all'interno di ciascuna, riconoscendo i tratti distintivi di ognuna – in piccoli gruppi.
- ❖ La Tombola delle Emozioni – tutti insieme.
- ❖ “Mi sento così” lettura drammatizzata di una storia di emozioni¹⁰⁶.
- ❖ Stiamo attenti ai particolari delle espressioni delle emozioni: disegni.
- ❖ Come mi sento oggi? – Come si sente papà oggi: il regalo per la festa del papà ovvero l’ “Emozimetro”.
- ❖ Indovina che faccia faccio?

secondo anno di allenamento, per quanto riguarda gli obiettivi specifici dell'alfabetizzazione, ne sono stati introdotti di più complessi e articolati.

¹⁰⁴ Le Carte/Foto erano state realizzate con immagini tratte da riviste, esprimenti le 4 emozioni di base. Vedi più avanti nel Capitolo 5.

¹⁰⁵ Le Carte/Personaggi erano state realizzate dai bambini delle Scuole elementari di Bastia Umbra, in cui avevo svolto il Percorso educativo “Le emozioni attraverso le parole d'autore”. Per maggiori informazioni vedi le Appendici.

¹⁰⁶ Jana Novotnj Hinter, “Mi sento così”, Ed. Mondadori, Milano 2001



*Due diverse realizzazioni di
"Emozimetro"*



*Allenamenti con le Carte delle Emozioni®,
e le Carte dei personaggi: a) dalla Carta al riconoscimento e all'espressione facciale;
b) dalle Carte al riconoscimento e all'espressione grafica, con attenzione ai tratti significativi.*



*Allenamento: Indovina che faccia faccio
Dall'espressione della Carta delle Emozioni® all'espressione facciale
di fronte ai compagni che dovranno indovinare.*



*Allenamento: Dalla Carta delle Emozioni® all'evento e all'evento all'espressione facciale, facendo
finta di essere degli attori famosi.*



*Allenamento: il Gioco della costruzione delle espressioni facciali
Nella foto a destra in basso: un uso creativo delle sopracciglia che diventano "tante lacrime".*

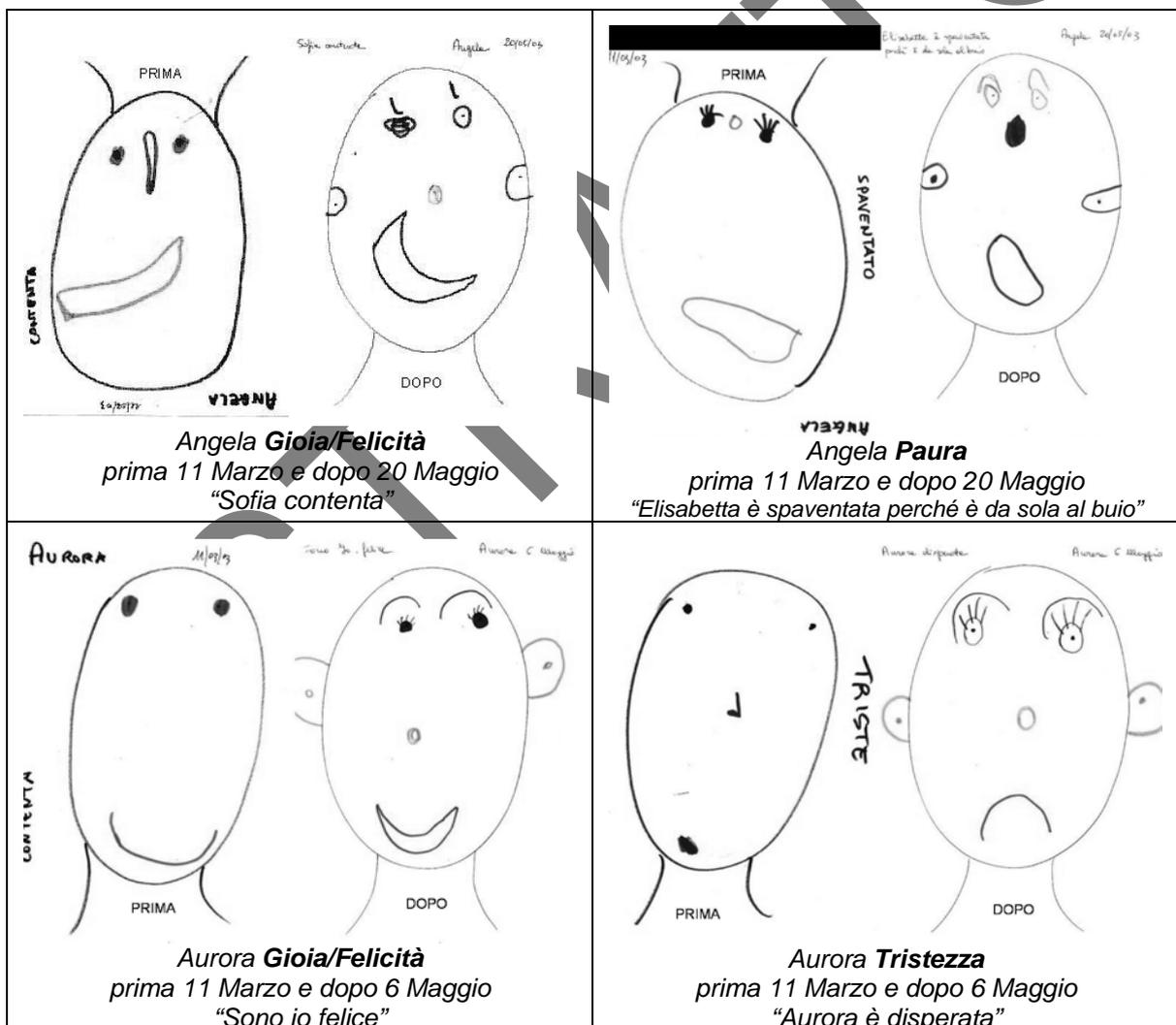
- ❖ Teatrino delle Espressioni.
- ❖ Realizzazione di marionette di carta con espressioni emotive.
- ❖ Giochi, invenzioni e mimo di storie con le marionette.
- ❖ Prove di *riconoscimento emotivo* attraverso foto standardizzate (riconosci la faccia), in uscita.
- ❖ Prove di *espressione emotiva* (fai la faccia), in uscita.
- ❖ Prove finali di *espressione grafica* (disegna la faccia) delle espressioni emotive, su schede prestampate con un solo ovale, da completare con i diversi tratti del viso.

La Metodologia

Il gioco, come già indicato nelle pagine precedenti.

B. Le prove di espressione grafica delle espressioni emotive con contestualizzazioni

Riporto soltanto¹⁰² i disegni fatti dai bambini a Marzo, e poi, dopo due mesi o poco più, a Maggio per osservarne le differenze. Le contestualizzazioni sono presenti soltanto nei disegni di Maggio, anche se fatte durante tutto l'anno.



¹⁰² L'allenamento all'espressione grafica si è svolto durante tutto l'anno.



A sinistra, Nicola allena i compagni più piccoli con il Dado delle Emozioni. A destra, con il Librone delle foto dei genitori, alcuni bambini della Sezione A si allenano tra di loro.



Sezione A - A sinistra, allenamento tra compagne di classe con il Librone delle Famiglie delle Emozioni. A destra: i diversi colori della rabbia



Sezione B — Alfabetizzazione emotiva con le Carte delle Emozioni®: Riconoscimento e rappresentazione grafica osservando i particolari delle espressioni emotive.



Sez. B - Espressioni con il viso di Emozioni che si confondono: Paura e Meraviglia, le differenze.



Sez. B. - A sinistra e al centro: espressione delle Emozioni con il viso e il corpo allo specchio. A destra: allenamento individuale estraendo un Carta delle Emozioni®.



Sez. B. - Uno, due e tre...
Indovina l'Emozione che stiamo provando!



Dall'alto in basso, da sinistra a destra:
 i disegni di un'espressione emotiva con contestualizzazione: a) Paoletto è arrabbiato perché un suo amico gli ha rotto un gioco; b) Angela è felice per l'uovo di Pasqua; c) Giulia che piange perché ha paura dei tuoni.

Sotto

A sinistra: Pannello realizzato in gruppo "Triste come gli alberi senza foglie, la terra senza fiori, il cielo con la pioggia"

Triste come gli alberi senza foglie, la terra senza fiori, il cielo con la pioggia....



Giochiamo con lo Yoga:
 a) auto-massaggio
 b) la montagna



Capitolo 3

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

Tutti¹⁰² i GIOCHI FOR MOTHER EARTH®, 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 i giochi, 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!

A Scuola o a casa, i GIOCHI vanno messi prima che cali l'interesse del bambino per il gioco stesso, cioè vanno introdotti mentre il suo interesse è ancora alto. Successivamente, quando il bambino ha imparato a 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'Insegnante della scuola dell'Infanzia, sia il Genitore, sia qualunque altra figura con funzione educativa – e al bambino in genere, maschi o femmine, 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 questi giochi.

Un'ultima annotazione: tutti i GIOCHI presentati in questo Manuale sono stati ideati, progettati e realizzati da me¹⁰³ per e con i bambini, e ampiamente sperimentati.¹⁰⁴

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.

¹⁰² Una parte di questi giochi sono stati già pubblicati in tutte le precedenti pubblicazioni destinate agli Educatori, agli Insegnanti e ai Genitori, a partire dal 2004.

¹⁰³ In caso contrario, ne indico espressamente la provenienza.

¹⁰⁴ In questo volume riporto solo quelli adatti ai bambini delle Scuole dell'Infanzia, anche se molti di essi sono adatti, come primo livello di alfabetizzazione, anche per i bambini dei Nidi, e alcuni anche per quelli della Scuola Primaria. Tutti sono stati ampiamente sperimentati.

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

1. Visivo (V),
2. Uditivo (A),
3. Cinestesico (K),
4. 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 emisferi¹⁰⁵:

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

Obiettivi generali

Tutti i GIOCHI, indipendentemente dal loro livello, hanno il medesimo obiettivo di carattere generale di alfabetizzazione emotiva e cioè quello di sviluppare:

1. l'Intelligenza Emotiva, come:
 - o consapevolezza delle proprie emozioni;
 - o capacità di riconoscimento di se stessi e degli altri delle Emozioni di "base" e delle loro "sfumature" e di dare alle Emozioni il nome appropriato;
 - o comprensione delle situazioni e delle reazioni che producono i diversi stati emotivi;
 - o uso delle abilità acquisite;
 - o empatia nei confronti dei propri simili ed anche delle altre espressioni della Natura, e dunque rispetto e tutela di essa;
2. l'Intelligenza Interpersonale attraverso giochi che richiedono il contatto con gli altri e stimolano la comprensione degli altri e la collaborazione;
3. l'Intelligenza Intrapersonale che ha a che vedere con la conoscenza e l'ascolto di sé;
4. 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 della scuola dell'Infanzia

I Giochi per i bambini della Scuola dell'Infanzia comprendono:

1. i giochi con tutte le 31 CARTE DELLE EMOZIONI® di Primo e Secondo Livello;
2. i giochi con le 48 CARTE DEGLI EVENTI;
3. i giochi con le 14 CARTE DELLE EMOZIONI®-PUZZLE;
4. i GIOCHI CON LA FACCIA, utilizzando il kit apposito;

¹⁰⁵ 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.

5. giochi con il disegno e i colori per esprimere le emozioni;
6. altri giochi di diverso tipo, tra cui quelli per il rilassamento e la concentrazione e quelli da costruire, di cui do tutte le indicazioni per la loro facile realizzazione;
7. le storie “emozionate” ed emozionanti, con e senza commento musicale.

I GIOCHI per l'alfabetizzazione emotiva dei bambini della Scuola dell'Infanzia si focalizzano nello specifico sullo sviluppo delle seguenti competenze emotive di base, che possono essere esercitate anche all'interno di uno stesso gioco, al di là del nome dato al gioco:

1. il **Riconoscimento delle Emozioni primarie**¹⁰⁶:

- identificazione e denominazione;
- in se stessi: riconoscimento dell'esperienza emozionale personale;
- negli altri, anche in personaggi inventati.



A sinistra: Riconoscimento e raggruppamento della Famiglia della sorpresa; al centro: Geppetto felice perché è uscito dal carcere; a destra: Chiccolino arrabbiato perché è caduto dalla cacca

2. l'**Espressione delle Emozioni primarie** attraverso i diversi linguaggi:

- mimico
- pittorico
- grafico grafico cromatico



Sopra sinistra: espressione mimica della paura; a destra: espressione delle emozioni attraverso i colori; sotto a sinistra espressione grafica della tristezza (prima e dopo l'allenamento) e della gioia

¹⁰⁶ Vedi le informazioni date in proposito nel Capitolo 1.

3. la Contestualizzazione delle Emozioni primarie:

- o la capacità di mettere in relazione l'emozione e la situazione e quindi di collocare l'emozione in un contesto situazionale, sia esperienziale che non (collocare le emozioni altrui, anche di personaggi di favole, in determinati contesti): individuazione degli stimoli antecedenti e degli eventi conseguenti una data emozione.

CONTESTUALIZZAZIONE EMOZIONI – MATERNA SAN NICOLO' ANNO 2001-2002	
<p>GAIA: SONO FELICE quando la mamma mi compra un gelato. SONO TRISTE quando la mamma mi sgrida SONO ARRABBIATA quando Nicoletta colora il mio disegno. SONO SPAVENTATA quando vedo i ladri.</p>	<p>CHIARA SONO FELICE quando il papà e la mamma non vanno al lavoro. SONO TRISTE quando il papà e la mamma vanno al lavoro. SONO ARRABBIATA quando mi danno le spinte. SONO SPAVENTATA quando vedo i gufi.</p>
<p>GIULIA SONO FELICE quando mamma e papà stanno con me. SONO TRISTE quando la mamma non mi dà l'acqua SONO ARRABBIATA quando i bambini non mi lasciano in pace. SONO SPAVENTATA quando ci sono i tuoni.</p>	<p>ANGELA SONO FELICE quando non mi rompono i giochi. SONO TRISTE quando Pietro mi prende in giro. SONO ARRABBIATA quando mi fanno male. SONO SPAVENTATA quando è buio.</p>
<p>NICOLO' SONO FELICE quando non mi molla la mamma. SONO TRISTE quando la mamma mi mena. SONO ARRABBIATO quando la mamma mi mena. SONO SPAVENTATO quando vedo un serpente.</p>	<p>CHRISTIAN SONO FELICE ... SONO TRISTE quando Marco mi fa male. SONO ARRABBIATO quando la mamma non mi dà la chiave del motorino. SONO SPAVENTATO quando è arrivato il fuoco.</p>
<p>LUIGI SONO FELICE quando gioco con Giulia. SONO TRISTE quando la mamma mi picchia SONO ARRABBIATO quando la mamma mi picchia. SONO SPAVENTATO quando vedo i dinosauri.</p>	<p>GIAN MARCO P. SONO FELICE quando la mamma mi fa i regali. SONO TRISTE quando la mamma mi sgrida. SONO ARRABBIATO quando Arianna e Lorenzo mi fanno male. SONO SPAVENTATO quando vedo i lupi</p>
<p>AURORA SONO FELICE quando la mamma mi dà baci SONO TRISTE quando la mamma mi sgrida SONO ARRABBIATA quando la mamma non mi manda fuori SONO SPAVENTATA quando ci sono i cani grandi</p>	<p>MARIKA SONO FELICE quando vedo i nonni SONO TRISTE quando mi portano via il fratellino SONO ARRABBIATA quando i bambini non mi danno retta SONO SPAVENTATA quando c'è il ba-bau.</p>

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:

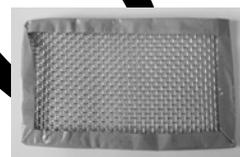
“Mi disegni con i colori che vuoi la tua ... (dì l'emozione della *Carta* che avete prima estratto o scelto) su questo foglio/cartoncino?”. Nel caso dell'esempio di prima, gli chiederai di disegnare la sua Felicità.



GIOCO 20 – Se l'emozione fosse un colore ... (B)

Occorrente

- 1) 6 delle 31 *Carte*: le stesse che hai usato grande, escluse la neutra;
- 2) gessetti colorati;
- 3) retino (una griglia a maglie larghe che si può comprare a metraggio presso un negozio di ferramenta. Va tagliata in pezzi di cm 20 x cm 15. I bordi vanno resi innocui con del nastro adesivo isolante colorato del tipo usato dagli elettricisti);
- 4) colla vinilica;
- 5) fogli di carta o cartoncini bianchi;



Obiettivo specifico

- o Educare il bambino a comunicare attraverso il linguaggio non verbale del colore.

Il gioco

Si gioca come il gioco 18, con la stessa differenza di materiale usato.

Dai ad ogni bambino un foglio di carta o un cartoncino su cui hai passato un po' di colla, il retino e metti a disposizione i gessetti colorati: strofinandoli sul retino i gessetti si polverizzano e si attaccano sulla carta. Ne basta molto poco per avere i risultati più belli: insegnalo al bambino, naturalmente, facendoglielo vedere tu per prima. Il fatto è che, al di là del piacere di vedere tutta quella polverina di tanti colori, dopo che un primo sottile strato di polvere si è attaccato alla colla, il resto dei gessetti non potrà più attaccarsi.

Può capitare che il bambino ti risponda “NO” quando gli chiedi di fare uno o più giochi descritti in questo capitolo. Non forzarlo, accetta la sua scelta: gli proporrà il gioco un altro giorno. Osserva se il rifiuto è legato ad una determinata emozione, oppure all'uso del colore con le mani, o ad un disinteresse per il gioco in sé.



GIOCO 21 – L'emozione è come ...

Occorrente

- 1) Le 31 *Carte delle Emozioni*® piccole.
- 2) Fotocopie delle Faccine emozionate per il *Diario emotivo*.
- 3) Fogli di carta A4 e cartoncini bristol grandi, bianchi e colorati
- 4) Colori di vario tipo: pennarelli a punta fine, gessetti colorati, tempere, colori a cera, inchiostri, zucchero colorato, ecc.
- 5) Carta velina di vari colori.
- 6) Vinavil e colla stick e piatti di plastica.
- 7) Retino, spazzolini da denti vecchi, spugnette, giornali vecchi, ferro da stiro...

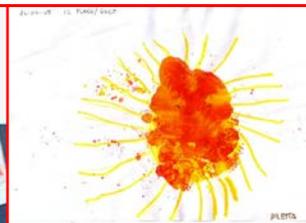
ARRABBIATO COME...



**...come il mare in tempesta, ...come un temporale,
...come il fuoco che brucia tutto**
*Scuola dell'Infanzia Bettona capoluogo, pluriclasse
 Anno scolastico 2004/2005*
 a destra, i bambini tagliuzzano i colori a cera gialli,
 arancione e rosso per il fuoco;
 a sinistra, stiriamo i colori a cera...

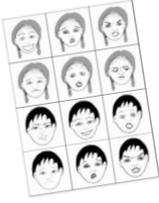
FELICE COME...

**...il sole che scalda, ...le fiammelle delle candeline
 ...un prato fiorito, ...l'aria profumata, ...**



Tecniche miste: carta velina, pezzetti di colori a cera, ferro da stiro.

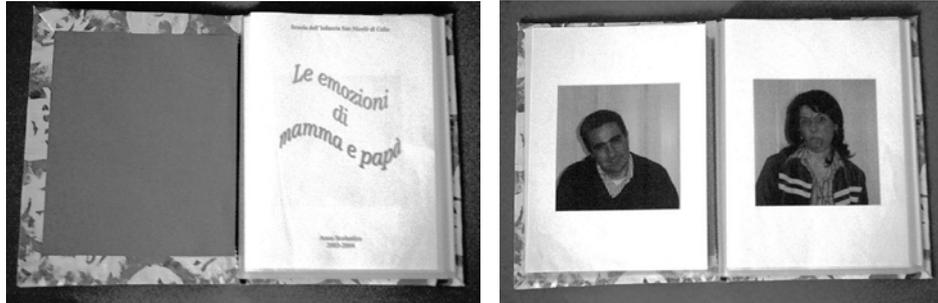
Emozioni in famiglia



Gioco 37 – Le emozioni di mamma e papà

Obiettivo specifico

- Sviluppo della capacità di trasferire quanto appreso attraverso i disegni delle *Carte delle Emozioni®* (i tratti distintivi) ad esempi tratti dalla vita reale (foto): questa capacità rientra nella consapevolezza emotiva e ne è un segnale.



Scuola dell'Infanzia San Nicolò di Celle (PG) – Anno scolastico 2003-2004



Gioco tra pari – Sez. A e B - Scuola dell'Infanzia San Nicolò di Celle (PG)
Anno scolastico 2003-2004

Occorrente

- 1) *Carte delle Emozioni®*, sia grandi che piccole;
- 2) genitori e parenti dei bambini disponibili a farsi fotografare mentre esprimono le 6 emozioni;
- 3) cartoncini bristol grandi, possibilmente di colore scuro (blu, verde) per creare uno sfondo dello stesso colore per tutte le foto di tutti i genitori;
- 4) macchina fotografica;
- 5) fotocopie in bianco e nero in A4 delle foto fatte;
- 6) raccoglitore per realizzare un librone.

I passi

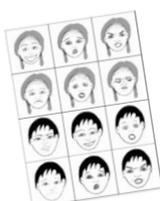
E' indispensabile che l'espressione emotiva sia corretta, quindi

- 1) dai indicazioni precise ai genitori, facendo osservare le *Carte delle Emozioni*®, sia grandi che piccole prima della foto;
- 2) non esitare, qualora l'espressione risulti ambigua o errata:
 - a. a correggere e a dare suggerimenti;
 - b. a cestinare la foto.

Il gioco

I libroni¹⁸⁵, vanno lasciati a disposizione dei bambini insieme alle *Carte delle Emozioni*® grandi, per l'auto-allenamento o l'allenamento tra pari.

Oppure utilizzalo seguendo le indicazioni date per l'allenamento con le *Carte delle Emozioni*®.



Gioco 38 – Mamma e papà disegnano le emozioni

Obiettivi

- o Gli stessi delle *Carte delle Emozioni*®.

Occorrente

- 1) *Carte delle Emozioni*®, sia grandi che piccole;
- 2) fogli di carta A4;
- 3) pennarelli con la punta sottile;
- 4) genitori e parenti o bambini disponibili a disegnare le 6 emozioni (esclusa l'indifferenza);
- 5) fotocolori a colori o in bianco/nero e colori per i disegni;
- 6) raccoglitori per realizzare un librone.



Scuola dell'Infanzia – San Nicolò di Celle (PG) Sez. A
Anno scolastico 2003-2004

I passi

E' indispensabile che l'espressione emotiva sia disegnata correttamente, quindi

- 1) dai indicazioni precise, facendo osservare e copiare *Carte delle Emozioni*®, sia grandi che piccole; non esitare a correggere e a fare ridisegnare l'espressione, nell'interesse del bambino;
- 2) se, nonostante le indicazione e i modelli, il disegno è errato o ambiguo, cestinalo, nell'interesse del bambino.

¹⁸⁵ I libroni con le espressioni emotive dei genitori, nel corso degli anni, sono cresciuti di numero: dal momento che osservare espressioni di visi conosciuti o comunque di mamme e papà era un'attività molto apprezzata e ricercata da tutti i bambini, le foto non venivano sostituite annualmente con il cambio dei bambini, ma venivano aggiunte.

COME NARRARE UNA STORIA CHE ARRICCHISCA LA VITA DEL BAMBINO?

Perché possa comunicare appieno i suoi messaggi consolatori, i suoi significati simbolici e, soprattutto, i suoi significati interpersonali una fiaba dovrebbe essere raccontata piuttosto che letta.

Lo scopo della narrazione di una fiaba dovrebbe essere un'esperienza condivisa di godimento della fiaba, anche se esso può non avere gli stessi motivi per il bambino e per l'adulto. Mentre il bambino trova dilettevole la fantasia, l'adulto può facilmente mutuare il proprio piacere da quello del fanciullo; mentre questi può essere inebriato perché ora comprende meglio qualcosa circa se stesso, la soddisfazione dell'adulto che narra la storia può derivare da quest'improvvisa ed esaltante intuizione del bambino.

Non bisogna mai "spiegare" al bambino i significati delle fiabe. È però importante la comprensione da parte del narratore del messaggio che la fiaba ha da offrire alla mente preconsca del fanciullo. Se il narratore comprende i molti livelli di significato della storia facilita la deduzione al bambino dalla storia stessa di indicazioni che l'aiutino a capirsi meglio. Tale comprensione da parte del narratore favorisce la sensibilità dell'adulto alla selezione di quelle storie che sono più appropriate allo stadio di sviluppo del bambino, e alle particolari difficoltà psicologiche a cui si trova di fronte in quel momento.

Il bambino ha bisogno soprattutto di ricevere suggerimenti in forma simbolica circa il modo in cui poter affrontare questi problemi e arrivare senza danni alla maturità. Le fiabe pongono il bambino onestamente di fronte ai principali problemi umani.

I BUONI E I CATTIVI

Contrariamente a quanto avviene in molte moderne storie per l'infanzia, nelle fiabe il male è onnipresente come la virtù. Praticamente in ogni fiaba il bene e il male s'incarnano in certi personaggi e nelle loro azioni, così come il bene e il male sono onnipresenti nella vita e le inclinazioni verso l'uno o l'altro sono presenti in ogni uomo.

I personaggi delle fiabe non sono ambivalenti, non sono "buoni" e "cattivi" nello stesso tempo, come tutti noi siamo nella realtà. Ma dato che la polarizzazione domina la mente del bambino, domina anche nelle fiabe. Una persona è buona o cattiva, mai entrambe le cose. Un fratello è stupido, l'altro è intelligente.

La presentazione delle polarità del carattere permette al bambino di comprendere facilmente la differenza fra le due cose, il che non potrebbe fare con uguale facilità dove i personaggi si ispirassero maggiormente alla vita, con tutte le complessità che caratterizzano le persone reali.

Inoltre, le scelte di un bambino non dipendono tanto da una presa di posizione in favore del bene e contro il male, ma da chi suscita la sua simpatia e la sua antipatia.

QUALE È IL RUOLO DEGLI EROI DELLE FIABE?

Più un personaggio buono è semplice e schietto, più è facile per un bambino identificarsi con lui e respingere quello cattivo. Il bambino si identifica con l'eroe buono non a motivo della sua bontà ma perché la condizione dell'eroe esercita un forte richiamo positivo su di lui.

L'eroe delle fiabe agisce per un certo tempo nell'isolamento e, così come il bambino moderno, si sente spesso isolato. L'eroe viene aiutato dal fatto di essere a contatto con cose primitive: un albero, un animale, la natura, così come il bambino, si sente più in contatto con esse della maggior parte degli adulti. La sorte di questi eroi convince il bambino che, come loro, può sentirsi emarginato e abbandonato nel mondo, brancolante nel buio ma, come loro, nel corso della vita verrà guidato ad ogni suo passo e otterrà aiuto quando ne avrà bisogno.

Oggi ancor più che in passato il bambino ha bisogno della rassicurazione offerta dall'immagine dell'uomo isolato che malgrado ciò è in grado di stringere relazioni significative e compensatrici con il mondo che lo circonda.

LA VERITÀ DELLE FIABE

Prima che un bambino possa venire alle prese con la realtà, deve disporre di una base di principi per poterla giudicare. Quando chiede se una storia è vera, vuole sapere se essa contribuisce con qualcosa d'importante alla sua comprensione delle cose, e se ha qualcosa di illuminante da dirgli circa quelle che sono le sue principali preoccupazioni.

La risposta all'interrogativo se la fiaba dice la verità dovrebbe rivolgersi non alla questione della verità in termini fattuali, ma a quello che al momento preoccupa il bambino. Per il resto, la spiegazione che queste storie non avvengono nel proprio paese e nella propria epoca, ma in una remota terra fuori dal tempo è quasi sempre sufficiente.

Certi genitori temono che i loro figlioletti possano lasciarsi trascinare dalle loro fantasie che, esposti alle fiabe, finiscano per credere nella magia. Altri genitori temono che la mente di un bambino possa fare una tale indigestione di fantasie fiabesche da trascurare o imparare come si affronti la realtà. **Ma è vero il contrario.** Quale che possa essere, un'esperienza coinvolge sempre contemporaneamente tutti gli aspetti della personalità. **E la personalità totale, per essere capace di affrontare la vita deve potere essere sostenuta da una ricca fantasia combinata con una ferma coscienza e una chiara comprensione della realtà. Questa ricca e variegata vita fantastica è fornita al bambino dalle fiabe** che possono impedire alla sua immaginazione di rimanere bloccata dentro gli angusti confini di poche fantasticherie ansiose appagatrici di desideri che gravitano intorno a poche limitate preoccupazioni.

2. Le storie emozionanti ed “emozionate” per l'alfabetizzazione emotiva

Quelle che qui propongo, o sono storie appositamente scritte per l'alfabetizzazione emotiva, o sono Fiabe adattate per lo stesso scopo.

Nell'inserimento delle storie emozionanti ed “emozionate”, l'ordine che ho seguito è quello cronologico.

La prima delle storie è dunque “*Nel Paese dell'Arcobaleno*”, del 1995, nella versione più specifica per l'alfabetizzazione emotiva inizialmente scritta per i bambini dei Nidi e successivamente utilizzata come filo conduttore delle attività anche nei Campi estivi¹⁸⁵, con i bambini dai 3 ai 10 anni, divisi per fasce di età.

Segue la fiaba di “*Rosaspina*” nella versione che ho riscritto e adattato per il percorso educativo di alfabetizzazione emotiva e di educazione ai diversi linguaggi rivolto ai bambini della Scuola dell'Infanzia di San Nicolò di Celle.

Queste due Storie sono state accompagnate da un commento musicale¹⁸⁶, da me appositamente realizzato, selezionando brani dalla musica classica, dalla musica cosiddetta “*new age*” e da quella contemporanea di vari significativi autori, per l'educazione del bambino a tutti i linguaggi, anche a quello sonoro-musicale.

Le altre Storie qui pubblicate sono state scelte tra quelle appositamente inventate per l'alfabetizzazione emotiva, durante o dopo i miei Corsi di Formazione, dalle Educatrici dei Nidi, in anni diversi, dal 2001 al 2010, ma sono adatte anche ai bambini della Scuola dell'Infanzia. Tutte le Storie sono state da me un po' modificate, con l'assenso delle

¹⁸⁵ Mi riferisco ai Campi estivi a Deruta e a Marsciano negli anni 1997, 1998 e 1999.

¹⁸⁶ I brani selezionati come “*colonna sonora*” per “*Nel Paese dell'Arcobaleno*” sono indicati nella Parte Terza del Manuale, nella nota del paragrafo 3, Scheda A, Capitolo 7; per “*Rosaspina*”, i brani sono indicati all'interno della stessa narrazione e nel Capitolo 8.

Educatrici, in modo da renderle fruibili, da tutti i bambini, come strumenti di allenamento emotivo.

In queste *Storie* i personaggi - bambini, animali e adulti - vivono difficoltà di vita semplici e lineari, facilmente comprensibili a questa età e vivono, prevalentemente, le emozioni intorno alle quali ruota l'alfabetizzazione emotiva.

Tenendo presente l'affermazione di John Gottman e Joan Declaire in *"Intelligenza emotiva per un figlio"*

"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 rasserenante sul sistema nervoso, e aiuta i ragazzi a recuperare più in fretta dalle situazioni di turbamento"

in tutte le *Storie* qui pubblicate, vengono esplicitamente indicati (in maiuscolo), con termini appropriati, gli stati emotivi vissuti da questo o da quel personaggio¹⁸⁷. Così facendo, oltre a muoverci nella direzione indicata dai due studiosi, insegniamo al bambino:

- 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 le emozioni;
- 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, in modo più 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 recitata con 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 *"descrive"* o *"commenta"* 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'intelligenza¹⁸⁸

¹⁸⁷ In maiuscolo solo quelle su cui verte l'alfabetizzazione emotiva di base: felicità, tristezza, rabbia, paura, disgusto, meraviglia..

¹⁸⁸ 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"*.

ESTRATTO

Intelligenze multiple e apprendimento”, Erickson, 2005. Chiaramente, detto sviluppo, riguarda solo alcuni aspetti delle Intelligenze indicate.

©2017 - Carmela Lo Presti – INTELLIGENZA EMOTIVA NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA
Collana IL PAESE DELL'ARCOBALENO – Tutti i diritti riservati – website: www.intelligenzaemotiva.it – www.intelligenze.it

Capitolo 10

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 attendono nella vita.

John Gottman, Joan DeClaire
INTELLIGENZA EMOTIVA PER UN FIGLIO

1. Gli altri Strumenti Educativi per l'Alfabetizzazione Emotiva nella Scuola dell'Infanzia

Oltre ai *Giochi* e alle *Storie* per l'Alfabetizzazione Emotiva, 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:

- 65 GIOCHI PER L'ALLENAMENTO EMOTIVO
- 10 LE STORIE EMOZIONANTI
- 7 CARTE DELLE EMOZIONI GRANDI (da plastificare)
- 31 CARTE DELLE EMOZIONI® PICCOLE (da plastificare)
- 48 CARTE DEGLI EVENTI®
- 1 CASETTA DELLE EMOZIONI (da plastificare)
- 1 SAGOMA DEL VISO PER DISEGNARE LE ESPRESSIONI EMOTIVE
- 14 CARTE DELLE EMOZIONI®-PUZZLE (7 di 3 pezzi e 7 di 5 pezzi ciascuna - da plastificare)
- 1 KIT PER I GIOCHI DELLA FACCIA:
 - ✓ BOCCHE, OCCHI, NASO, SOPRACIGLIA
 - ✓ I VISI MODELLO
 - ✓ MODELLO DI VISO VUOTO
- 12 FACCINE PER IL DIARIO EMOTIVO
- 2 SCHEDE COMPLETE (1 PER BAMBINO E 1 PER BAMBINA) DEL DIARIO EMOTIVO (A)
- 1 SCHEDA DA COMPLETARE DEL DIARIO EMOTIVO (B)
- 8 SAGOME VUOTE DEI PERSONAGGI (sono disegni free, scaricati da internet, tranne 2 uno mio e uno di un'Educatrice)
- 7 SCHEDE DEI SEGNI DELLE EMOZIONI

1 SCHEDA DEGLI STATI EMOTIVI

7 SCHEDE DELLE FAMIGLIE DELLE EMOZIONI (da plastificare)

7 SCHEDE DELLE FAMIGLIE DELLE EMOZIONI PER IL LIBRONE

4 SCHEDE RIASSUNTIVE DELLE CARTE DEGLI EVENTI®

1 SCHEDA GUIDA PER SVILUPPARE LA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA NEL BAMBINO ATTRAVERSO LA RIFLESSIONE E L'ANALISI

Segnalo, inoltre, gli strumenti educativi per facilitare l'alfabetizzazione emotiva e l'apprendimento, di cui parlo in questo Volume:

- RILASSAMENTO GUIDATO
- GIOCHI DI RILASSAMENTO E CONCENTRAZIONE
- YOGA PER BAMBINI
- LA MUSICA DI MOZART²⁸⁷

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 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 agli avvenimenti di tutta la vita. 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 ... Ecco, quindi, una formazione consueta degli insegnanti li prepara a questo genere di insegnamento.”*²⁸⁸

Daniel Goleman – INTELLIGENZA EMOTIVA

Dalla ricerca neuro scientifica sappiamo che il semplice apprendimento di informazioni intellettuali non è sufficiente per acquisire delle competenze: dobbiamo applicare ciò che impariamo per poter creare un'esperienza diversa.²⁸⁹

Come mai? Ecco come ce lo spiega Joe Dispenza:

“Ogni volta che impariamo qualcosa di nuovo o facciamo una nuova esperienza, il cervello crea nuove connessioni sinaptiche per formare nuovi schemi o reti neurali e questo avviene a qualsiasi età. Quando utilizziamo nuovi circuiti in nuovi modi, modifichiamo la rete neurale del cervello perché si attivi secondo

²⁸⁷ Questa musica aiuta l'organizzazione della corteccia cerebrale producendo un aumento numerico di neuroni e l'integrazione dei due emisferi: tutto ciò equivale a una ginnastica per sviluppare e migliorare le funzioni cerebrali superiori. In *Soluzione Mozart*, op. cit.

²⁸⁸ Daniel Goleman, *“Intelligenza emotiva”*, op. cit.

²⁸⁹ Questa è la ragione per cui tutta l'attività formativa che conduco avviene attraverso Laboratori che hanno una caratteristica che li distingue da altre modalità formative: sono focalizzati principalmente sull'apprendimento attraverso l'esperienza personale diretta. E questo fa la differenza rispetto alla modificazione di comportamenti inefficaci o dannosi e alla messa in atto di comportamenti capaci di produrre risultati più desiderabili, anche sul piano professionale. Pur fornendo sempre informazioni teoriche di riferimento, immediatamente dopo propongo l'esperienza personale della teoria e dei giochi o degli esercizi o dei percorsi educativi che si proporranno poi ai bambini. Nel mio *“Sviluppa la tua intelligenza emotiva”*, op. cit., trovi alcuni esercizi di base e un questionario che ti permetterà di auto valutare facilmente la tua intelligenza emotiva.

nuove sequenze. Da un livello neurologico, quindi, noi veniamo cambiati un istante dopo l'altro dai pensieri che abbiamo, dalle informazioni che apprendiamo, dagli eventi che sperimentiamo, dalle reazioni che abbiamo, dalle sensazioni e sentimenti che creiamo, dai ricordi che elaboriamo, e persino dai sogni che abbracciamo. Tutte queste cose alterano il modo in cui il cervello opera, producendo nuovi stati mentali che vengono registrati nel nostro cervello. La neuroplasticità è una caratteristica genetica innata ed universale degli esseri umani. Essa ci concede il privilegio di imparare dalle esperienze fatte nel nostro ambiente, così da poter cambiare le azioni e modificare il nostro comportamento, i processi di pensiero, e la nostra personalità per produrre esiti più desiderabili. Il semplice apprendimento di informazioni intellettuali non è sufficiente; dobbiamo applicare ciò che impariamo per creare un'esperienza diversa.²⁹⁰

Dunque, per sviluppare le capacità potenziali dell'Intelligenza emotiva e farle diventare competenze acquisite, non è sufficiente la lettura di questo o quel libro, ma è necessario mettersi in gioco e farne esperienza diretta. In questo modo, l'adulto, Educatore o Genitore che sia, potrà spenderle nel quotidiano personale e nella professionalità educativa.



Scuola dell'Infanzia di San Nicolò di Celle – Anno scolastico 2003/2004
Allenamento con il Librone delle Emozioni

²⁹⁰ Intervista a Joe Dispenza, <http://www.scienzaeconoscenza.it/articolo.php?id=12787>, art. cit.



Scuola dell'Infanzia di San Nicolò di Celle – Anno scolastico 2003/2004
Allenamento con le Carte delle Emozioni®

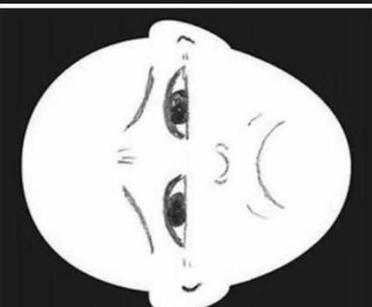
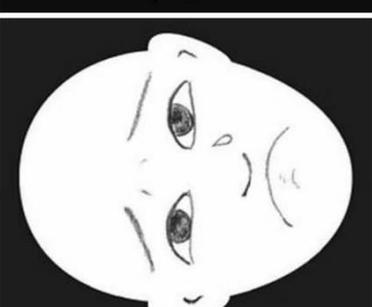
▲ LE SCHEDE: I SEGNI DISTINTIVI DELLE EMOZIONI-FAMIGLIA DELLA FELICITA' - © Carmela Lo Presti 2011-2017

In questa scheda trovi raggruppati i segni di istintivi fondamentali delle Emozioni nelle espressioni facciali, nonché nelle risposte fisiologiche e nei comportamenti²⁹¹. In grassetto sono evidenziate le caratteristiche più stabili di ciascuna espressione emotiva.

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

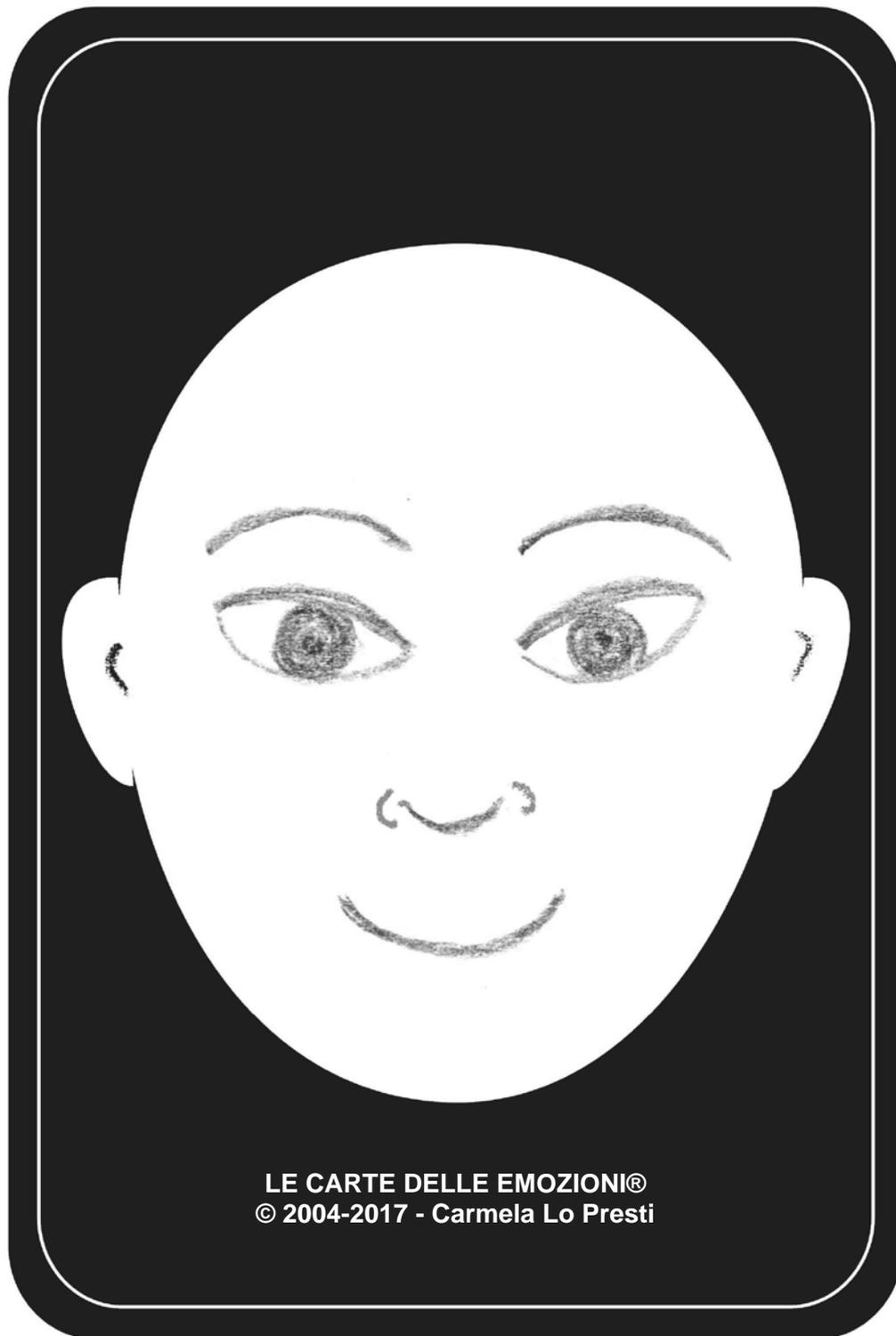
²⁹¹ "Per ogni emozione esistono persone che amano esperirla e quelli che invece non la tollerano, così come molti altri che non vanno deliberatamente in cerca di quell'emozione ma che, per lo più, non la trovano particolarmente tossica." Paul Ekman

²⁹¹ 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.

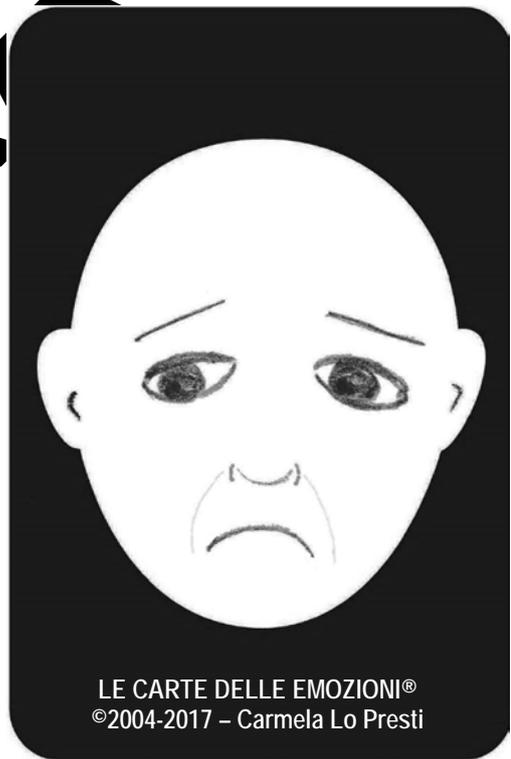
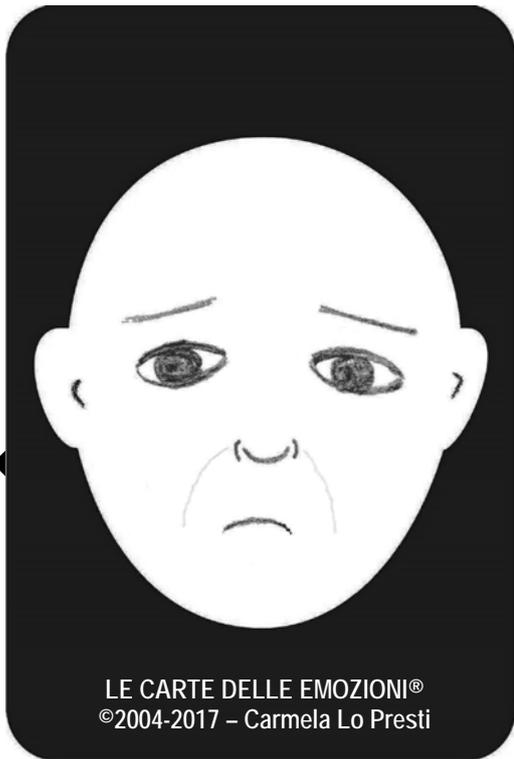
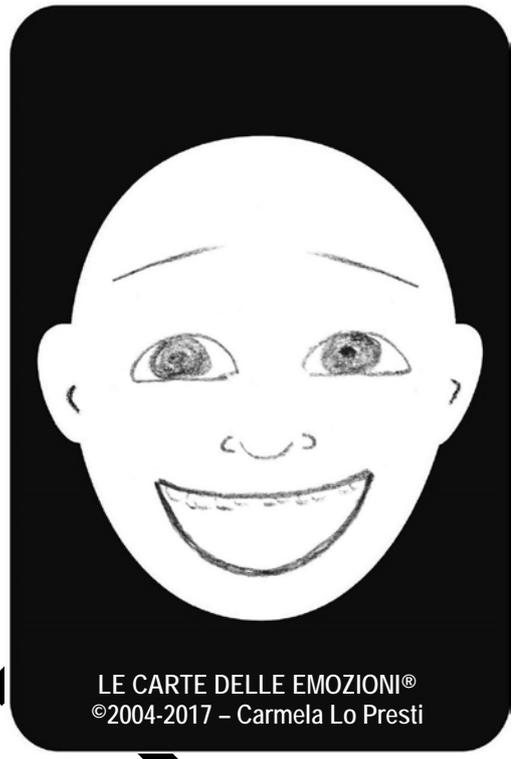
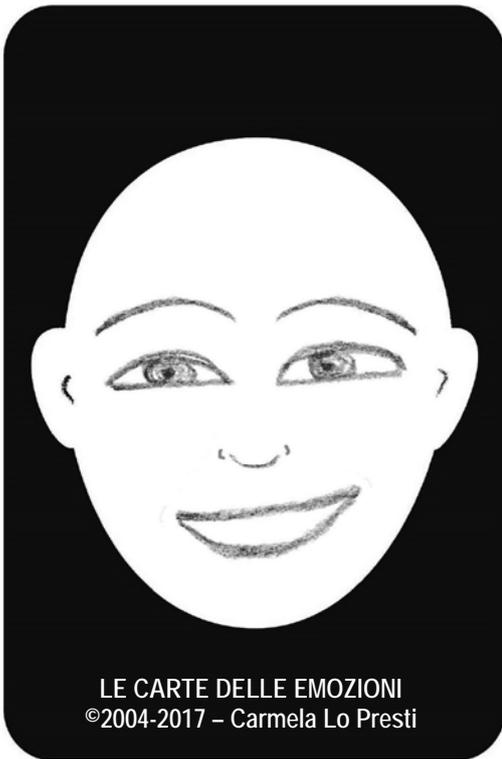
				
SCONTENTO-SCONTENTEZZA	DISPIACIUTO-DISPIACERE	TRISTE-TRISTEZZA	INFELICE-INFELICITA'	DISPERATO-DISPERAZIONE

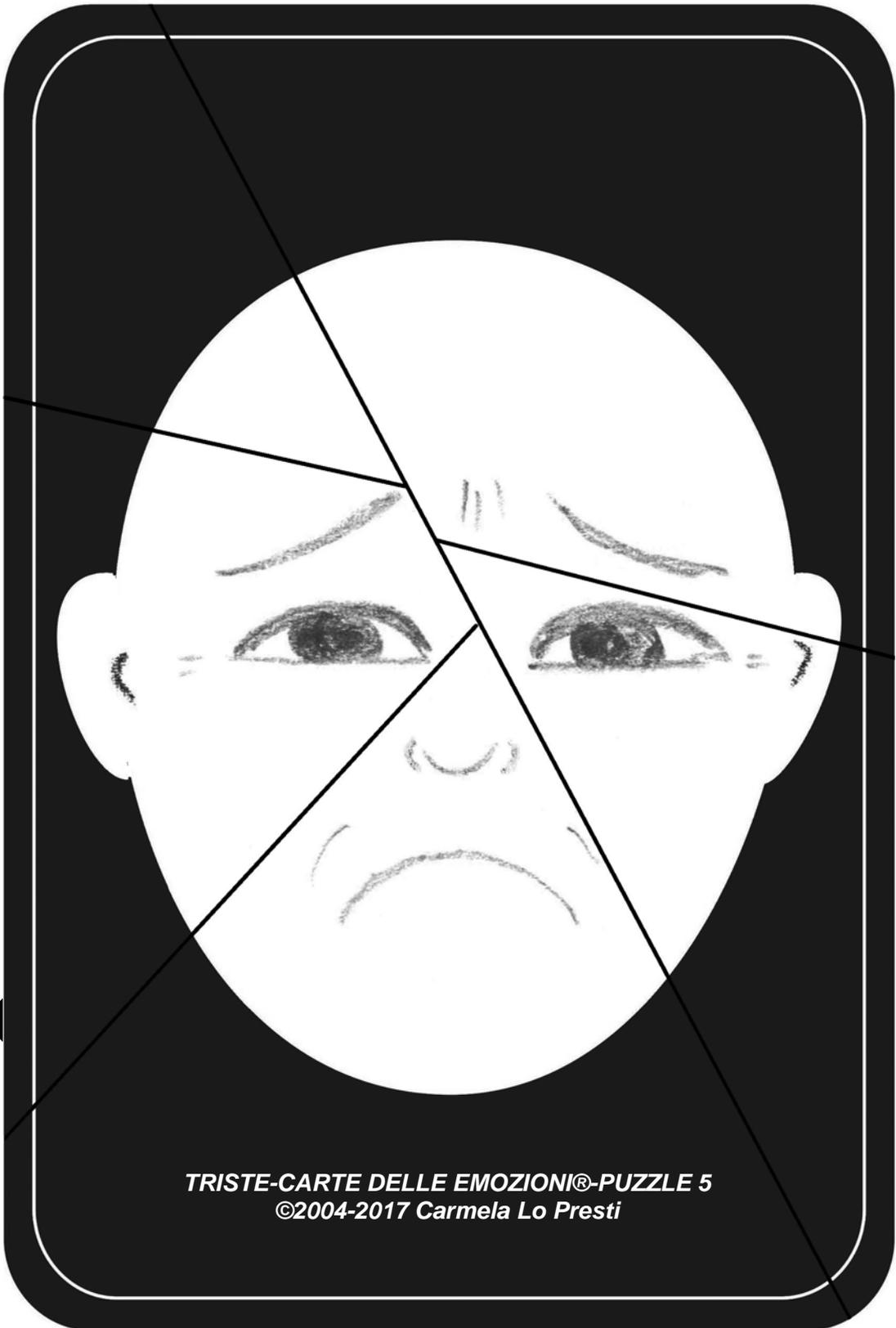
FAMIGLIA DELLE EMOZIONI® - FAMIGLIA DELLA TRISTEZZA - © 2004-2017 - Carmela Lo Presti

TRISTE



LE CARTE DELLE EMOZIONI®
© 2004-2017 - Carmela Lo Presti





TRISTE-CARTE DELLE EMOZIONI®-PUZZLE 5
©2004-2017 Carmela Lo Presti

**Per Carnevale a Scuola
abbiamo giocato,
ballato e mangiato
tante cose buone!**

5

CARTE DEGLI EVENTI®

©2005-2016 CARMELA LO PRESTI

**Marcella era stata
interrogata, ma non aveva
saputo rispondere a
tutte le domande.**

6

CARTE DEGLI EVENTI®

©2005-2016 CARMELA LO PRESTI

**Ines aveva detto una
parolaccia alla sua
più cara amica, ma
adesso avrebbe voluto
chiederle scusa.**

7

CARTE DEGLI EVENTI®

©2005-2016 CARMELA LO PRESTI

**"Oggi non vai a giocare
da Carlo, ma rimani a casa
a sistemare la tua
cameretta!"
Dice la mamma
a Giacomo.**

8

CARTE DEGLI EVENTI®

©2005-2016 CARMELA LO PRESTI

CARTE DEGLI EVENTI® - ©2004-2017 Carmela Lo Presti