

INTELLIGENZA EMOTIVA NELL'ETA' DELLO SVILUPPO

L'intelligenza emotiva, è la capacità di armonizzare il pensiero e i sentimenti, la parola con i vissuti emotivi, la dimensione mentale con la dimensione affettiva.



Non esistono emozioni senza pensieri e viceversa

INTELLIGENZA EMOTIVA

“Capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi, e di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente, quanto nelle relazioni sociali.”

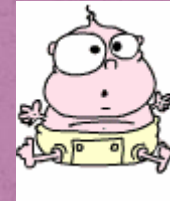


Daniel Goleman “Intelligenza emotiva”
(1997)

FUNZIONE ADATTIVA DELLE EMOZIONI

EMOZIONI	FUNZIONE
Paura	Comprendere la minaccia, evitare il pericolo
Rabbia	Superare l'ostacolo, raggiungere l'obiettivo
Repulsione	Evitare l'elemento che origina il disgusto
Tristezza	Stimolare gli altri ad offrire consolazione
Gioia	Disponibilità ad un'interazione amichevole
Sorpresa	Ampliare il campo visivo, prepararsi ad

Le emozioni non ascoltate sono emozioni agite



La confidenza con le emozioni, anche quelle negative, spiacevoli e conflittuali facilita l'elaborazione nei bambini e negli adolescenti degli impulsi che spingono alla devianza, permette di controllare la trasformazione del disagio in desiderio di stordimento e di fuga, desiderio sotteso all'uso di sostanze o ad altri passaggi all'atto tendenzialmente distruttivi o autodistruttivi.

“Non è tanto importante quello che gli altri hanno fatto a te, quanto quello che tu hai fatto di quello che ti hanno fatto.”

(Sartre)



LA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA

Consiste nella capacità di riconoscere le proprie emozioni nel momento in cui hanno inizio.

Va intesa come una **forma di attenzione non reattiva e non critica verso i propri stati interiori**. La possediamo quando riusciamo a guardare i nostri stati interni come se stessimo guardando il contenuto di un vaso trasparente.

ASCOLTARSI PER ASCOLTARE

Con il rispetto di se inizia il rispetto degli altri

- ❑ Riconoscere, mettere in parola e rispettare i propri sentimenti per poter fare altrettanto con i sentimenti degli altri, del bambino
- ❑ Un genitore che sistematicamente sacrifica se stesso e non ascolta i propri desideri non limitando in nessun modo la propria dedizione, abitua i figli a non tollerare limiti nelle proprie richieste

FAMIGLIA E FIGLI:
QUANTO AMORE E QUANTO
STRESS

Frattura tra dovere educativo e
l'essere in relazione (tra pensieri
statici e mondo delle emozioni)

I figli sono responsabili solo dei loro
comportamenti, noi genitori di
come ci fanno stare....

ASCOLTO EMPATICO

- L'atteggiamento di chi ascolta favorisce la comunicazione di chi parla

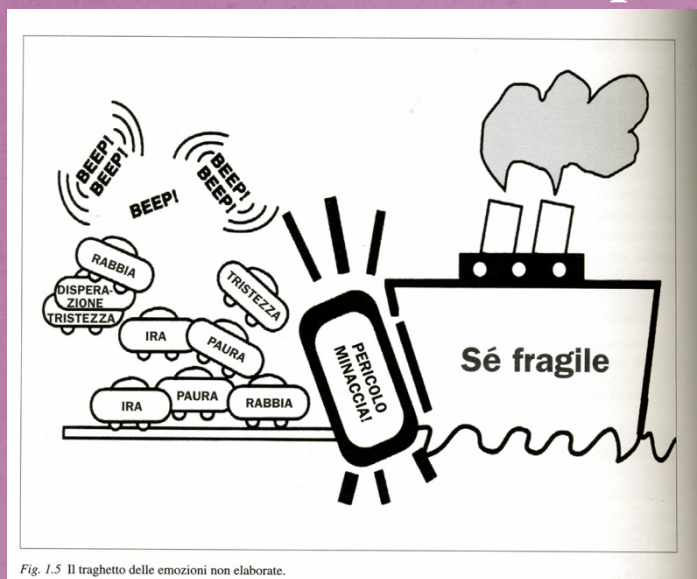


Fig. 1.5 Il traghetto delle emozioni non elaborate.

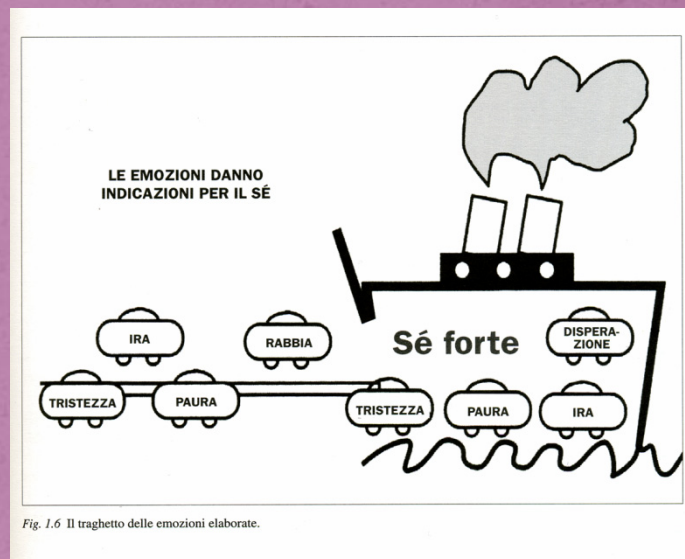


Fig. 1.6 Il traghetto delle emozioni elaborate.

- le emozioni «negative» si dissolvono quando i bambini possono parlarne e sentirsi compresi

DARE AFFETTIVITA' sorrisi, abbracci,
coccole sono fondamentali per
rassicurare il proprio figlio sul proprio
posto in famiglia e nel mondo



STILE	PRO	CONTRO	RISCHI
PERMISSIVO	buon attaccamento, comunicazione calda ed accogliente, tenerezza e comprensione	eccessiva protezione, aspettative elevate	adolescenti fragili, delicati, insicuri, timorosi, de-responsabilizzati
DEMOCRATICO	promuove il dialogo e la condivisione	ambiguità: nessuno decide	adolescenti disorientati, confusi, scarsamente adattabili
AUTORITARIO	rispettati i livelli gerarchici, regole chiare e guida normativa	comunicazione e attaccamento scarsi	carattere impaurito, rigido, no autostima per paura insuccessi
AUTOREVOLE	ascolto, attenzione, dialogo, comprensione, riferimento normativo, guida	nessuno	autonomia, buon adattamento, sicurezza, autostima
INCOERENTE	nessuno	comunicazione ambivalente, scarso controllo normativo, intermittenza affettiva	disadattamento sociale, condotte devianti, problemi psichici

MODELLO AUTOREVOLE

- Importanza della funzione di guida e normativa dell'adulto (DIRE DI 'NO'!)
- Importanza di prendere qualche brutto voto a scuola, essere in grado di reagire ad una ingiustizia patita, Si impara così a conoscere i propri limiti, a misurarsi con la delusione
- Importanza della collaborazione madre-padre; scuola-famiglia ...
- Lo stile AUTOREVOLE è l'atteggiamento di chi ha raggiunto una sicurezza dentro di sé e pur senza rinunciare ad interrogarsi continuamente su ciò che sta accadendo, ha la capacità di essere coerente con i suoi valori e non teme di trasmetterli al figlio, anche se sarà criticato e contestato.

In sintesi - Intelligenza emotiva

Si riferisce alla capacità di:

- tenere a freno un impulso
- avere consapevolezza delle proprie emozioni
- leggere i sentimenti intimi altrui
- gestire senza scosse la relazione con gli altri

Se la goccia pensasse di non essere importante non ci sarebbe l'oceano.



IL RAMO E GLI OCCHIALI

Cera una volta un giovane ramo di un grande albero. Era nato in primavera, tra il tepore dell'aria e il canto degli uccellini. In mezzo all'aria, alle lunghe giornate estive, al sole caldo, alle notti frizzanti, trascorse i suoi primi mesi di vita. Era felice: aveva foglie bellissime e, poi, erano sopraggiunti fiori colorati ad adornarlo e, dopo ancora, grandi frutti succosi di cui tutti gli uccelli potevano nutrirsi.

Ma un giorno cominciò a sentirsi stanco: era settembre...

I frutti si staccarono, le foglie cominciarono a cambiare colore, divenivano sempre più pallide... addirittura, di tanto in tanto, il vento se ne portava via qualcuna.

Rimase così qualche tempo, fin quando non capì che non poteva far altro che mettersi a cercare i suoi fiori, le sue foglie, i suoi frutti per poter di nuovo stare insieme a loro.

“Devo darmi da fare”, disse risoluto tra sé e sé.

Cominciò, allora, a chiedere aiuto a tutti i suoi amici.

Si rivolse dapprima al Mattino: “Sono solo e infreddolito, ho perso tutte le mie foglie, sai dove le posso trovare?”.

Il Mattino rispose “Ci sono alberi che ne hanno tante, prova a chiedere a loro”.

Si rivolse a quegli alberi: “Sono solo e infreddolito, ho perso tutte le mie foglie, sapete dirmi dove le posso trovare?”.

Gli alberi risposero: “Noi le abbiamo sempre avute, prova a chiedere agli alberi uguali a te”.

Si rivolse ai rami spogli come lui.

“Abbiamo tanto freddo anche noi, non sappiamo cosa dirti...”, gli risposero.

Queste parole lo fecero sentire meno solo. Si disse che, se avesse ritrovato le foglie, sarebbe subito corso dai suoi simili a rivelare il luogo in cui si trovavano.

Continuò la sua ricerca e chiese al Vento.

“Io le foglie le porto solo via, è la pioggia che le fa crescere”, disse il vento a gran voce.

Si rivolse alla Pioggia. “Le farò crescere a suo tempo”, gli disse la pioggia tintinnando.

Si rivolse allora al Tempo. “Io so tante cose”, gli disse con voce profonda, “il tempo aggiusta tutto, non ti preoccupare: occorrono tanti giorni e tante notti”.

Si rivolse alla Notte, ma la Notte tacque e lo invitò a riposare.

Si sentiva infatti molto stanco. Mentre stava per addormentarsi, uno gnomo passo di là. Al vedere quel ramo così spoglio e indebolito dal freddo e dalle intemperie, si fermò e, un po' preoccupato, gli chiese cosa stesse succedendo. Il ramo gli raccontò la sua storia. Lo gnomo stette con lui. Si fermò nel suo silenzio, lo ascoltò, sentì il suo dolore. Allora il ramo parlò ancora e disse “Mi è sembrato di chiudere gli occhi e, dopo averli riaperti, non ho più trovato le mie foglie, non sono stato più capace di vederle”.

Lo gnomo pensò a lungo, poi capì: si tolse gli occhiali e li posò sul naso del ramo, spiegandogli che erano occhiali magici che servivano per guardare dentro di sé. Il ramo allora, aprì bene gli occhi e... meraviglia....

Vide che dentro di sé qualcosa si muoveva, sentiva un rumore, vedeva qualcosa circolare, provò ad ascoltare, guardò a fondo: era linfa, linfa viva che si muoveva in lui.

Incredulo disse allo gnomo ciò che vedeva. Lo gnomo gli spiegò che le foglie, i fiori e i frutti nascono grazie alla linfa oltre che al caldo sole, all'aria di primavera e alla pioggia.

“Se hai la linfa dentro di te, hai tutto” gli disse, “non occorre chiedere più nulla a nessuno, ma insieme all'acqua, alla luce, all'aria, agli altri rami, le foglie rinasceranno: le hai già dentro”. Il ramo immediatamente, si sentì più forte, rinvigorì: aveva la linfa in sé, non doveva più chiedere consigli, gli bastava lasciar vivere la linfa che circolava in lui.

La linfa da cui, un giorno, sarebbero arrivate le amiche foglie.

In Paolo Milani, 1993 “Progetto genitori – itinerari educativi in piccolo e grande gruppo”, ed. Erickon