



Maria Buccolo

L'educatore emozionale

Percorsi
di alfabetizzazione emotiva
per tutta la vita

il **m** *estiere*
della **p** *edagogia*

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.





Il mestiere della pedagogia *Collana* diretta da Massimo Baldacci

La collana "*Il mestiere della pedagogia*" si rivolge agli insegnanti e a quanti operano nei settori dell'educazione e della formazione e cercano lumi e ipotesi di lavoro per la propria pratica professionale.

Il presupposto della collana è il seguente: il mestiere della pedagogia consiste nel mettere a punto idee e modelli metodologici per affrontare i *problemi* delle pratiche educative, a partire da quelli della scuola e dell'insegnamento.

Per fare il proprio mestiere la pedagogia non si deve confinare in uno spazio teorico puramente astratto, né in una pratica meramente empirica. Deve invece assumere come proprio dominio i *problemi educativi* nella loro *concretezza storico-sociale*, e vedere la teoria come uno strumento per la loro comprensione e la loro soluzione. La pedagogia, cioè, assolve il proprio compito se diventa il "lume" in grado di rischiarare i cammini della prassi educativa.

La collana presenta perciò volumi tematizzati sui *problemi dell'educazione*, ed è articolata in due versanti.

Il primo versante è dedicato alle *ricerche educative*, e accoglie volumi nei quali è prevalente l'aspetto dell'analisi interpretativa di una data problematica formativa, ma il cui apporto è comunque gravido di implicazioni per la pratica.

Il secondo versante è dedicato ai *paradigmi educativi*, e presenta volumi che privilegiano un taglio teorico e metodologico, volto al tempo stesso ad interpretare criticamente le questioni e a definire modelli d'intervento e ipotesi operative (non ricette) da sperimentare nella pratica.

Nella collana, sono particolarmente prese in esame le problematiche inerenti alla formazione scolastica: la conoscenza e la relazione, l'apprendimento e i vissuti emozionali, il curriculum e l'organizzazione scolastica, i saperi e le strategie didattiche ecc. Ma anche le questioni formative extrascolastiche concernenti l'educazione permanente, il sistema formativo, le agenzie formative del territorio ecc.



Il mestiere della pedagogia Collana

diretta

da Massimo Baldacci

René Barioni, *Haute École Pédagogique, Losanna*

Luciana Bellatalla, *Università di Ferrara*

Fabio Bocci, *Università Roma Tre*

Franco Cambi, *Università di Firenze*

Enzo Catarsi, *Università di Firenze*

Giorgio Chiosso, *Università di Torino*

Enza Colicchi, *Università di Messina*

Michele Corsi, *Università di Macerata*

Mercedes Cuevaz López, *Universidad de Granada*

Francisco Diaz Rosas, *Universidad de Granada*

Liliana Dozza, *Università di Bolzano*

Silvia Fioretti, *Università di Urbino*

Massimiliano Fiorucci, *Università Roma Tre*

Franco Frabboni, *Università di Bologna*

Eliana Fraeunfelder, *Università di Napoli*

Patrizia Gaspari, *Università di Urbino*

Giovanni Genovesi, *Università di Ferrara*

Cosimo Laneve, *Università di Bari*

Isabella Loiodice, *Università di Foggia*

Umberto Margiotta, *Università di Venezia*

Carlo Marini, *Università di Urbino*

Berta Martini, *Università di Urbino*

Maria Chiara Michelini, *Università di Urbino*

Franco Nanetti, *Università di Urbino*

Riccardo Pagano, *Università di Bari*

Teodora Pezzano, *Università della Calabria*

Franca Pinto Minerva, *Università di Foggia*

Mario Rizzardi, *Università di Urbino*

Pier Giuseppe Rossi, *Università di Macerata*

Roberto Sani, *Università di Macerata*

Vincenzo Sarracino, *Seconda Università di Napoli*

Giuseppe Spadafora, *Università della Calabria*

Francesco Susi, *Università Roma Tre*

Giuseppe Trebisacce, *Università della Calabria*

Simonetta Ulivieri, *Università di Firenze*

Angela Maria Volpicella, *Università di Bari*

Miguel Zabalza, *Universidad de Santiago de Compostela*

Ogni volume è sottoposto a referaggio a "doppio cieco".

Il Comitato scientifico svolge anche le funzioni di Comitato dei referee.

Maria Buccolo

L'educatore emozionale

Percorsi
di alfabetizzazione emotiva
per tutta la vita

il **m** *estiere*
della **p** *edagogia*

FrancoAngeli

Copyright © 2013, 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

2a edizione riveduta e ampliata

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Mi piace la gente che sa ascoltare il vento sulla propria pelle, sentire l'odore delle cose, catturarne l'anima. Quelli che hanno la carne a contatto con la carne del mondo. Perché lì ch'è verità, lì c'è dolcezza, lì c'è sensibilità, lì c'è ancora amore.

Alda Merini

*Agli occhi sorridenti dei bambini
e al fascino delle emozioni!*

Indice

Presentazione , di <i>Vanna Iori</i>	pag.	11
Introduzione	»	17
1. Educare alle emozioni nell'infanzia , di <i>Maria Buccolo</i>	»	19
1. La pedagogia delle emozioni: teorie e modelli	»	19
2. L'apprendimento delle emozioni nell'infanzia	»	24
3. Il ruolo delle emozioni nella relazione educativa	»	35
2. L'educatore emozionale: il professionista dei bisogni educativi nella società contemporanea	»	47
1. L'educatore emozionale: definizione e ruolo	»	47
2. Le competenze dell'educatore nella gestione delle emozioni	»	51
3. La cassetta degli attrezzi dell'educatore emozionale: una metodologia formativa per poter lavorare con passione	»	55
Respirazione e voce	»	56
Corpo	»	57
Gestione delle emozioni	»	60
Facciamo il punto sulla gestione delle emozioni...	»	65
3. Strumenti pratici per lo sviluppo dell'alfabetizzazione emotiva nell'infanzia	»	67
1. Il gioco come metodologia didattica esperienziale per favorire lo sviluppo delle emozioni nel bambino	»	67
2. L'alfabetizzazione emotiva come linguaggio di comunicazione nella prima infanzia: "Il Corpo Emozionato, riconoscere e gestire le emozioni"	»	74

2.1. Finalità e obiettivi	pag.	75
2.2. Metodi e strumenti	»	75
2.3. Contenuti	»	76
2.4. Destinatari	»	76
2.5. Luogo e durata	»	77
2.6. Conduttori	»	77
2.7. Sintesi del percorso	»	77
2.8. Conclusioni	»	79
3. L'ABC delle emozioni: Spettacolo di Teatro Interattivo per la Scuola dell'Infanzia	»	80
3.1. Finalità e obiettivi	»	80
3.2. Metodi e strumenti	»	80
3.3. Contenuti	»	80
3.4. Destinatari	»	81
3.5. Luogo e durata	»	81
3.6. Conduttori	»	81
3.7. Sintesi del percorso	»	81
4. La fiaba come strumento di costruzione ed elaborazione dei saperi emozionali	»	82
4. A scuola di emozioni: percorsi in età evolutiva	»	87
1. "Ben vivere a scuola": l'educazione emozionale nel curriculum scolastico	»	87
2. L'educazione emozionale in famiglia e a scuola	»	94
3. Educazione emozionale e nuovi media: identità, relazioni ed affetti nell'era digitale	»	97
4. Riconoscere e gestire le emozioni in classe con la lettura espressiva e la scrittura creativa del copione teatrale: "Pinocchio: emozioni da favola"	»	101
4.1. Presentazione	»	101
4.2. Finalità e obiettivi	»	103
4.3. Metodi e strumenti	»	105
4.4. Destinatari	»	106
4.5. Luogo e durata	»	106
4.6. Conduttori	»	106
4.7. Sintesi del percorso	»	106
4.8. Conclusioni	»	109
5. Emozioni al lavoro: percorsi in età adulta	»	110
1. La dimensione esistenziale e professionale nell'età adulta	»	110

2. Gestire le emozioni nei contesti organizzativi: benessere al lavoro	pag. 114
3. Emozioni in scena: come gestire le emozioni nella vita professionale e personale?	» 124
3.1. Presentazione	» 124
3.2. Finalità e obiettivi	» 124
3.3. Metodi e strumenti	» 124
3.5. Destinatari	» 125
3.6. Luogo e durata	» 125
3.7. Conduttori	» 125
3.8. Sintesi del percorso	» 126
3.9. Conclusioni	» 126
4. Gestire lo stress-lavoro correlato con il training teatrale: la nuova frontiera della formazione	» 127
4.1. Presentazione	» 127
4.2. Finalità e obiettivi	» 127
4.3. Metodi e strumenti	» 128
4.4. Contenuti	» 128
4.5. Destinatari	» 129
4.6. Luogo e durata	» 129
4.7. Conduttori	» 129
4.8. Sintesi del percorso	» 129
4.9. Conclusioni	» 130
5. Oltre il lavoro: le emozioni nella terza età tra felicità e paura	» 131
6. “Pratica-mente”: come favorire l’invecchiamento attivo	» 135
6.1. Presentazione	» 135
6.2. Finalità e obiettivi	» 136
6.3. Metodi e strumenti	» 136
6.4. Attività	» 137
6.5. Destinatari	» 138
6.6. Luogo e durata	» 138
6.7. Conduttori	» 138
6.8. Conclusione	» 138
Conclusioni	» 141
Bibliositografia	» 143
Ringraziamenti	» 153

Presentazione

di *Vanna Iori**

I sentimenti e le emozioni sono di grande importanza nella formazione in tutte le fasi della vita e in tutti i contesti relazionali e professionali. Il volume di Maria Buccolo prende in esame il ruolo dell'educazione emozionale, dall'infanzia all'età adulta, fino alla vecchiaia, nei contesti professionali e nella scuola, e in questo si scorge già la sua originalità. In diversi ambiti oggi si deve purtroppo constatare l'assenza di un sapere *visibile* su questa fondamentale dimensione dell'esistenza. I sentimenti e le emozioni restano spesso nell'invisibilità, taciuti, occultati, rimossi e trascurati. L'autrice cerca di darne invece esplicita dicibilità, sottraendoli alla trascuratezza dominante che li confina nel non detto, per lasciare posto al primato della razionalità, al *logos*.

Delle emozioni si parla quasi esclusivamente in relazione al *burn-out* nella vita professionale: cioè soltanto quando rappresentano un "disturbo", un malessere, piuttosto che come componente strutturale che può essere una grande *risorsa* nei diversi contesti, come sottolinea l'autrice, arricchendo queste affermazioni, anche attraverso l'intervista a Paolo Boccadelli, direttore della LUISS Business School. Per lo più si paventa l'esposizione al rischio di essere travolti da un eccesso di sentimenti e dalla incapacità di "gestirli" con la ragione e di prendere le distanze dal coinvolgimento emotivo nella normale attività professionale. In realtà i costi emotivi ed economici derivanti dalla mancanza di una "pedagogia dei sentimenti" rendono urgente introdurre queste dimensioni in ogni esperienza di formazione iniziale e in servizio.

Anche nei contesti scolastici e formativi prendere le distanze, innalzare dighe per difendersi dal proprio e dall'altrui "sentire" è una strategia

* Senatrice della Repubblica, Commissione Istruzione, docente ordinario di Pedagogia generale e sociale all'Università Cattolica di Milano, direttrice della collana "Vita emotiva e formazione" per questa casa editrice.

diffusa quando gli educatori si trovano privi di risposte alle domande sulla propria vita, suscitate dall'incontro con l'esistenza dell'altro. Quando non ci lasciamo interrogare dai sentimenti, non ci chiediamo di che cosa ci parla ciò che stiamo provando, non siamo nemmeno capaci di dare nome alle nostre emozioni. Ma la fuga o la presa di distanza davanti a un difficile "perché" non preserva neppure coloro che assumono atteggiamenti apparentemente freddi e distaccati dall'essere inseguiti dalle domande di senso lasciate irrisolte.

Per un discorso che voglia riconoscere il senso della vita emotiva, per coltivarla anziché estrometterla dai processi formativi, occorre quindi innanzitutto ridare dignità ai sentimenti, riconoscerli, pensarli e agirli nei luoghi dell'educare. Ma il legittimo rifiuto di un sentimentalismo retorico, vuoto o formale ha condotto ad espellere e occultare del tutto la vita emotiva. Occorre invece, secondo le affermazioni della filosofa Maria Zambrano, perseguire un percorso di conoscenza "verso un sapere dell'anima".

Nelle pagine di questo volume emerge tutta l'importanza degli strumenti indicati, anche sul piano dei metodi, per aver cura della vita emotiva, per attribuirle un ruolo attendibile per il conoscere, per l'agire, per il progettare. Dunque è necessario recuperare quella dimensione emozionale a lungo repressa per il sospetto e la paura che deriva dalla sua imprevedibilità, vista come elemento perturbante o disordinato. Infatti contro le emozioni e le passioni, ritenute fonte di oscuramento della ragione, sono state messe in campo, nella storia del pensiero, strategie per controllarle, dominarle o sradicarle. Mentre ben poco si è fatto per insegnare a coltivarle e proteggerle. Innanzitutto in famiglia e nella scuola.

In realtà i sentimenti sono alla base della nostra relazione con il mondo (con le cose e con gli altri). Essi sono sempre "tra" noi e gli altri e ci mettono in comunicazione. In un certo senso sono la nostra "finestra sul mondo" che ci consente di accedere ad alcune dimensioni dell'esperienza che altrimenti perderemmo: noi spesso valutiamo prima sulla base del "sentire", piuttosto che sulla base di un pensare astratto o di un procedimento logico, ma quel "sentire" lo riteniamo fuorviante e inutile.

Nella ricca bibliografia e sitografia contenuta in questo volume si rimanda invece proprio alla reciproca correlazione tra la dimensione cognitiva e quella emozionale, per cui i processi razionali e quelli emotivi interagiscono tra loro e si condizionano reciprocamente. Le emozioni, infatti, influiscono sulle capacità cognitive (per esempio sull'apprendimento o sulla memoria) e, viceversa, determinati vissuti emotivi origi-

1. Cfr. Zambrano M., *Verso un sapere dell'anima*, Raffacello Cortina, Milano, 1993.

nano rappresentazioni cognitive e determinati “modi di pensare”. L’agire “intelligente” consiste nell’equilibrio armonioso tra ragione ed emozione, tra cognizioni ed affetti. Perché ogni pensiero, in un certo senso, è “emozionato” e ogni emozione è “intelligente”: l’*intelligenza del cuore*, come la definisce Greenspan.

In particolare è citato il neuroscienziato Antonio Damasio, che individua “l’errore di Cartesio” nella separazione tra le emozioni e la ragione umana. Le emozioni sono ritenute necessarie per la pianificazione dell’agire *razionale*: “la capacità di esprimere e di sentire delle emozioni è indispensabile per attuare dei comportamenti razionali”. Soltanto quando le emozioni e i sentimenti vengono ascoltati, riconosciuti, nominati, è possibile gestirli in modo adeguato; se invece si diffida di essi e si tenta di tacitarli e di escluderli, i moti dell’anima rischiano di manifestarsi in maniera inconsapevole, distorta, e spesso dannosa e deleteria, all’interno delle relazioni e nei contesti educativi e professionali.

Il paradigma *anaffettivo* che si riscontra nei servizi educativi e nelle organizzazioni sta mostrando tutti i suoi limiti e, nei percorsi formativi professionali, è tempo di integrare le competenze dell’agire professionale con quelle risorse emotive che, se trascurate, rischiano di manifestarsi in modo dannoso per sé e per gli altri.

Sviluppare una competenza affettiva nelle professioni (in particolare nella cura educativa e sociale, ma più in generale in ogni organizzazione aziendale) significa preliminarmente acquisire consapevolezza e responsabilità della *propria* vita emotiva: vuol dire, cioè, attrezzarsi per riconoscere, valorizzare e guardare i propri sentimenti senza temerli. La nostra umanità, infatti, è l’unica chiave di accesso che ci consente di comprendere l’umanità degli altri. Se rimaniamo affettivamente “analfabeti”, se non impariamo a restare in contatto con la nostra esperienza profonda, anche corporea ed emozionale, non diventeremo sensibili, empatici, capaci di intuire l’esperienza vissuta dell’altro.

Si può imparare progressivamente a gestire in maniera efficace la propria vita emotiva, attraverso un processo che si compone di diversi livelli, ciascuno dei quali rappresenta un’abilità da apprendere e da coltivare a cui la Buccolo offre diversi spunti di riflessione.

Anzitutto occorre predisporre ad *ascoltare* le proprie emozioni e i propri sentimenti, attraverso l’attenzione, la pazienza e la dedizione all’ascolto dei propri vissuti. Ciò esige momenti *quieti*, silenziosi, anche solitari, benché sia difficile ritagliarli nella frettevolezza che avvolge oggi i nostri stili di vita. Ma proprio per questo è necessario pensare a ciò che si fa, senza soffocarlo entro un “fare” frenetico, iper-produttivo, che rischia spesso di perdere il *senso* del proprio agire. La cura della vita emotiva ha bisogno di

pause di sollievo dove i sentimenti possano “riposare”, dove decantare le tensioni delle relazioni troppo intense, e così recuperare risorse dal dispendio emotivo. Il tempo della riflessione salva i sentimenti dalla fugacità che li travolge nella frenesia delle urgenze e li fa rimanere come arricchimento per l’agire professionale. Questo allenamento all’ascolto può essere alimentato anche attraverso la letteratura, l’arte, il cinema, il teatro, la musica e tutte quelle esperienze emotivamente arricchenti che possono renderci progressivamente “esperti in umanità”.

Un secondo, decisivo, momento richiede di imparare a *nominare* le emozioni, riuscire a distinguerle e differenziarle dal modo immediato con cui le avvertiamo spontaneamente. Oggi il linguaggio delle emozioni si è fatto sempre più povero: (“mi sento bene/mi sento male”) o viene affidato alle emoticon della comunicazione via web. Questo lessico povero e standardizzato non consente di “dare un nome” al proprio stato emotivo e di uscire dalla confusione e dall’approssimazione nel guardare la vita emotiva.

Un passo ulteriore e necessario consiste poi nel saper *accettare* ciò che si prova, poiché quando parliamo di sentimenti li comprendiamo tutti: i buoni e i cattivi (quelli che non vorremmo ammettere di provare). Saper accettare i propri sentimenti, anche quelli non nobili, vuol dire riconciliarsi con se stessi e valorizzare le zone d’ombra di sé come quelle di luce, in maniera non giudicante e con un atteggiamento di apertura al flusso continuo dell’esperienza.

Un ruolo importante riveste poi la capacità di *comunicare* e *condividere* emozioni e sentimenti, dal momento che i vissuti emotivi sperimentati nella solitudine riecheggiano a lungo e possono ingigantirsi, mentre la condivisione consente di relativizzarli e di stemperarne l’impatto psicologico. Condividere le dinamiche affettive è il passo decisivo per imparare a gestirle con competenza, in modo da far diventare i sentimenti e le emozioni veri e propri “strumenti” per l’agire professionale.

E infine, dopo aver ascoltato, nominato, compreso, comunicato le nostre emozioni, dobbiamo assumere la responsabilità del nostro agire conseguente. Rispondere alla domanda sui miei comportamenti conseguenti è la cosa più difficile, ma è anche quella cruciale verso cui ci deve condurre un’autentica educazione emozionale. Qui siamo di fronte all’etica pedagogica che ci conduce alla responsabilità dei nostri gesti. È questo un tema decisivo per il nostro tempo caratterizzato dall’aumento di gesti e parole violenti che sono prevalentemente il risultato di un diffuso analfabetismo emotivo.

Queste pagine che l’autrice ci presenta con grande competenza mostrano come la vita emotiva sia una *risorsa* e uno “strumento di lavoro” su di sé che diventa specifico per promuovere una migliore qualità nelle organizzazioni e un agire professionale che non voglia consegnarsi all’impersona-

lità. Cercare il senso delle ferite dell'anima o della gioia significa entrare in punta di piedi nella complessità della sfera emotiva e cercare parole per dire il taciuto e ridonare umanità al lavoro.

Questo è il primo compito dell'educatore emozionale: sovvertire il paradigma *anaffettivo* e le regole imposte dall'oggettività che rendono operatori ed educatori prigionieri delle tecniche. L'intelligenza emotiva è dunque una grande risorsa per favorire i cambiamenti nelle pratiche di riprogettazione. Configurandosi come un'etica professionale, apre nuove possibilità per *umanizzare i servizi* educativi. L'istituzione, il servizio, l'ente, la scuola sono infatti luoghi fisici e simbolici in cui avvengono relazioni, incontri di azioni, idee, sentimenti, regole, norme di funzionamento. Diventano lo scenario di gesti, di azioni, di tempi che assumono la forma di un comportamento ripetitivo, scandito in sequenze ritualizzate dove gli operatori ma anche utenti, clienti, allievi e familiari partecipano secondo ruoli diversi. Alla ripetitività routinaria troppo spesso sfuggono le singole persone che, nella loro unicità, non possono essere incasellate, classificate, ridotte a semplici ricorsività. Saper essere attori e generatori di cambiamento significa rileggere con occhi nuovi l'organizzazione del lavoro, ponendo sempre al centro la relazione di cura per la persona.

Per questo l'educatore emozionale così bene descritto in questo libro ha la forza "eversiva" del granello di sabbia nell'ingranaggio delle organizzazioni, un elemento invisibile che ha il potere di scardinare gli stereotipi e la violenza della tecnica, mettendone in luce l'intrinseca fragilità di un presunto *distacco* che in realtà impoverisce ogni rapporto professionale. Un confronto semplice e leale con le proprie emozioni, che spesso vengono viste "in controluce" nelle emozioni altrui, richiede il coraggio del rispecchiamento delle proprie fragilità, e produce una nuova conoscenza di sé, senza le maschere che celano la persona dietro l'impersonalità del ruolo. L'esperienza del limite e della vulnerabilità umana ha bisogno di saper ridestare l'*intelligenza del cuore* per trovare il coraggio di *partire da sé* nel vivere il proprio ruolo professionale e tutta la nostra esistenza, dall'infanzia all'età anziana.

Introduzione

*Dici:
è faticoso frequentare i bambini.
Hai ragione.
Aggiungi:
perché bisogna mettersi al loro livello,
abbassarsi, scendere, piegarsi, farsi piccoli.
Ti sbagli.
Non è questo l'aspetto faticoso.
È piuttosto il fatto di essere costretti
a elevarsi fino all'altezza dei loro sentimenti.
Di stiracchiarsi, allungarsi,
sollevarsi sulle punte dei piedi.
Per non ferirli.*

Janusz Korczak

L'interazione con altre persone sia nella vita privata che nei contesti professionali si presenta estremamente densa di emozioni, non esistono emozioni buone o cattive, quello che conta nel nostro vivere quotidiano è “saperle gestire” e non “subirle”.

Partendo da queste considerazioni, l'obiettivo del volume è proprio quello di proporre alcune letture, tenendo conto di dominanti significative della ricerca pedagogica e didattica in relazione ai bambini e al loro contesto di esperienza e di vita emotiva (capitolo 1). Lo scopo è quello di offrire un sostegno per stimolare una riflessione e un'analisi utile per riconoscere e gestire le emozioni in tutte le fasi della vita.

L'attenzione alla sfera emozionale pone le basi per comprendere meglio ogni bambino in modo empatico, per attivare interventi adeguati e rispondenti alle diverse esigenze e ai vari bisogni, motivando l'apprendimento e rendendolo così utile per la vita.

L'emozione è al centro dell'individuo, è espressione della vita stessa. In quest'ottica, saper ascoltare e rispettare le emozioni significa ascoltare e rispettare la persona nella sua globalità. I genitori, ma anche gli educatori e gli insegnanti, non sempre sono preparati adeguatamente di fronte all'intensità affettiva dei bambini e cercano in ogni modo di calmarli, di far tacere le grida, le lacrime, di contenere e limitare i comportamenti aggressivi. Ma l'emozione che in quel momento può far paura, perché sembra difficile da comprendere e poi da gestire, ha un senso e uno scopo. Occorre potersi “sfogare” per liberarsi delle conseguenze di particolari esperienze, perché la repressione e la rimozione delle emozioni è sempre dannosa, in quanto innesca una serie di processi di difesa e di manifestazioni fisiche, sintomatiche e di malessere interiore.

Esistono infiniti linguaggi per esprimere le proprie emozioni, ma anche i propri bisogni e desideri. In altre parole le emozioni sono reazioni a uno stimolo ambientale, sono brevi e provocano cambiamenti a tre livelli diversi: *fisiologico* (la respirazione, la pressione arteriosa, il battito cardiaco, la circolazione, le secrezioni, la digestione), *comportamentale* (le espressioni facciali, il tono della voce e le reazioni), *psicologico* (sensazione soggettiva, controllo di sé e delle proprie abilità cognitive).

Per sviluppare le competenze emotive nel bambino si possono progettare attività ludiche per favorire una prima alfabetizzazione.

Il volume presenta, infatti, degli esempi pratici (capitolo 3, in cui sono presenti dei Progetti sviluppati negli asili nido e nelle scuole dell'infanzia del Comune di Roma Capitale) che guidano l'educatore all'azione e lo orientano nel complesso mondo delle emozioni (capitolo 2, sulle competenze e sulla gestione delle emozioni dell'educatore). L'educazione emozionale che getta le basi nell'infanzia poi elegge la scuola come "palestra" di formazione alle emozioni, agli affetti e ai sentimenti attivando pratiche di analisi e di riflessioni sui vissuti. Nel contesto della classe, infatti, si può compiere un lavoro di educazione emozionale con letture, autoanalisi, discussioni collettive, giochi-esercizi che va in continuità con ciò che il bambino ha già coltivato all'asilo nido e alla scuola dell'infanzia (capitolo 4). Il lavoro emotivo non si sviluppa solo nei contesti educativi ma necessita di essere coltivato e valorizzato anche nella vita professionale di ciascun individuo: ecco che è risultato necessario prendere in analisi i luoghi di lavoro e vedere come una corretta "gestione delle emozioni" sia correlata anche ad una maggiore motivazione al lavoro e alla conseguente produzione (capitolo 5). L'educazione emotiva accompagna tutte le stagioni della vita e in questo lungo cammino di riflessione e ricerca è sembrato necessario soffermarsi anche sull'individuo nella terza età e sulla ricchezza degli stimoli emotivi legati alle esperienze di vita che fa di questa fase un momento in cui si vivono pienamente le emozioni nel "qui ed ora". La sfida che si vuole lanciare all'interno dell'opera è proprio quella di promuovere l'educazione emotiva da 0 a 100 anni presentando piste di lavoro pratiche attraverso i progetti che corredano ciascun capitolo e che offrono degli spunti di riflessione per essere sempre più consapevoli di ciò che si vive.

Educare tenendo presente il valore dell'aspetto emozionale come fondamentale per lo sviluppo della conoscenza dovrebbe ormai essere un presupposto imprescindibile dell'azione educativa, così come insegnare il riconoscimento, l'accettazione e la gestione delle emozioni sarebbe altamente qualificante per l'offerta di un servizio educativo e soprattutto assumerebbe una valenza inestimabile per lo sviluppo di ognuno.

Saper gestire le proprie emozioni influisce in modo positivo sull'auto-stima, sulla fiducia e, di conseguenza, sulla riuscita in campo lavorativo e personale e, quindi, incide sul miglioramento della qualità della vita.

1. Educare alle emozioni nell'infanzia

di *Maria Buccolo*

Solo le persone superficiali impiegano anni per liberarsi da un'emozione.

Chi sia padrone di sé può porre termine a una sofferenza con la stessa facilità con cui inventa un piacere.

Non voglio essere in balia delle mie emozioni. Voglio servirmene, goderle e dominarle.

Oscar Wilde, *Il ritratto di Dorian Gray*

1. La pedagogia delle emozioni: teorie e modelli

I cambiamenti di prospettive teoriche, nei vari ambiti delle Scienze dell'Educazione, hanno portato a una revisione dei saperi e degli assunti di base, per cui le certezze e i saperi assoluti della modernità hanno lasciato spazio alla complessità (Morin, 2011) e all'incertezza dell'epoca post-moderna. Tale prospettiva pone l'uomo al centro, in una nuova visione che supera le antiche antinomie che ponevano l'emozione opposta al corpo. L'emozione si interseca tra corpo e mente e, insieme a esse, costituisce i domini conoscitivi (Orefice, 2001) che sono alla base del potenziale umano di conoscenza.

La parola "emozione" deriva dal latino volgare *exmovere* che significa smuovere, composto da *ex* e da *movere*. Nella percezione più comune, le emozioni vengono vissute come un fenomeno intrapsichico profondo: come qualcosa di cui, a volte, non si può e non si riesce a parlare; qualcosa per cui spesso mancano le parole (Buccolo, Mongili, Tonon, 2012, p. 12). Ha, dunque, ancora senso parlare di qualcosa come le emozioni, di fronte a questa pluralità di significati?

La risposta è affermativa poiché, in realtà, il processo che avviene a livello fisico e psichico è unico, anche davanti a reazioni emotive diverse. L'emozione è, infatti, un fenomeno multi-dimensionale, in grado di rendere ragione di tutte le sue componenti.

La teoria evuzionista fornisce un importante sfondo teorico per studiare lo sviluppo delle emozioni in accordo con la storia dell'evoluzione dell'uomo. Gli assunti di base di tale prospettiva sono che le reazioni emozionali accomunano tutta la specie umana e che, esse, si sono evolute a partire da forme più semplici, proprie di alcuni animali (Marchesini, 2000). È per questo che le emozioni sono radicate profondamente nel pa-