

L'EDUCAZIONE EMOZIONALE

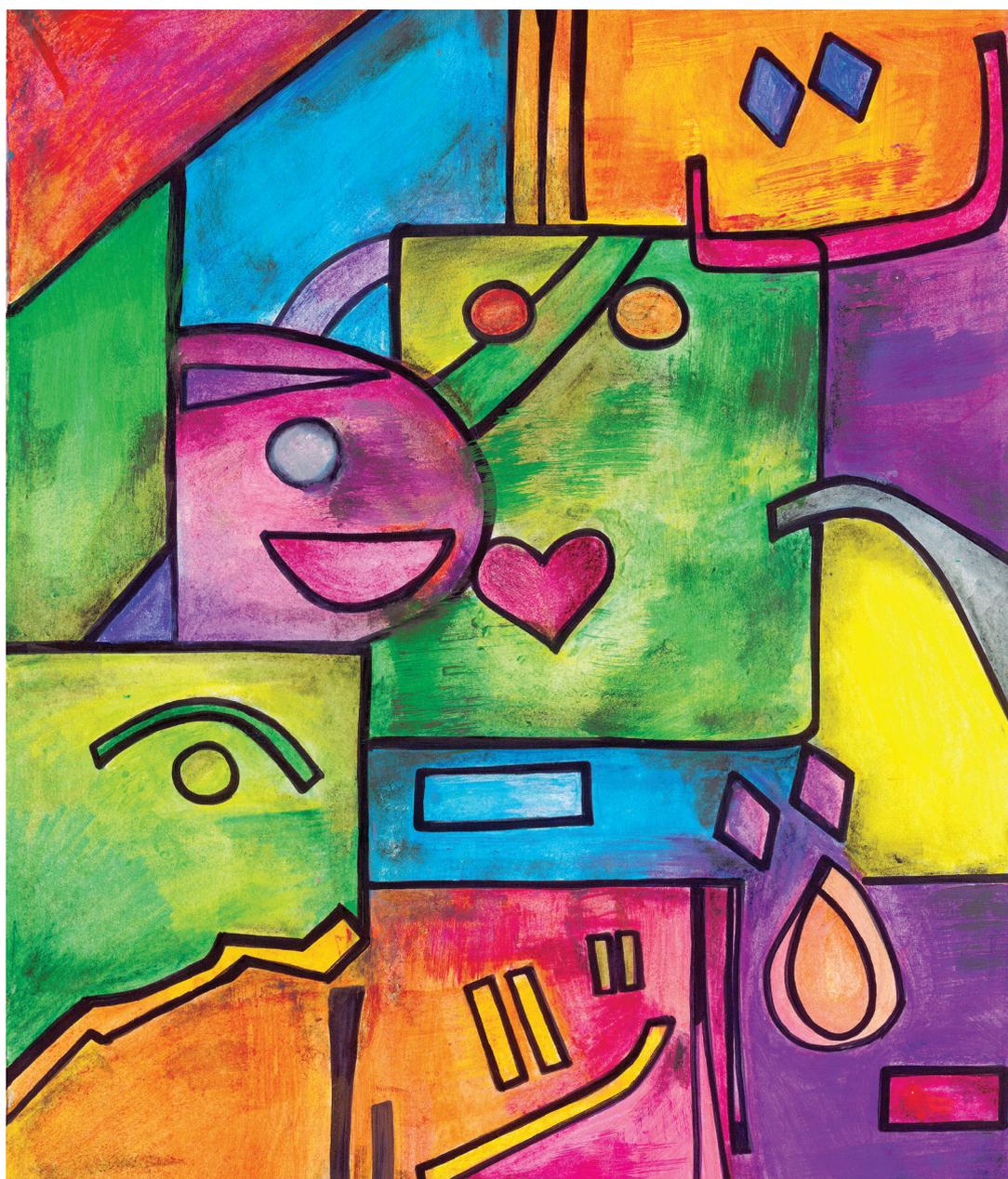
Strategie e strumenti operativi per promuovere lo sviluppo delle competenze emotive a scuola e in famiglia



Alessandro Ricci, Marco Maggi

EDUCARE ALLA SALUTE: STRUMENTI PERCORSI E RICERCHE

FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



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.

EDUCARE ALLA SALUTE: STRUMENTI, PERCORSI, RICERCHE

Collana diretta da Alberto Pellai

Pensata per insegnanti, educatori, operatori sanitari e genitori, la collana qui proposta intende rispondere ai bisogni di prevenzione e promozione della salute in età evolutiva, utilizzando un approccio concreto e operativo. Di fronte alla costante richiesta di materiali e risorse, la collana si pone come una risposta reale, frutto dello sforzo multidisciplinare di educatori, ricercatori, pedagogisti e operatori, alla necessità di assicurare all'infanzia e all'adolescenza il diritto fondamentale alla salute e al benessere.

Al mondo della scuola saranno offerti percorsi educativi validati e valutati, rendendoli disponibili per un'immediata replicazione da parte di insegnanti ed educatori; a tutti gli attori dell'educazione alla salute saranno dedicate opere di discussione e approfondimento dei principali nodi educativi, sia nei loro presupposti teorici sia nelle ricadute pratiche.

La collana, insomma, vuole essere un'occasione di confronto e di scambio tra chi fa la scuola e chi la progetta, tra chi propone le innovazioni e chi è chiamato ad applicarle.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

L'EDUCAZIONE EMOZIONALE

Strategie e strumenti operativi per promuovere lo sviluppo
delle competenze emotive a scuola e in famiglia

Alessandro Ricci, Marco Maggi

Educare alla salute: strumenti percorsi e ricerche

FrancoAngeli

Per agevolare gli insegnanti e gli operatori si è pensato di mettere online diversi materiali che sono inseriti e descritti nel volume, strumenti che ampliano e integrano le attività narrative e didattiche

**Per accedere all'allegato online è indispensabile
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca Multimediale
del sito www.francoangeli.it
registrarsi e inserire il codice EAN 9788835136965 e l'indirizzo e-mail
utilizzato in fase di registrazione**

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

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.

INDICE GENERALE

Introduzione	7
PARTE TEORICA	
1. L'EDUCAZIONE EMOZIONALE	
1. L'importanza dell'alfabetizzazione emotiva	10
2. La competenza e l'intelligenza emotiva	12
3. Le emozioni e i sentimenti	14
4. L'autoregolazione emotiva	15
5. Educare all'espressione emotiva in famiglia	17
6. Emozioni nell'era digitale	19
7. Educare all'espressione emotiva a scuola	21
8. Educazione socio-affettiva a scuola: una strategia di empowerment	23
9. L'educazione socio-affettiva nei vari approcci psico-pedagogici	24
10. Conclusioni	27
Bibliografia	29
MANUALE OPERATIVO	
Indicazioni per l'utilizzo del manuale	32
L'importanza di formarsi prima di sperimentare le attività	32
Latteggiamento del conduttore: il clima facilitante e il ruolo del facilitatore	32
Tecniche e modalità di coinvolgimento dei partecipanti	33
Struttura e tempi dei percorsi	34
1. CHECK UP EMOTIVO	37
Autovalutazione delle competenze emotive	40
Il coinvolgimento emotivo	42
La favola dei caldi morbidi	45
2. LE EMOZIONI	47
Gioco di presentazione sulle emozioni	53
Come ti senti quando vivi certe emozioni?	54
Narrare e scrivere le emozioni - Il diario emotivo	56
Carte delle emozioni	57
Abbina le emozioni	58
Emozioni e letteratura	60
Emozioni e musica	67
Emozioni con l'arte	75
Emozioni con il teatro	82
Emozioni con la danza	89
Emozioni con photovoice	91
Emozioni e film e serie TV	93
Emozioni e sport	95
Emozioni e sentimenti nella bibbia	96
Emozioni e corpo	99
Emozioni e natura	102
Emozioni e apprendimento	103
3. RABBIA	105
Il cartellone della rabbia	111
Il dado della rabbia	113
La rabbia attraverso scene di film/serie tv	115
Quanto mi arrabbio?	116
La rabbia subita o agita	117
Carte arrabbiate	118
Test: come reagisce il mio corpo quando sono arrabiato	119
Quando mi arrabbio di solito...	120
Controllo la rabbia?	122
La tecnica della tartaruga	124
La rabbia nello sport	126
Rage quit: quando non si sa perdere	127
L'ira divina e quella mitologica	128
4. PAURA E ANSIA	129
Le mie paure	133
Il termometro delle paure	136

Le reazioni di fronte alla paura	138
Cercare la paura	139
Ansia	141
5. TRISTEZZA	143
Un mare di tristezza	146
Ciò che mi rende triste...	147
Lacrime: cosa penso del pianto	148
Le carte delle lacrime	149
Lacrime	151
Solleva il tuo umore	152
Chi può darti una mano	153
6. GIOIA - FELICITÀ	155
Gioco di conoscenza sulla felicità	159
Gioia-felicità	160
I passi della felicità	162
Gli occhiali blu e rosa	163
La mappa delle piccole cose	164
La felicità è anche flow	165
Il cestino della gioia condivisa	166
7. DISGUSTO	169
Carte - bleah che schifo!	171
Disgusto	172
8. COLPA E VERGOGNA	175
Gioco rompighiaccio sul senso di colpa	178
Rimorsi e sensi di colpa	179
Avere un peso sul cuore	180
La vergogna	181
Perdere la faccia e la reputazione	182
Body shaming: non vergognarti del tuo corpo	183
9. EMOZIONI 2.0	185
Gioco dell'oca sulle emozioni e i sentimenti con le emoji	189
Emoji-emojicon nella mia vita	190
Memory	191
Trova l'intruso	192
Indovina il cartone animato Disney usando solo le emoji	193
10. ASCOLTO ED EMPATIA	196
Ascoltare emozioni e sentimenti	199
Momo una qualità non comune	200
La mia capacità di ascolto	201
Empatia: una nave su tre livelli	202
Mettersi nei panni degli altri	203
Bibliografia manuale operativo	204
Materiale da scaricare online	205
L'educazione emozionale	206



L'INDICE RAPPRESENTA SOLO IL MATERIALE CARTACEO INSERITO.

Nelle sigole sezioni del manuale operativo il lettore troverà invece gli indici di **tutte le attività descritte**, comprese quelle inserite online.

INTRODUZIONE

L'educazione delle emozioni costituisce il cardine principale di ogni operazione pedagogica sia in famiglia che a scuola. In questi ultimi anni si è assistito a un incremento sempre maggiore dell'interesse per la dimensione emotiva-affettiva dei bambini e degli adolescenti. Proprio mentre scriviamo questo manuale nel nostro Paese è stato approvato un disegno di legge che prevede, a partire dall'anno scolastico 2022/2023, l'inserimento dell'insegnamento dell'educazione emotiva nelle scuole di ogni ordine e grado. Per il nostro Paese si tratta di un significativo riconoscimento dell'importanza dello sviluppo delle competenze emotive che sono così determinanti per un buon successo, anche nell'apprendimento.

Le emozioni possono essere definite come una risposta innata e adattiva dell'organismo agli stimoli ambientali. Possiamo affermare che la stessa sopravvivenza è connessa all'attivazione emozionale di particolari sistemi motivazionali, il che dimostra il prezioso valore adattivo che ciascuna emozione riveste. Oltre ad assicurare l'adattamento e la sopravvivenza, le emozioni sono strumenti indispensabili per orientarci nell'ambiente circostante, per risolvere problemi, per prendere decisioni. Apparentemente riteniamo di essere soggetti razionali ma, nel nostro agire, siamo più portati a seguire le sensazioni e le emozioni che a procedere razionalmente attraverso un'analisi attenta e puntuale di tutte le variabili in gioco. Un altro importante compito assolto dalle emozioni concerne la capacità relazionale degli individui. Infatti, ognuno di noi, grazie alla sua capacità empatica riesce a rappresentarsi cosa l'altro sperimenta, come interpreta la situazione, la relazione e tutto ciò che è condiviso socialmente. La condivisione dei vissuti emozionali a livello socio-relazionale è alla base delle relazioni significative.

In famiglia, solitamente, nasciamo immersi nell'amore di chi ci fa entrare nella vita e da quell'amore veniamo avvolti e cullati. Nutriti e accuditi. L'amore che ci tiene, mantiene e sostiene quando non siamo ancora in grado di farlo da soli è ciò che costruisce in noi la dimensione della sicurezza e della protezione che ci permette di fidarci e affidarci alla vita. Amare e accompagnare un figlio nella vita significa proprio questo: insegnargli a staccarsi da noi, avendogli fornito la certezza che noi rappresentiamo per sempre la base sicura. Questa certezza rappresenta per lui la fonte della sua sicurezza emotiva e gli permetterà di esplorare il mondo che lo circonda. L'adulto in tutto questo è un regista amorevole e autorevole. Verso il proprio figlio, sa dosare vicinanza e distanza, sa offrire protezione senza trasformarla in iperprotezione che blocca, congela, invischia (Pellai, 2021).

A scuola i nuovi programmi di insegnamento mostrano particolare risalto alle variabili di natura emozionale che entrano in gioco nel processo educativo. Tutto questo rende più probabile che si realizzino passi in avanti verso una trasformazione del nostro sistema educativo affinché diventi capace di promuovere uno sviluppo integrale dell'alunno, andando oltre la semplice dimensione intellettuale. Inoltre, il benessere emotivo degli alunni è una delle tematiche maggiormente considerate nell'ambito di progetti finalizzati alla prevenzione del disagio giovanile e della dispersione scolastica. Nella scuola troviamo un numero sempre maggiore di alunni che presentano difficoltà comportamentali ed emotive. Basti pensare a problematiche quali aggressività, incapacità di accettare le regole, bullismo, ecc. Le cause di tali problematiche, sarebbero riconducibili a una scarsa alfabetizzazione emotiva, vale a dire a un'incapacità di riconoscere, gestire, esprimere e regolare le emozioni; tale inesperienza porterebbe il ragazzino a trasformare tutto ciò che prova in rabbia e aggressività. Altre volte, invece, l'analfabeta emotivo è vittima di un inaridimento del cuore, che lo rende incapace di provare empatia e compassione; è quindi freddo ed imprevedibile. È bene anche chiarire che l'analfabetismo emotivo è presente in eguale misura nei bambini, nei giovani e negli adulti a prescindere dal loro quoziente di intelligenza, dal livello culturale raggiunto e dalla professione esercitata, ma se si vuole introdurre un cambiamento rilevante è bene partire dalle nuove generazioni. La dimensione emotiva, inoltre, influisce anche sul processo di apprendimento, influenzando fortemente la presa di decisioni e la formulazione delle idee. Se adeguatamente valorizzate dalla didattica, le emozioni possono trasformarsi in risorsa, al pari del contenuto dell'azione formativa, perché l'alunno/studente non solo pensa ed elabora, ma "sente" e partecipa. Gli studi e le ricerche sull'intelligenza emotiva hanno dimostrato come la capacità di gestire le proprie emozioni sia in stretta correlazione con i processi cognitivi (ragionamento logico, memoria, problem solving, ecc.); di conseguenza un carente controllo emotivo incide le abilità di studio e di apprendimento.

Il manuale nasce dalla constatazione che esistono in letteratura pochi testi che coniugano le basi teoriche con la prassi, il nostro intento è quello di mettere insieme teoria e prassi per offrire strumenti a genitori e insegnanti nel difficile e complesso lavoro di educazione alle emozioni che sono alla base di una buona intelligenza emotiva così fondamentale per un sano e armonioso sviluppo.

Il manuale si propone come un per-corso di “Alfabetizzazione Emotiva” e vuole aiutare a far sviluppare in famiglia e nella scuola una cultura alle emozioni che sia per i figli/alunni un diventare più consapevoli delle proprie abilità emotive, a riconoscere e fare proprie le varie emozioni (positive – negative), meta-riflettendo sui sentimenti e sulle reazioni che guidano i comportamenti. Inoltre, si vuole favorire il riconoscimento e l'espressione adeguata del vocabolario emotivo, migliorando la propria autostima e la vita socio-relazionale. I bambini e i ragazzi hanno bisogno intorno a loro di presenze qualificate, attente, divertenti, coinvolgenti. Ricordandoci sempre che gli educatori sono il loro modello, da cui apprendono imitando non ciò che dicono, ma come si comportano. Se avranno intorno a loro educatori caotici, distratti nell'accudirli, aggressivi, anaffettivi, pessimisti, difficilmente saranno molto diversi da così.

sostituire con:

La pubblicazione è suddivisa in due parti. La prima fornisce al lettore un breve excursus teorico, analizzando le caratteristiche necessarie per sviluppare una sana competenza emotiva e offrendo suggerimenti psico-educativi per strutturare una buona educazione emozionale nelle diverse fasi evolutive e nei diversi gradi di scuola. La parte teorica si intreccia con quella operativa del manuale per poter facilitare, in seguito, l'utilizzo delle varie attività.

La seconda parte, operativa, è suddivisa in dieci aree – check up emotivo; emozioni; rabbia; paura e ansia; tristezza; gioia-felicità; disgusto; colpa-vergogna; emozioni 2.0; ascolto ed empatia – per il potenziamento delle competenze e il supporto dei genitori e degli insegnanti al fine di favorire lo sviluppo emotivo nelle diverse fasce d'età. Vengono inoltre analizzate le principali emozioni per poterle riconoscere, esprimere e autoregolare al meglio. Per facilitare il lavoro, oltre a un approfondimento specifico di alcune emozioni, sono state predisposte attività distinte per discipline didattiche e settori: emozioni e letteratura; emozioni e musica e video musicali; emozioni e teatro; emozioni e danza-ballo; emozioni e arte; emozioni con photovoice; emozioni e film e serie tv; emozioni e sport; emozioni e sentimenti nella bibbia; emozioni e corpo; emozioni e natura; emozioni e apprendimento. Infine, la parte operativa offre molti spunti per fornire a bambini e ragazzi gli strumenti emotivi indispensabili per dare avvio a comportamenti quali l'autoconsapevolezza, l'autocontrollo e l'empatia, senza i quali saranno sì capaci di parlare, ma non di ascoltare, di risolvere i conflitti e di cooperare con gli altri. Nel libro, circa centosessanta attività, giochi e schede di lavoro – che traggono ispirazione anche da racconti, film, serie Tv, cortometraggi e video musicali – approfondiscono gli argomenti specifici. Il lettore, inoltre, troverà nell'allegato online al volume, ulteriori numerosi materiali scaricabili tra cui schede formative, questionari/test, griglie di osservazione, giochi dell'oca sulle emozioni, carte e dadi.

Questo manuale si propone come uno strumento operativo e di riflessione per la formazione di base ed è pensato con una duplice ottica esecutiva: familiare e scolastica. Pertanto l'obiettivo, forse ambizioso, di questo manuale, nato dalla nostra esperienza sul campo di formatori e consulenti in ambito familiare e scolastico, è quello di fornire un'alfabetizzazione emotiva a trecentosessanta gradi che consenta ai figli/alunni di diventare emotivamente competenti che risulta un prerequisito fondamentale per lo sviluppo umano verso l'età adulta.

Desideriamo inoltre ringraziare tutte le persone che hanno collaborato in modo diretto e indiretto alla realizzazione di questo volume, un ringraziamento particolare al nostro grafico G. Vincenti, alle colleghe M. Malacrida e F. Bonato, alle insegnanti L. Cavadini, L. De Martin, A. Pianigiani per i loro contributi e infine ad Alberto Pellai che continua a sostenerci e incoraggiarci inserendo all'interno della collana Educare alla salute le nostre pubblicazioni.

PARTE PRIMA

TEORIA

L'EDUCAZIONE EMOZIONALE

1. L'IMPORTANZA DELL'ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA

Le emozioni sono una dimensione necessaria della vita umana. Che cosa sarebbe la vita senza di queste? Certamente non ci sarebbero conflitti e sofferenze; ma, allo stesso tempo, non ci sarebbero neppure, gioia, tenerezza, amore. Sperimentare e vivere le emozioni è fondamentale per un corretto sviluppo affettivo, socio-relazionale, morale e per la sopravvivenza stessa del bambino. Per tale ragione è importante approfondire le funzioni che le emozioni svolgono. Una prima funzione è rappresentata certamente dal comunicare e tutelare i propri bisogni: il fatto di provare paura protegge il bambino da alcuni pericoli, l'arrabbiarsi tutela i suoi desideri quando sono diversi da quelli dei suoi genitori, la curiosità lo spinge a esplorare l'ambiente e a conoscere il mondo. Le emozioni, quindi, svolgono anche una chiara funzione di autoprotezione, vale a dire che le reazioni del bambino sono un modo per comunicare i propri bisogni all'adulto di riferimento promuovendo, così, un accudimento efficace (Vicari, 2021, p. 89). Le emozioni, però, svolgono anche un'altra importante funzione che riguarda più direttamente lo sviluppo del senso di sé, la formazione dell'identità. Le emozioni, infatti, segnalano stati interni, necessità e preferenze sulla base dei quali si mettono in atto dei comportamenti finalizzati a tutelare i nostri diversi bisogni e necessità. È il fatto stesso di provare emozioni che aiuta il bambino a capire meglio i suoi obiettivi e quindi, ad avere coscienza di sé come una persona che vuole alcune cose e che ne sperimenta altre.

Grazie alle proprie emozioni il bambino realizza nel corso dello sviluppo l'idea di essere persona, simile alle altre ma con una propria specifica identità. Se da un lato le emozioni facilitano il bambino a conoscere sé stesso, dall'altro lo aiutano anche a capire gli altri, a farsi un'idea di come il mondo reagisce a ciò che proprio lui vuole e ai suoi stati d'animo. L'esperienza di gratificazione come risposta a un bisogno segnalato o, al contrario, la frustrazione al bisogno, gli permettono di farsi un'idea delle reazioni che si può aspettare dalla famiglia o dalle persone più vicine con cui interagisce abitualmente. In sostanza, le emozioni sono fondamentali per la sopravvivenza, tutelano e sorvegliano scopi e bisogni, hanno un rapporto di reciproca influenza con lo sviluppo del pensiero, favorendo la formazione del senso di sé e di identità, oltre a svolgere un'importante funzione comunicativa (Vicari, 2021, p. 90). La persona dunque, non può formarsi in modo completo se non sviluppa consapevolmente anche la sfera emozionale.

Le persone competenti sul piano emozionale sono quelle che sanno controllare i propri sentimenti e sanno leggere quelli degli altri, di conseguenza sono avvantaggiate in tutti i campi, sia nelle relazioni intime che nel cogliere le regole che portano al successo in ambito professionale, e hanno maggiori probabilità di essere felici e di realizzarsi nella vita. La capacità di riconoscere le emozioni e gli stati d'animo, la possibilità di capire quali emozioni si provano e perché, l'abilità di imparare a rispondere alle proprie emozioni senza inibirle, sono significative di un elevato quoziente emotivo che, oggi, risulta molto più importante per la qualità della vita, rispetto al quoziente intellettivo (Goleman, 2005).

Alfabetizzarsi emotivamente diviene, quindi, un obiettivo di primaria importanza, in quanto tale capacità si rifletterà trasversalmente su tutto lo sviluppo della personalità. Conoscere noi stessi e allenare le nostre capacità di espressione emozionale è fondamentale sia nella nostra vita personale che sociale. L'emozione è al centro dell'individuo, è espressione della vita stessa.



Figura 1: Fasi dell'allenamento emotivo

Per una buona alfabetizzazione emotiva dobbiamo sviluppare un buon allenamento emotivo che consiste in una serie di fasi. FASE UNO “Essere consapevoli delle proprie emozioni”, la consapevolezza dei propri stati emotivi si riferisce al riconoscimento delle emozioni che si vivono, ma anche ai legami tra tali emozioni e gli avvenimenti che le causano. Inizialmente, questa parte di allenamento è fondamentale in quanto ci permette di prendere consapevolezza che di fronte ad alcune situazioni che si vivono, corrispondono degli stati emotivi ben precisi.

FASE DUE “Riconoscere nell’emozione un’opportunità di intimità e conoscenza”, la capacità di riconoscere e di comprendere le emozioni ci permette di entrare in intimità con noi stessi e di conoscerci più a fondo. Ma soprattutto la capacità di riconoscere e di comprendere le emozioni degli altri è complementare alla comprensione delle proprie emozioni. Più si è a conoscenza delle emozioni sentite dagli altri e più è possibile comprendere ciò che succede emozionalmente in sé. Questa parte di allenamento risulta fondamentale in quanto ci permette di entrare in intimità con noi stessi, vale a dire una conoscenza di sé, inoltre, ci mette in sintonia emotiva anche con gli altri.

FASE TRE: “Imparare a gestire e regolare le nostre emozioni”, la capacità a gestire le emozioni utilizzando delle strategie d’autoregolazione consente di sopportare delle emozioni di forte intensità e per lungo tempo. Inoltre, ci permette di organizzare la nostra condotta globale in tutti i suoi aspetti cognitivi, emotivi, sociali e comportamentali. Questa dimensione dell’allenamento ci permette di non essere travolti o schiacciati dai nostri vissuti emozionali ma di saperli gestire e regolare in modo funzionale e adattivo.

FASE QUATTRO: “Diventare responsabili del modo in cui decidiamo di esprimerle”, la capacità di utilizzare il vocabolario associato alle emozioni con l’aiuto, in particolare, di parole, di immagini o di simboli, consente di comunicare in modo responsabile e attento la propria esperienza emotiva agli altri e di poter accedere alle rappresentazioni delle proprie esperienze emotive, ciò consente di collocarle in un contesto e di confrontarle alle rappresentazioni degli altri. Questa fase dell’allenamento è propedeutica alla fase successiva.

FASE CINQUE: “Ascoltare con empatia e convalidare i sentimenti dell’altro”, la capacità d’empatia è la componente necessaria per l’instaurazione di relazioni con gli altri. L’empatia rinvia al fatto di sentire con gli altri, mentre la simpatia rinvia al fatto di sentire per gli altri; questi stati affettivi favoriscono la comunicazione con gli altri. L’empatia è la capacità d’identificare le emozioni e le rappresentazioni degli altri e in quanto capacità, si sviluppa e si acquisisce. Questa dimensione dell’allenamento emotivo si acquisisce con il tempo e con lo sviluppo della maturità affettiva, infatti, l’empatia aiuta a stabilire dei legami tra il proprio vissuto e quello degli altri.

L’alfabetizzazione emotiva deve cominciare da subito nella vita di un bambino, fin dalla sua nascita. Infatti, è in queste fasi precoci che l’educazione emotiva pone le proprie fondamenta.

Ed è per questo che offrire competenza e disponibilità a un bambino sin dai primi momenti del suo percorso di vita significa fare un notevole investimento sul suo successo evolutivo. Con una buona partenza su questo fronte, il bambino ottiene dalla relazione con chi si prende cura di lui un’adeguata alfabetizzazione emotiva grazie alla quale potrà scrivere la propria storia di sviluppo, senza sentirsi in balia. Inoltre, l’adulto che lo educa in tal senso diventerà ai suoi occhi un allenatore competente al quale affidarsi in ogni situazione di difficoltà.

Durante tutto il tempo dell’età evolutiva, con una particolare intensificazione nell’adolescenza, al soggetto può capitare di venire travolto dalle emozioni, senza riuscire a gestirle. In questi frangenti, il bambino rischia di perdere la strada, sentendosi solo, sopraffatto dalle richieste che gli provengono dal mondo esterno e interno, incapace di capire cosa gli sta succedendo e perché. Avere a fianco adulti capaci di intercettare la sua sregolazione, e competenti nel fornire risposte che lo aiutino a sentirsi capace di affrontare lo stato di attivazione che non sa controllare, è di sicuro il miglior fattore di protezione della salute fisica e mentale che si può mettere a disposizione di un figlio (Pellai, Tamborini, 2017, p. 32).

I TRE PASSI DELL'ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA

<p>PRIMO PASSO: IDENTIFICARE E NOMINARE LE EMOZIONI</p>	<p>Noi adulti distinguiamo un’emozione dall’altra. Un bambino vive emozioni molto intense ma non sa ancora distinguerle, né nominarle o tenerle sotto controllo. Con le favole e piccoli racconti possiamo aiutare i bambini in età prescolare a differenziare e nominare le diverse emozioni e a capire che anche gli altri le provano. Nei bambini in età scolare possiamo far loro raccontare situazioni che hanno vissuto aiutandoli a dare un nome alle emozioni, normalizzando e collegando in loro i vissuti emotivi in base alle situazioni sperimentate.</p>
<p>SECONDO PASSO: RICONOSCERE LE EMOZIONI</p>	<p>Durante le interazioni sociali i bambini imparano a riconoscere le proprie emozioni dalle sensazioni che provano e quelle degli altri dal tono della voce, dalla mimica facciale e dal linguaggio del corpo. Ecco perché è importante che non crescano isolati ma in relazioni sociali in presenza.</p>
<p>TERZO PASSO: CAPIRE LE SITUAZIONI E LE REAZIONI CHE PRODUCONO GLI STATI EMOTIVI</p>	<p>Parlando, arricchendo il vocabolario emotivo, riflettendo sui propri stati d’animo e quelli altrui, i bambini imparano a capire i diversi stati d’animo, a modificare le interpretazioni sbagliate, a ridurre l’intensità delle emozioni che li fanno star male.</p>

Tabella 1: Tre passi verso l’alfabetizzazione emotiva

Oggi molti ragazzi, non sono più capaci di riconoscere le emozioni personali, quelle all'interno di una relazione e presentano sempre più difficoltà comportamentali ed emotive. Quindi lo sviluppo emotivo è un aspetto molto importante della crescita di ogni persona, soprattutto in un minore.

QUANDO SIAMO ALFABETIZZATI EMOTIVAMENTE

- CONOSCIAMO NOI STESSI;
- SIAMO CONSAPEVOLI DELLE NOSTRE EMOZIONI E SAPPIAMO DARE LORO UN NOME;
- SAPPIAMO ACCETTARE PIENAMENTE I NOSTRI SENTIMENTI E LE NOSTRE EMOZIONI;
- SAPPIAMO COMPRENDERE LE SITUAZIONI E LE REAZIONI CHE I DIVERSI STATI EMOTIVI PRODUCONO;
- SIAMO CAPACI DI ADEGUARE I SENTIMENTI ALLE SITUAZIONI;
- SIAMO CAPACI DI EMPATIA, CIOÈ RICONOSCIAMO LE EMOZIONI ANCHE NEGLI ALTRI;
- SIAMO CONSAPEVOLI DELLE NOSTRE RISORSE INTERIORI E VI ACCEDIAMO PER SUPERARE OSTACOLI;
- SIAMO CONSAPEVOLI DEI NOSTRI LIMITI E ACCETTIAMO DI ESSERE IMPERFETTI;
- ABBIAMO FIDUCIA NELLE NOSTRE E ALTRUI CAPACITÀ;
- SIAMO FLESSIBILI DINANZI AL CAMBIAMENTO E CI ADATTIAMO ALLE NUOVE SITUAZIONI;
- SAPPIAMO MOTIVARCI E ABBIAMO OTTIMISMO E PRONTEZZA NEL COGLIERE LE OCCASIONI.

Tabella 2: Le caratteristiche di una buona alfabetizzazione emotiva

2. LA COMPETENZA E L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Parlare di “bambino competente” significa riconoscere che la qualità delle sue attività dipende sia dai suoi sentimenti che dal suo livello di sviluppo: attraverso le sue attività il bambino esprime i sentimenti: dall'evoluzione dei suoi sentimenti dipende il suo adattamento futuro.

La competenza emotiva è la capacità di un individuo di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, di saperle comunicare attraverso le espressioni e il linguaggio della propria cultura e di regolarle in modo adeguato al contesto, così da ricavare un senso di efficacia dagli scambi interattivi.

La competenza emotiva è un insieme di abilità pratiche (Skills) necessarie per l'autoefficacia (Self-Efficacy) dell'individuo nelle transazioni sociali che suscitano emozioni (Emotion-Eliciting Social Transaction) (Saarni, 1999).

TERMINI	BREVE DESCRIZIONE
SKILLS	Capacità e abilità dell'individuo di raggiungere un risultato desiderato
SELF-EFFICACY	Capacità e abilità dell'individuo di raggiungere un risultato desiderato
EMOTION ELICITING SOCIAL TRANSACTION	La natura delle emozioni è transazionale: esiste un'influenza reciproca tra emozioni e relazioni interpersonali

Tabella 3: Descrizione dei termini

Saarni (1999) fornisce il più grande numero di chiarimenti relativi alla competenza emotiva, grazie alla spiegazione di otto componenti.

1° COMPONENTE: la consapevolezza dei propri stati emotivi si riferisce al riconoscimento delle emozioni che si vivono, ma anche ai legami tra tali emozioni e gli avvenimenti che le causano. Questa consapevolezza è in relazio-

ne con la meta-emozione che esige questa coscienza per condurre alla comprensione. Mongeau e Tremblay (2002) parlano di un'attenzione cosciente che può essere collegata con la coscienza dei propri stati emotivi. Secondo questi studiosi, questa attenzione cosciente suscita il desiderio di agire al fine di fare scomparire un malessere, come ad esempio il disagio. Benché questi autori facciano riferimento a un'attenzione cosciente, essi considerano che la reazione al disagio può essere istantanea, incosciente e automatica o scaturita da un'analisi riflessiva e differita.

2° COMPONENTE: la capacità di riconoscere e di comprendere le emozioni degli altri è complementare alla comprensione delle proprie emozioni. Più si è a conoscenza delle emozioni sentite dagli altri e più è possibile comprendere ciò che emozionalmente succede in sé. Questa componente della competenza emotiva dimostra che è importante analizzare il processo di costruzione delle emozioni al fine di accettare i limiti non solo della costruzione delle proprie emozioni, ma anche quelle degli altri (Lafortune, 2004). Inoltre, questa componente della competenza emotiva è legata alle competenze trasversali dell'aspetto personale e sociale, allo scopo di attualizzare il proprio potenziale e di cooperare, vale a dire una conoscenza di sé ma anche degli altri.

3° COMPONENTE: la capacità di utilizzare il vocabolario associato alle emozioni con l'aiuto, in particolare, di parole, immagini o di simboli, consente di comunicare la propria esperienza emotiva agli altri e di poter accedere alle rappresentazioni delle proprie esperienze emotive, ciò consente di collocarle in un contesto e di confrontarle alle rappresentazioni degli altri.

4° COMPONENTE: la capacità d'empatia è la componente necessaria per l'instaurazione di relazioni con gli altri. Secondo Saarni (1999), l'empatia rinvia al fatto di sentire con gli altri, mentre la simpatia rinvia al fatto di sentire per gli altri; questi stati affettivi favoriscono la comunicazione con gli altri. Secondo Legendre (1993), l'empatia è la capacità d'identificare le emozioni e le rappresentazioni degli altri e in quanto capacità si sviluppa e si acquisisce.

5° COMPONENTE: la capacità di comprendere che lo stato emotivo interno non corrisponde necessariamente a ciò che è espresso, rinvia al fatto che una persona non mostra sempre l'emozione che prova, poiché anticipa una reazione dell'altro o degli altri che avrà degli effetti negativi su lui stesso. La comprensione di questo fenomeno migliora notevolmente le relazioni con gli altri. Il fatto di sviluppare questo aspetto della competenza emozionale favorisce delle attribuzioni causali pertinenti nella situazione e conduce a una maggior coerenza tra i pensieri e le azioni (Thagard, 2000).

6° COMPONENTE: la capacità di gestire le emozioni di avversione o di sconforto utilizzando delle strategie d'autoregolazione consente di sopportare delle emozioni di forte intensità e per lungo tempo. Questa capacità suppone l'elaborazione di strategie di autoregolazione, che spingono ad aggiustamenti mentre le emozioni scaturiscono. Si può pensare che l'utilizzo di uno "sguardo meta" nel corso di esperienze emotive sia necessario per comprendere ciò che sta succedendo. Tale "sguardo meta" consente di vedere quello che succede nel corso dell'azione e di agire in funzione di ciò che si osserva (Lafortune, Martin, 2004). Questa abilità può sviluppare la capacità di fare emergere gli aspetti positivi di emozioni presumibilmente negative.

7° COMPONENTE: la consapevolezza della natura delle relazioni o della comunicazione dipende dalle emozioni e particolarmente dal grado di reciprocità e di simmetria nella relazione. Questa componente integra le componenti descritte in precedenza e incita la persona a prendere coscienza che le emozioni non sono comunicate nello stesso modo da tutti, cosa che influisce sulle relazioni con gli altri. Si può associare questa componente alla competenza trasversale "comunicare in modo appropriato" desunta dal programma di formazione del Québec. Quest'ultima presuppone per esempio, che gestire la comunicazione conduce a considerare fattori (che possono essere delle emozioni) che facilitano o intralciano la comunicazione e, così facendo, conducono ad adattarsi secondo la reazione dei destinatari.

8° COMPONENTE: la capacità di accettare le proprie esperienze emotive e di sviluppare un sentimento di auto-efficacia è legata alla convinzione personale in ciò che è socialmente accettabile come equilibrio emotivo. Ciò significa che noi costruiamo la nostra teoria personale delle emozioni e, in tal modo, sviluppiamo il nostro sentimento d'autoefficacia.

L'intelligenza emotiva non è solo, come ci si potrebbe aspettare, un fattore di protezione contro patologie psicologiche di vario genere. Ha, al contrario, un ruolo primario anche nella promozione della salute e del benessere. I genitori/insegnanti sono chiamati ad aiutare i figli/alunni a sviluppare quella che viene comunemente indicata come intelligenza emotiva. Ci sono cose infatti che si vedono e si comprendono con l'intelletto e ve ne sono altre come le emozioni, che si possono cogliere attraverso il corpo, le sensazioni e gli stati d'animo. Ogni persona ha un proprio mondo emotivo del quale è più o meno consapevole; esso è un linguaggio e un movimento interiore che è parte stessa dell'azione (Bombardieri, Cavalli, 2011, p. 136). L'intelligenza emotiva è la capacità di stare bene con se stessi e con gli altri, è l'abilità a risolvere i problemi posti dalla vita e dal rapporto con gli altri, però, per essere esercitata pienamente, richiede la giusta padronanza delle paure, degli scatti di collera e dei sentimenti di tristezza che scandiscono la vita quotidiana. L'emozione è la chiave che apre la porta alla consapevolezza di sé e al senso della propria identità che si basa sulla consapevolezza delle emozioni personali.

Ci sono alcune abilità che definiscono l'intelligenza emotiva alle quali i genitori/insegnati devono porre attenzione per trasmetterle ai figli/alunni:

- la consapevolezza emotiva, che ci permette di distinguere e denominare le emozioni, riconoscere i segnali fisiologici che indicano il sopraggiungere di un'emozione, comprendere le cause che scatenano determinate emozioni;
- il controllo emotivo degli impulsi e delle emozioni, una volta riconosciuti bisogna saperli controllare, gestire ed esprimere;
- la capacità di sapersi motivare, canalizzando e armonizzando le emozioni, indirizzandole verso il raggiungimento di un obiettivo, conservando la capacità di reagire positivamente agli insuccessi e alle frustrazioni;
- l'empatia, che consiste nella capacità di entrare nel mondo affettivo dell'altro;
- la gestione efficace delle relazioni interpersonali, che si manifesta nella capacità di negoziare i conflitti e comunicare in maniera adeguata con gli altri (Goleman, 2005, pp. 64-65).

Quindi l'intelligenza emotiva può essere definita come l'insieme di cinque abilità riguardanti le emozioni: loro conoscenza, controllo, motivazione, empatia e gestione.

L'abilità iniziale e imprescindibile riguarda la capacità di riconoscere un sentimento nel momento in cui esso si presenta, l'autoconsapevolezza, intesa come una continua attenzione riflessiva verso la propria esperienza. Capire i sentimenti è fondamentale per la comprensione di sé stessi, ed è importante per gestire al meglio le varie situazioni della vita. Questa seconda abilità si riferisce alla capacità di controllare i sentimenti, in modo che siano appropriati alla situazione. I momenti difficili, come del resto anche quelli positivi, danno sapore alla vita, ma per poterlo fare devono essere in equilibrio; infatti è proprio la gestione del rapporto tra emozioni positive e negative che determina il benessere di una persona. I sentimenti estremi, le emozioni che diventano troppo intense o durano troppo a lungo, minano la stabilità e per questo è importante che i sentimenti molto intensi non sfuggano al controllo. Per riuscire a controllare meglio i propri impulsi, è necessario utilizzare ciò che si sa sui propri sentimenti e su quelli degli altri, sul proprio punto di vista e su quello altrui. Il controllo delle emozioni comporta la capacità di dominare i propri stati interiori, i propri impulsi e le proprie risorse. La terza abilità è la capacità di padroneggiare le emozioni ed è un requisito fondamentale per riuscire a concentrarsi, per trovare motivazione e controllo di sé. È un requisito indispensabile per motivarsi al raggiungimento di un certo obiettivo e a persistere nell'impegno quando le situazioni si fanno altamente frustranti. La motivazione è il motore interno che spinge a mettere in atto tutta una serie di comportamenti che consentono il raggiungimento dello scopo. Quando alcune emozioni sono forti e concentrano l'attenzione dell'individuo sulle proprie preoccupazioni, esse interferiscono negativamente con i suoi eventuali tentativi di concentrarsi su qualcos'altro. Ecco la quarta abilità: l'empatia. Essa si riferisce a quella particolare condizione che gli individui vivono quando entrano in sintonia emotiva con le emozioni di un'altra persona. L'empatia viene definita anche come un processo di attivazione emotiva e consonante con quella di un'altra persona. In ogni tipo di rapporto interpersonale, la radice dell'interesse per l'altro sta nell'entrare in sintonia emozionale. Questa è la premessa fondamentale per un'efficace gestione delle relazioni. Ed infine, la quinta abilità è la capacità di gestire le relazioni. Per poter gestire le emozioni altrui e per entrare in sintonia con gli altri è fondamentale aver sviluppato una buona padronanza di sé, una certa maturità interiore e una buona conoscenza dei propri sentimenti.

Questa metodologia educativa ha lo scopo di insegnare ai figli/alunni a riconoscere le emozioni di base (felicità, tristezza, paura, rabbia) e a dar loro un nome, aspetto questo necessario affinché si riesca poi a esprimerle. Successivamente il genitore/insegnante dovrà educare i propri figli/alunni a saper discriminare le proprie emozioni, questo verrà fatto inizialmente insegnando ai bambini a usare le parole per esprimere le varie emozioni, partendo da quelle di base. Infine, quando siamo consapevoli delle nostre emozioni e siamo in grado di farne partecipi gli altri, la nostra esperienza risulta arricchita, perché è attraverso la condivisione delle emozioni che rendiamo più profondi i rapporti interpersonali. La salute emotiva è importante anche per vivere meglio e aiutarci ad affrontare le situazioni e gli eventi più o meno difficili che la vita porta con sé. L'interazione emozionale tra genitori/insegnati e figli/alunni può avere un impatto positivo sul benessere di questi ultimi. Per far sì che i bambini diventino persone responsabili, abbiano la forza per fare delle scelte, crescano autonomi e indipendenti, godano della realizzazione dei propri talenti, della vita e dei piaceri che essa può offrire e intrattengano relazioni positive, non bastano l'amore, l'attenzione e l'affetto, ma è necessario incanalare tutto questo nella capacità di interagire con i figli anche quando le emozioni diventano intense. Spesso i genitori fanno fatica a comunicare con i figli quando sono tristi, spaventati o in collera, ma è proprio in queste occasioni che le capacità empatiche riescono a rafforzare la relazione e a unire ancora di più (Toller, 2010, p. 80).

3. LE EMOZIONI E I SENTIMENTI

Le emozioni sono segnali capaci di orientarci a livello fisiologico, cognitivo e comportamentale rendendoci pronti a reagire adattivamente alla situazione: sono strumenti di cui siamo stati dotati per vivere e relazionarci. L'e-

emozione rappresenta una risposta sia dell'organismo che della persona agli stimoli esterni, è un segno importante dell'integrazione tra mente e corpo e riveste un ruolo centrale nella qualità della vita. La loro adeguata espressione favorisce il benessere e la crescita della persona. Le emozioni nascono nella relazione interpersonale, nel rapporto con l'esterno o con noi stessi, e sono la componente principale delle nostre reazioni agli stimoli (Formella, Ricci, 2010, p. 21). Le emozioni si attivano e si interrompono quasi senza che nemmeno ce ne rendiamo conto. A volte si è consapevoli di provare certe emozioni, altre volte no. Anche il nostro corpo lancia dei segnali, reagisce comunque alle emozioni provate. Secondo la classificazione di Ekman (1972), le emozioni primarie presenti fin dalla nascita sono sei (paura, tristezza, gioia, sorpresa, rabbia, disgusto) e sono il risultato di un processo evolutivo che ha portato l'uomo a selezionare i comportamenti più funzionali alla sopravvivenza. Queste dovrebbero essere il rosso, il blu e il giallo dei colori, ossia le emozioni dalle quali per combinazione discendono le emozioni secondarie, ossia le reazioni emotive che vengono acquisite prevalentemente con l'esperienza e la socializzazione, tra cui ad esempio, le emozioni di vergogna, imbarazzo, noia, invidia e gelosia. Le emozioni primarie non necessitano di auto-consapevolezza, mentre le secondarie dipendono da un certo grado di introspezione poiché implicano e coinvolgono il concetto che una persona ha di sé. Ecco perché la vergogna è un'emozione secondaria, perché nasce quando il bambino comincia a percepire il proprio sé intorno ai due anni; prima di allora il bambino non arrossisce e non si nasconde, perché non si rende conto di essere oggetto dello sguardo altrui.

Affinché queste diverse competenze emotive siano acquisite dal bambino è necessario che si instauri una buona relazione con l'adulto di riferimento principale, di solito la madre, ma anche con il padre, gli altri familiari e i coetanei.

Non è facile differenziare emozioni e sentimenti, in quanto ci sono diverse scuole di pensiero a riguardo. Qui condividiamo la classificazione di Goleman (1996), un'emozione è una reazione psicofisiologica immediata e indipendente dal pensiero, mentre un sentimento implica la consapevolezza di un determinato stato affettivo. Le emozioni sono reazioni affettive intense: hanno un'insorgenza acuta, improvvisa e sono di breve durata. Sono determinate da uno stimolo interno o esterno la cui comparsa causa modificazioni a livello somatico, psichico, vegetativo. Il sorgere di un'emozione piacevole o spiacevole è un atto pre-volontario: non se ne ha l'immediato controllo. Le emozioni tendono a ingigantire ciò che si vive, nel bene e nel male. I sentimenti (odio, rancore, inimicizia, antipatia, amore, tenerezza, gioia, pace, pazienza, gentilezza, bontà, mansuetudine, ecc.), rappresentano un passo ulteriore delle emozioni, sono meno intensi e durano più a lungo; sono comportamenti appresi e non guidati dagli eventi.

I sentimenti, essendo delle emozioni consapevoli, cioè scelte, non riguardano in prevalenza i sensi e la psiche, ma il mondo interiore e le facoltà superiori come la ragione, la volontà, la coscienza. Le emozioni rappresentano un primo livello, ma sono i sentimenti che determinano la vita e le scelte (Ruberti, 2021, p. 26).

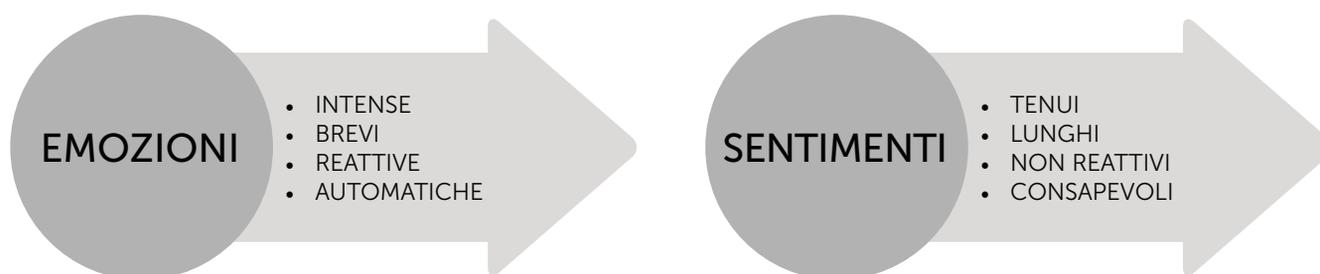


Figura 2: Tra emozioni e sentimenti

Le emozioni guidano la vita, le scelte, aiutano a rivivere determinati ricordi, danno il senso di se stessi e della propria esistenza. Questo vale per i genitori quanto per i figli, anzi forse per i figli, che dipendono dai genitori, hanno una valenza maggiore.

Chissà quante volte sarà capitato di sentir dire dai propri figli: “Mamma, papà, ho paura...”, oppure “Non so cosa mi sta succedendo, mi batte forte il cuore”. Ecco come spesso i bambini esprimono le emozioni, questo bagaglio di sentimenti e stati d'animo sia positivi, sia negativi che i bambini devono imparare a gestire e regolare.

4. L'AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA

La regolazione emotiva costituisce un altro importante aspetto del costrutto di competenza emotiva o socio-emotiva. Frijda (1986) è stato tra i primi a occuparsi approfonditamente di regolazione, sostenendo che le persone non solo provano emozioni, ma anche le “manipolano” nella misura in cui assumono una certa posizione verso le proprie emozioni e verso le conseguenze delle proprie azioni di tipo emotivo; le giudicano positive o negative e si comportano di conseguenza. Egli ritiene che questo possa avvenire mentre si prova l'emozione, oppure anticipa-

tamente, prima che si verifichi l'esperienza emotiva vera e propria. Le azioni interagiscono con le emozioni e ne sono parte a tal punto che in tutte le fasi del processo emotivo le emozioni sono soggette ad azione regolatoria. Più di recente lo studioso olandese si è fatto aperto sostenitore di una concezione della regolazione come parte integrante del processo emotivo stesso, presente fin dal momento della sua insorgenza, operante in funzione degli interessi dell'individuo, quindi in qualche modo onnipresente (Frijda, 2009).

La capacità di regolare le emozioni costituisce un'attività psichica complessa e articolata, e rappresenta un requisito importante del buon funzionamento sociale, come dimostra il fatto che la dis-regolazione emotiva accompagna stati di sofferenza e di disagio psicologico già nei bambini, che in tali circostanze non riescono a esprimere comportamenti adeguati alle condizioni ambientali. Provare emozioni aiuta il bambino a riconoscerle, ad acquisire familiarità capendo come viverle, gestirle e modularle. Ciò che si può imparare a gestire e a modulare sono soprattutto le conseguenze delle emozioni, ossia i comportamenti a esse associati. La paura, per esempio, può essere compresa e interpretata come nient'altro che un'emozione non necessariamente connessa a situazioni di reale pericolo o minaccia, a differenza dei casi in cui risulta essere un campanello d'allarme per l'esposizione a un pericolo o minaccia reali. Vivere un'emozione aiuta a conoscere l'emozione stessa, senza temerla, e a capire in quali situazioni è socialmente adeguata e in quali non lo è. La funzione di modulazione è particolarmente importante con alcune emozioni come la tristezza; avere poca confidenza o capacità di tollerare la tristezza può far sì che si mettano in atto comportamenti inadeguati per sfuggirle che possono andare dal cercare compulsivamente uno stato emotivo contrario al mettere in atto comportamenti pericolosi pur di evitarla. La paura di un'emozione o l'incapacità di fronteggiarne qualche suo aspetto può persino giocare un ruolo decisivo nel facilitare l'insorgere o aggravare le diverse malattie mentali (Vicari, 2021, p. 98).

In definitiva è importante che un bambino o un adolescente possa sperimentare tutto il ventaglio emotivo durante la sua crescita, solo così potrà imparare a riconoscere e regolare le sue emozioni sia positive che negative. Frequentemente, in consulenza, capita di ascoltare genitori che dicano di non voler far provare ai loro figli emozioni negative o spiacevoli che avranno tutto il tempo da adulti per provare, ma il non far sperimentare fin da bambini queste emozioni negative o spiacevoli comporta il rischio che non saranno in grado di fronteggiarle quando inevitabilmente da adulti le proveranno. Molti adulti pensano che ignorando le emozioni, soprattutto quelle considerate negative, esse spariranno da sole. Ovviamente questo non accade, anzi, sulla base di quello che abbiamo detto finora, è la scelta meno efficace educativamente parlando. Le emozioni si dissolvono quando i bambini possono affrontarle parlandone, riconoscerle e modularle e soprattutto quando si sentono sostenuti. A tal proposito si sente molte volte parlare di emozioni positive e negative. Le emozioni sono emozioni, i sentimenti sono sentimenti e, se è importante quanto finora detto, si capisce bene che le emozioni non sono negative e tanto meno sbagliate. Sono i comportamenti corrispondenti o conseguenti che possono essere negativi, sono i modi di esprimere le emozioni e i sentimenti che talora possono essere considerati negativi. Negativi se non sono congruenti alla situazione e al contesto, se i comportamenti o le reazioni alle emozioni sono dannose per se stessi e per gli altri, se le ragioni sono spropositate. Il genitore deve aiutare a riconoscere e ad accettare le emozioni e imparare a regolarle, ma non necessariamente i comportamenti conseguenti.

Un bambino o un adolescente dotato di autocontrollo è in grado, in una situazione stressante, di fermarsi, di valutare la situazione e le conseguenze delle proprie azioni e in base a ciò di decidere cosa fare. L'autocontrollo include infatti la capacità di saper aspettare che venga soddisfatto un desiderio, di modulare gli impulsi o portare a termine compiti poco piacevoli. In definitiva, le emozioni ci sono state date per regolare il nostro comportamento, infatti, bambini dis-regolati emotivamente mettono in atto comportamenti sregolati.

Per meglio comprendere la funzione regolativa delle emozioni come guida o inibizione ai nostri comportamenti facciamo due esempi. Il primo esempio di guida del comportamento è: un preadolescente sta preparando l'interrogazione per il giorno successivo, vorrebbe andare a giocare alla Playstation ma l'ansia per l'interrogazione lo induce a persistere nello studio. Un secondo esempio di inibizione del comportamento è: Martina e Francesca si divertono nel prendere in giro Elena; Francesca dopo qualche minuto, però, ha iniziato a sentirsi in colpa, perché vede Elena triste per le prese in giro e decide di smettere il suo comportamento di derisione.

Anche lo stile educativo può influire sui processi di autoregolazione. Uno stile educativo autorevole e attento ai vissuti, si associa a maggiore capacità di autoregolazione degli stati interni e dei comportamenti con, per esempio, la minore presenza di agiti aggressivi in risposta alla rabbia o maggiore capacità di mantenere l'attenzione durante l'attività didattica. Al contrario, uno stile genitoriale autoritario o punitivo correla con minori capacità di inibire le emozioni e i comportamenti.

Qualunque tipo di emozione o di sentimento provato dal proprio figlio può rappresentare un'opportunità per empatizzare, per costruire una relazione intima con lui, accompagnandolo a capire come gestirle e regolarle. La capacità di aiutare emotivamente il proprio figlio (gestire e regolare la rabbia, la paura, la gioia, la tristezza, ecc.) può essere quello che fa sentire un genitore quello che è: un genitore che accoglie, contiene e orienta.

Acquisire capacità di autocontrollo è un fattore importantissimo per favorire la salute mentale di ciascuno e deve rappresentare un obiettivo primario nell'educazione dei bambini e dei ragazzi (Vicari, 2021, p. 92). Non

è possibile decidere che emozioni sperimentare, ma possiamo insegnare ai nostri figli/alunni come gestirle, guidandoli verso una modalità di autoregolazione emotiva in modo tale che queste non vengano vissute come pericolose perché al di fuori della sfera di controllo. Sperimentare le emozioni in maniera adattiva incide positivamente su uno sviluppo sano del senso di sé, sulla salute mentale e sul benessere socio-relazionale.

5. EDUCARE ALL'ESPRESSIONE EMOTIVA IN FAMIGLIA

L'educazione delle emozioni costituisce il cardine principale di ogni intervento pedagogico in famiglia. Per questo è importante che i genitori imparino a cogliere il proprio linguaggio emotivo e quello dei figli. La famiglia è un luogo dove circolano numerose emozioni, spesso contrastanti: la figlia adolescente che torna da scuola in collera con la madre e che poi si sente felice, quando riceve la telefonata di un compagno; il bambino che litiga con il fratello per avere un gioco e subito dopo lo accudisce con cura; il padre che grida esasperato per un comportamento sbagliato del figlio e poi si sente in colpa per la sua reazione. In famiglia si prova gioia per qualcosa che è andata bene, tristezza per un litigio o una delusione, rabbia per un'ingiustizia subita, paura per qualcosa che si deve affrontare. I genitori vorrebbero stabilire con i figli relazioni autentiche, significative e di amore. Capire il ruolo che le emozioni svolgono nei rapporti interpersonali è di fondamentale importanza; infatti, è proprio attraverso la condivisione emotiva che si entra in sintonia con gli altri. Sono le forme di comunicazione che coinvolgono la conoscenza delle nostre emozioni, la capacità di condividerle e la capacità di percepire empaticamente quelle dei nostri bambini che costituiscono le fondamenta su cui possiamo costruire con loro una relazione che continui tutta la vita (Siegel, Hartzell, 2005, p. 55).

La gestione delle emozioni non è sempre facile, infatti se da un lato è l'ambito in cui l'individuo può sperimentare vissuti emotivi positivi, dall'altro può divenire luogo di frustrazione e maltrattamento delle emozioni; in famiglia ognuno le prova e le gestisce in base alla propria personalità, all'educazione ricevuta e alle esperienze passate e presenti. I bambini e gli adolescenti hanno bisogno di scoprire il mondo delle emozioni e dei sentimenti. Le emozioni rivestono un ruolo fondamentale nella loro vita. È importante, quindi, che i genitori educino i propri figli ad acquisire la capacità di riconoscere e regolare le proprie emozioni in modo efficace, contribuendo a realizzare, anche così, il benessere mentale dei ragazzi.

Quindi come educare un figlio a definire e gestire correttamente le sue emozioni? Lo si fa, come per l'educazione al pensiero, attraverso un'esperienza condivisa (un gioco, una gita, ecc.), ponendogli poi una semplice domanda: "Cosa senti?" e quindi fermandosi ad ascoltarlo. Bisogna incoraggiare i figli a parlare liberamente delle loro emozioni, restando in silenzio e ascoltandoli attentamente, senza temere o influenzare le loro reazioni emotive ma rispettandole e accogliendole. Altrimenti lo si può educare attraverso l'esempio, ogni qualvolta noi proviamo determinate emozioni, possiamo esprimerle in modo che i figli sentano e soprattutto vedano come i genitori sono in grado di riconoscerle ed esprimerle in modo corretto. Infatti, il modo in cui i membri di una coppia gestiscono i sentimenti reciproci e come trattano i figli, costituisce una fonte importante di insegnamento per loro che sono attenti e pronti a cogliere i più sottili scambi emozionali all'interno della famiglia. Infatti, la prima regola che dovremmo sempre ricordare come genitori è che i bambini ci osservano e apprendono molto di più da ciò che facciamo piuttosto che da ciò che diciamo. I bambini ci imitano soprattutto nei comportamenti e nelle reazioni emotive che manifestiamo. Mantenere un atteggiamento calmo e coerente, evitando, per esempio, di urlare o assumere atteggiamenti intimidatori a seguito di comportamenti che riteniamo negativi come non riordinare la stanza, non rimanere seduti durante i pasti, passare molte ore al cellulare, solo per citarne alcuni, può essere di grande aiuto nella costruzione della regolazione emotiva e dell'autocontrollo nei figli. Come genitori siamo infatti il primo modello che suggerisce ai bambini come esprimere le proprie emozioni.

Un genitore capace di comunicare le proprie emozioni aiuta i figli a sviluppare le loro emozioni e l'empatia; queste componenti possono alimentare nel corso dell'intera esistenza la crescita di relazioni interpersonali intime e profonde, amplificare quelle positive e attenuare quelle negative. Siamo noi che possiamo mostrare come comunicare il nostro disaccordo senza aggredire o danneggiare l'altro, o come comprendere le emozioni negative o positive che derivano dalle proprie azioni.

Per riuscire a stabilire un contatto emotivo con i figli e una relazione soddisfacente a livello emozionale, bisogna essere profondamente consapevoli del proprio mondo emotivo, e nello stesso tempo capaci di comprendere e rispettare gli stati emotivi dei figli, essere in grado di analizzare le situazioni sia dal nostro che dal loro punto di vista. Questo può risultare di difficile attuazione se chi educa non è consapevole delle proprie emozioni.

In questo delicato processo educativo, è importante che genitori e adulti in genere siano attenti alla presenza dei bambini e ne rispettino la particolare età, adattando il linguaggio, i modi e accogliendone lo stato emotivo evitando giudizi o, peggio, derisioni. Un atteggiamento giudicante e poco empatico è sempre negativo e può spingere i bambini

a reprimere l'espressione di emozioni perché ritenute "sbagliate". Al contrario, un atteggiamento empatico da parte degli adulti, capace di riconoscere e validare l'esperienza emotiva dei bambini, comunica che tutte le loro emozioni sono importanti e, seppure alcune volte possono risultare scomode, non sono mai pericolose e possono sempre essere gestite. A seguito di interventi empatici da parte dei genitori, i bambini iniziano ad accettare ed elaborare le proprie emozioni, ottenendo una migliore consapevolezza e il controllo emotivo (Vicari, 2021, p. 93). Tuttavia, spesso, le emozioni non trovano espressione nella nostra quotidianità familiare e sociale; vengono represses e ingrandite, in modo tale da ridurre notevolmente la capacità e la possibilità di una vita intensa, di un profondo rapporto umano in famiglia e nella società. Questo, spesso, rappresenta un fattore facilitante o causa esso stesso di disagio e malessere. Benessere relazionale non significa, in questo senso, assenza di emozioni forti o dolorose, ma saper vivere pienamente le emozioni congruamente alle situazioni di vita, siano esse felicità, rabbia, tenerezza, aggressività, intimità, paura, o altre.

In quest'ottica, saper ascoltare e rispettare le emozioni significa ascoltare e rispettare la persona nella sua globalità. I genitori, ma anche gli educatori, 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.

Riporto ora un esempio per comprendere meglio come spesso in famiglia si riscontrino difficoltà ad ascoltare e aiutare i figli a esprimere le loro emozioni. Immaginiamo un bambino all'uscita di scuola che corre arrabbiato dalla mamma per raccontarle che durante la ricreazione ha litigato con il suo migliore amico. La mamma lo liquida in fretta dicendo: "È normale tra bambini litigare, vedrai domani avrete dimenticato tutto e tornerete a essere amici". Il bambino insiste, cercando di spiegare i motivi per i quali hanno litigato mentre giocavano; a questo punto la mamma con una reazione immediata e decisa prende per un braccio il figlio e lo porta all'auto ricordandogli che non è un problema litigare tra compagni e lo invita a sbrigarsi altrimenti faranno tardi in piscina.

In una situazione del genere le emozioni che il bambino vive vengono chiaramente ignorate e svalutate; la madre non condivide la sua rabbia e l'eccitazione per l'accaduto, il risultato è che il bambino probabilmente rimarrà confuso sul significato e il valore di tale esperienza emozionale, non si sentirà capito e considerato in un momento che per lui è importante. Un coinvolgimento emotivo significativo, una partecipazione empatica della mamma all'esperienza relazionale del figlio avrebbero aiutato il bambino a dare valore e significato alla sua esperienza. Questo esempio riportato sottolinea l'importanza di entrare in sintonia o in risonanza con le esperienze emozionali dei figli prima di cercare di modificarne i comportamenti. Entrare in sintonia con le loro emozioni può voler dire porsi al loro stesso livello, avere un atteggiamento aperto e ricettivo, esprimere curiosità e attenzione. Un'interazione di questo tipo avrebbe garantito e rinforzato il rapporto madre e figlio. Sentendo che i suoi pensieri e le sue emozioni avevano un valore per la madre, il bambino avrebbe provato un senso di sé più saldo e profondo. Quando i genitori sono capaci e disponibili a entrare in sintonia con le emozioni dei figli, essi sperimentano un'esperienza positiva, perché le relazioni emotive li aiutano a dare significato alle emozioni e influenzano il loro modo di vedere i genitori e se stessi.

L'avventura educativa può svilupparsi a partire da una base familiare sicura, da un'esperienza relazionale emotiva e al tempo stesso morale. È importante comprendere il fatto che una piena esperienza affettiva ha sempre un versante morale: prendersi cura dell'altro, e ciò implica, ben più che vivere di emozioni, un'etica degli affetti. Infatti l'emozione è un'espressione episodica e istintiva, mentre l'affetto è rivolto all'altro, facendo proprie emozioni e sentimenti, dando loro una direzione duratura nel tempo.

La persona per poter essere se stessa e per riconoscersi, deve essere riconosciuta dai genitori, deve cioè avere un posto reale nella storia familiare. Un figlio può costruire la sua identità personale sana ed equilibrata solo se si identifica con presenze familiari positive. Solo all'interno di un'esperienza familiare positiva e di riconoscimento i figli vengono educati al pensiero e al linguaggio delle relazioni, in questo modo essi interiorizzano non solo la figura paterna e materna ma la loro relazione, il loro legame affettivo. Questo è il valore aggiunto che la famiglia possiede nel suo fondamentale ruolo educativo. L'uomo può amare, se è stato amato per quello che è. La famiglia è il luogo dove il soggetto umano fa l'esperienza affettiva e morale fondante e basilare, dove sperimenta il suo valore che lo aiuta nella crescita e nello sviluppo della sua autostima.

Entrare in sintonia con i figli può essere una delle esperienze più difficili e allo stesso tempo più gratificanti. Il risultato di questa sintonia sarà la costruzione con i figli di una relazione significativa e duratura. Questa sensazione di essere in sintonia con i genitori può procurare ai figli un senso di sicurezza, che li supporta mentre esplorano le emozioni e il mondo che li circonda. Bisogna allora educare all'espressione emotiva attraverso comunicazioni basate sulla comprensione e la condivisione di emozioni che costituiscono le fondamenta su cui si costruiscono sia le relazioni familiari che quelle extra-familiari.

Educare agli affetti è dare valore e ordine all'intensità delle emozioni e dei sentimenti, riconoscerli e orientarli

all'incontro con l'altro; imparare tutti i linguaggi, cominciando da quelli corporei, che generano comunicazione, aiuta a superare i conflitti a favore degli affetti, una forza per una socialità forte e personale; significa aiutare a dare armonia ed equilibrio, e dunque benessere, alla propria vita.

FASI EVOLUTIVE	COMPETENZA EMOTIVA
BAMBINI DA 0 A 2 ANNI	Nello sviluppo del bambino una tappa fondamentale è rappresentata dal progressivo raggiungimento di un'adeguata capacità di saper esprimere, comprendere e regolare le proprie emozioni. Nei primi due anni di vita, gli elementi fondamentali di espressività sono il sorriso, lo sconforto, il disgusto, la rabbia o i suoi precursori, la gioia, lo spavento e la tristezza. Quelle in relazione alla comprensione emotiva sono l'uso del lessico psicologico emotivo: il caregiver, ma in particolare la madre, "dà voce" alle emozioni del bambino e lo aiuta a comprendere e affrontare le proprie emozioni. La regolazione emotiva si realizza principalmente attraverso la relazione con il caregiver (i genitori, ma anche i nonni o le tate: la vicinanza fisica, la consolazione attraverso la voce, il contenimento fisico sono il canale principale attraverso cui il bambino, soprattutto nel primo anno di vita, riesce a "digerire" le proprie emozioni). Nel secondo anno di vita, il bambino ha più strumenti di regolazione emotiva oltre all'autoconsolazione (cullarsi, usare il ciuccio), va attivamente alla ricerca dell'adulto (mantenere vicinanza e contatto) e comincia a usare oggetti transizionali (tenerli e stringerli). In questa fase evolutiva, importanti sono i giochi di finzione ed elaborazione con gli oggetti. Ovviamente vanno evitati accuratamente oggetti piccoli che possono essere pericolosi se inalati.
BAMBINI DA 3 A 5 ANNI	I bambini a questa età cominciano a esprimere verbalmente sentimenti e stati d'animo. I genitori devono incoraggiare e stimolare l'alfabetizzazione emotiva nel bambino, che deve trovare le parole per esprimere le proprie emozioni; in questa fase è molto importante che i genitori convalidino le emozioni provate dal bambino, contenendole e regolandole.
BAMBINI DA 6 A 10 ANNI	Il bambino a questa età inizia a regolare e a controllare maggiormente i suoi vissuti emotivi. Amplia il proprio linguaggio emotivo e inizia a sviluppare anche la capacità empatica. In questa età i bambini devono imparare dagli adulti a gestire le pulsioni, a differirle, a sapere aspettare, rinunciare, a tenersi le eventuali frustrazioni; questo li aiuterà a saper meglio autoregolare i propri vissuti emozionali. Un bambino per poter imparare a gestire i propri vissuti emozionali dovrà fare esperienza non solo delle emozioni positive ma anche di quelle negative: solo così potrà imparare a gestirle e a viverle adeguatamente. In questa fase emergono maggiormente le emozioni di autoconsapevolezza: vergogna e senso di colpa.
PREADOLESCENZA DA 11 A 13 ANNI	In questa fase, avvengono una serie di cambiamenti fisici che pongono una serie di sconvolgimenti anche da un punto di vista emotivo. I mutamenti del corpo, che stanno alla base dell'identità personale, possono significare per il preadolescente la perdita di quel senso di sicurezza e di autostima che aveva costruito durante l'età infantile. Di norma possiedono diverse abilità emotive, come l'aver maggiore consapevolezza delle proprie e altrui emozioni. Sviluppano abilità di coping, ovvero capacità di far fronte a emozioni troppo intense o durature, e sono consapevoli di usarle. Inoltre hanno maggiore capacità di coinvolgimento empatico. Le difficoltà più grandi che possono incontrare sono nella regolazione emotiva delle emozioni negative come la rabbia, e l'accoglienza e l'accettazione delle emozioni collegate alla sfera sociale (vergogna) e della propria identità (paura di essere brutti, di non piacere e di essere esclusi). Inizia in questa età la ricerca di sensazioni forti e del rischio.
ADOLESCENTI DA 14 A 18 ANNI	In adolescenza si sviluppano sempre di più la maturità e la consapevolezza emozionale. Cresce la capacità di condividere le proprie emozioni e di immedesimarsi in quelle degli altri. Questa maggiore maturità comporta una maggiore consapevolezza dei vissuti emotivi e della capacità di farne partecipi gli altri, rendendo più profondi i rapporti interpersonali. In questa età iniziano a instaurarsi relazioni e interessi verso l'altro sesso e avvengono i primi innamoramenti. Bisogna vigilare gli stati emotivi della noia, che possono portare alla ricerca di sensazioni forti con i relativi comportamenti a rischio, e quelli di tipo depressivo e di solitudine. C'è una forte alternanza di emozioni contrastanti.

Tabella 4: L'educazione emozionale suddivisa per fasi evolutive

6. EMOZIONI NELL'ERA DIGITALE

In un mondo in cui sembra che internet possa rispondere a tutte le richieste e a tutti i desideri, il fatto di vedere che figli e studenti sanno utilizzare così bene qualsiasi apparecchiatura elettronica potrebbe far pensare che siano già autonomi e che non abbiano bisogno di una supervisione adulta.

Parlare di educazione emozionale oggi è sempre più complesso perché è sempre più complessa la società in cui viviamo. Le generazioni si susseguono rapidamente. Abbiamo accanto a noi una generazione di fanciulli ("Generazione Z", ovvero la generazione "Technosexual") che vive di post e di webcam, frequenta le più famose comunità online, non si perde un video su YouTube e di TikTok. Partecipa alle chat presentandosi con un nickname, un "soprannome virtuale", che genera una identità sostitutiva. La generazione Z, che sceglie la tecnologia per instaurare e far vivere le proprie relazioni, attraverso intimità digitali (Scarcelli, 2015), è anche una generazione sempre più precoce nell'esperienza sessuale.

Attraverso i social network i ragazzi e le ragazze di oggi sperimentano la sessualità virtuale, slegata molto spesso dall'affettività e dove s'imbattono in esperienze "reali" come il cyberbullismo a sfondo sessuale, il sexting, l'adescamento online, chat d'incontri, pornografia e pedofilia online.

Altre dimensioni rilevanti e costitutive in modo particolare in adolescenza sono quelle del rischio e della trasgressione, che risultano particolarmente intense e pregnanti. La trasgressione e il rischio potrebbero definirsi "funzionali" in una prospettiva evolutiva. Il primo fattore consente all'adolescente di differenziarsi e di esprimere la propria unicità. Trasgredire significa non seguire le regole della massa e della società della cultura di riferimento; così facendo si distanzia e si rende autonomo. Il secondo fattore invece serve per combattere il sentimento dominante della noia e della ricerca di "sensazioni forti, estreme e incredibili" (Pellai, 2015). Tale processo è definibile come "sensation-seeking" (ricerca delle sensazioni) da intendersi come ricerca di sensazioni intense, inedite, complesse e variegate, correlate alla disponibilità a correre rischi a livello fisico, sociale, legale e finanziario. Solitamente è connotato da eccitazione fisica e psicologica e in certi casi è associato anche a forme di divertimenti estremi.

Non è facile per chi lavora con questi ragazzi sintonizzarsi sulle loro onde di frequenza, "connettersi" ed entrare in contatto e capire il loro mondo emotivo.

Bisogna allora che genitori ed educatori di riferimento stiano al passo con questa trasformazione, non per accettarla passivamente né per demonizzarla ma per aiutare bambini e ragazzi a conoscersi e imparare a gestire maggiormente sia le tecnologie che il bisogno di trasgredire e di cercare se stessi attraverso forti emozioni ed esperienze.

Quindi come educare un figlio a definire e gestire correttamente le sue emozioni in un mondo sempre più virtuale per loro?

L'uso disinvolto e costante che le giovani generazioni hanno delle nuove tecnologie ha portato sempre più ad avere ragazzi con una struttura dell'Io sempre più estroflessa, comunicano con tutti anche le questioni più intime, ma poi rischiano di non sapersi più relazionare in presenza. Infatti, per sviluppare la propria intelligenza emotiva, bisogna allenarla e sperimentarla nel reale attraverso la capacità di saper riconoscere le proprie emozioni, sapergli dare un nome e saperle comunicare faccia a faccia, cosa questa che si impara solo vivendola. Per avviare il processo emozionale (riconoscere l'emozione, sapergli dare un nome ed esprimerla) ci vuole tempo e oggi i nostri figli immersi nel virtuale hanno poco tempo e tutto è molto immediato e istantaneo. Questa eccessiva velocità va a discapito del tempo della riflessione, della lentezza che serve a ponderare le cose, della capacità di andare in profondità riguardo ai fenomeni e al proprio mondo emotivo. I ragazzi oggi sono rapidi ma superficiali (Ricci, Formella, 2018, p. 38).

È sempre più difficile per un ragazzo, oggi, imparare a essere empatici, a mettersi al posto dell'altro se l'altro non è reale davanti ai suoi occhi ma rappresenta l'immagine che ha di lui mediata da uno schermo. Ed è proprio lo schermo ad amplificare il processo di forte inibizione che porta i ragazzi oggi a condividere le loro emozioni in libertà spesso superando il limite del pudore senza rendersene conto.

A volte, se ponete questa domanda a vostro figlio "Se scrivi a un tuo amico e lui non ti risponde subito, come ti senti e cosa pensi?", vi accorgete che la maggior parte di loro vi riferirà pensieri ansiogeni ed emozioni spiacevoli. Noi adulti, che abbiamo imparato (o avremmo dovuto impararlo) a regolare bene la nostra emotività, invece, cosa pensiamo? Che l'altro è impegnato, che gli si è scaricato il telefono, che è in un posto dove non prende la rete, ecc. Se l'altro non risponde e interpretiamo la sua non risposta alla luce di questi pensieri, tollereremo l'attesa e non proveremo al riguardo nessuna specifica intensa emozione.

Come mai la maggior parte di noi riesce e molti ragazzi invece no? Certo, gli adolescenti per loro natura sono alle prese con emozioni intense che si risvegliano all'improvviso e spesso li trovano impreparati. Proprio per questo hanno bisogno di trovare buoni modelli e rassicurazione. Noi adulti siamo gli esperti, in questo settore; loro debbono ancora imparare, ma i genitori possono aiutarli. La relazione virtuale non riesce a sostituire il significato profondo del contatto reale tra due persone. Essa può facilitare gli scambi ma non sostituire l'incontro. Come si potrebbe sostituire, infatti, l'abbraccio sincero di un amico con una "emoticon"? Da queste affermazioni si potrebbe ipotizzare che l'uso non adeguato o l'abuso, sia quantitativo che qualitativo, del mondo virtuale crei a livello emotivo, problemi seri nei bambini e negli adolescenti.

Molti ragazzi oggi, fanno nella loro stanza quello che viene definita "esperienza totalizzante", ovvero passano molto tempo nella loro camera incollati a PC, Smartphone e console per videogiochi e in parallelo chattano, giocano, ascoltano video, scaricano musica, postano foto su un social e studiano. Fanno tante cose contemporaneamente che sono faticose, passano tanto tempo perdendo la percezione dello spazio e del tempo. La stanchezza riduce i freni inibitori riducendo anche i meccanismi di difesa, mettendo in atto comportamenti meno sicuri sia sul piano di una dis-regolazione delle emozioni che dei comportamenti sessuali. Ma da questo acuto bisogno di sensazioni intense a cui, in adolescenza, mancano i freni dell'autocontrollo e dove, soprattutto, sono insufficienti gli adulti capaci di porre regole e confini, nascono gran parte delle nuove dipendenze tecnologiche. Da un'eccessiva esposizione tecnologica e da un'esperienza totalmente virtuale che non fa fare alcun allenamento reale alla vita e alle relazioni, nasce il rischio maggiore per la crescita emotiva. Essa, ancora di più oggi, richiede agli adulti e ai genitori attenzione e vigilanza.