

IMPARIAMO A RICONOSCERE LE EMOZIONI NEL BAMBINO CHE GIOCA A MINIBASKET

(Maurizio Mondoni) <http://www.mauriziomondoni.com/>



“E’ molto difficile mettere d’accordo cuore e cervello, non si rivolgono nemmeno la parola” (Woody Allen)

Premessa

La dicotomia tra mente e cuore ci accompagna per tutta la vita. Più forti sono il sentimento e la mente emozionale (potente, impulsiva e a volte illogica), più debole è la mente razionale (capacità di pensare e riflettere). E’ come se avessimo due cervelli, due menti e di conseguenza due intelligenze:

- una razionale;
- una emotiva.

La nostra vita è caratterizzata dalla presenza di emozioni di varia natura e intensità. Secondo diversi studi le emozioni sono presenti fin dalla nascita (attivano il sistema limbico, risultano indipendenti dal processo di comprensione cognitivo e possono essere considerate come risposte “quick and dirty”, in quanto caratterizzate da un’alta velocità di reazione e da un elevato margine d’errore) e i bambini inconsapevolmente provano gioia, dolore e rabbia.

Le prime figure con cui il bambino entra a contatto (i genitori) sono fondamentali per comprendere la differenza tra il mondo esterno e quello interiore che gli sarà d’aiuto per costruire un modello di rapporto con gli altri.

L’emozione è un fenomeno statico, mentre il sentimento è un fenomeno dinamico, gli adulti spesso riescono a percepire e manifestare solo pochi sentimenti, perché alcuni per cultura sono approvati e incoraggiati (gioia), mentre altri considerati negativi (paura e invidia) sono da nascondere o da temere.

Al contrario tutte le emozioni hanno la stessa importanza e non sono né positive né negative, è fondamentale aiutare il bambino a riconoscerle e a esprimerle con le parole.

I bambini piccoli collegano le emozioni a eventi concreti, come ad esempio la gioia e l’amore (sentimento) possono essere ricondotte alle “coccole” dei genitori, la rabbia ai dispetti, la tristezza a un rimprovero e la paura al buio, ai tuoni o ad altro.

I bambini fino a circa 6 anni sono emotivamente sinceri, in quanto in questi anni sperimentano i propri e gli altri stati d’animo, dopodiché sono in grado di mascherare le proprie emozioni, soprattutto se all’interno del contesto familiare non gli si è data l’opportunità di esprimere le proprie emozioni e se le emozioni non sono mai state ascoltate o capite. Ciò non toglie che in età scolare i bambini impareranno