




# ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA

Dr.ssa Alessandra Tamietti, psicologa



«Pesano» maggiormente i fatti o le emozioni?

Alessandra Tamiati



E' il tempo che tu hai perduto  
per la tua rosa  
che ha reso la tua rosa così importante

(Piccolo Principe, Antoine de Saint-Exupéry, 1943)

# EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA



Sviluppare senso di consapevolezza e padronanza  
rispetto alle emozioni



Individuare e riconoscere le proprie emozioni

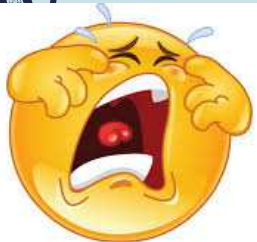
Potenziare il vocabolario emozionale

Comprendere il rapporto tra le proprie emozioni e il  
comportamento conseguente



CHE COS'E' UN'EMOZIONE?

Alessandra Tamiami



## EMOZIONI:

processo dinamico e adattivo di risposta a una situazione scatenante interna o esterna

- ✓ per rendere più efficace la reazione della persona a situazioni che richiedono una risposta immediata
- ✓ permettono di entrare in relazione con l'altro, comunicando con le proprie reazioni psicofisiologiche e permettendo di comprendere lo stato d'animo altrui

## EMOZIONI NEGATIVE:

funzione adattiva

Le emozioni possono diventare una risorsa  
per il benessere e l'adattamento



E' importante che un bambino impari che :

- ✓ Le emozioni hanno un nome
- ✓ Le emozioni possono essere chiamate per nome, descritte, raccontate
- ✓ Le emozioni possono variare di intensità
- ✓ Le emozioni provate di fronte ad un determinato episodio possono variare da persona a persona
- ✓ Sono accompagnate da pensieri
- ✓ Sono caratterizzate da sensazioni corporee specifiche







Accettarle, riconoscerle, accettare che hanno bisogno di essere sfogate

Esprimerle e dare loro un nome perché ci spaventino meno, siano meno dolorose e più gestibili

Potenziare il vocabolario

Comprendere il rapporto tra le emozioni provate e il comportamento conseguente



“Ho fatto un patto, sai, con le mie emozioni:  
Le lascio vivere  
e loro non mi fanno fuori”

(Vasco Rossi, Manifesto futurista della nuova umanità, 2011)

## COMPETENZA EMOTIVA

Saper gestire le emozioni nelle relazioni interpersonali, in modo consono sia ai propri obiettivi sia alle richieste dell'ambiente

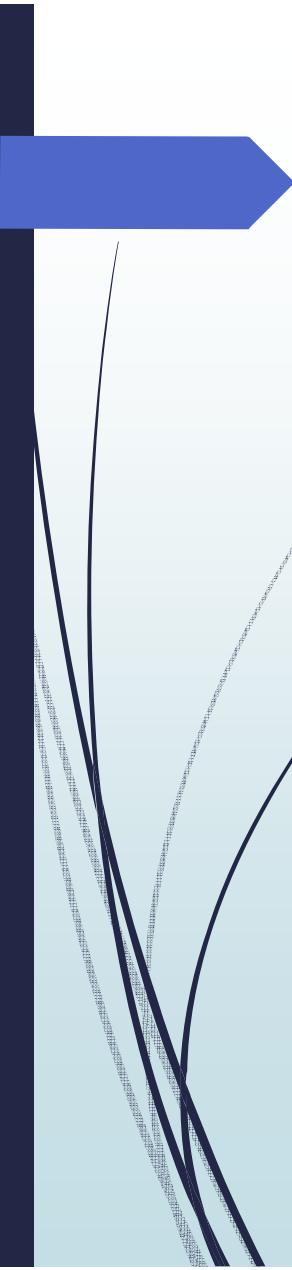
Abilità interconnesse: conoscenze e capacità comportamentali: ciò che il bambino sa sulle emozioni e ciò che sa fare

# SOCIALIZZAZIONE EMOTIVA

MODELLAMENTO (MODELING): il bambino apprende per imitazione dall'adulto

APPRENDIMENTO CONTINGENTE (CONTINGENCY): le reazioni dell'adulto contingenti alle emozioni espresse dal bambino condizionano il modo con cui quest'ultimo tratta le proprie emozioni

ADDESTRAMENTO (COACHING): l'adulto trasmette in modo esplicito conoscenza sulle emozioni, principalmente attraverso le conversazioni quotidiane



Goleman (1995): ATTEGGIAMENTO EMOTIVO meta  
abilità - determina quanto bene riusciamo a servirci  
delle nostre capacità, permettendoci di riconoscere i  
sentimenti nostri e altrui, motivare noi stessi e gestire  
positivamente le emozioni, tanto interiormente quanto  
nelle nostre relazioni sociali

INTELLIGENZA EMOTIVA: insieme delle capacità,  
competenze e abilità non cognitive che influenzano  
l'abilità di rispondere efficacemente alle domande e  
pressioni ambientali



## EMPATIA (Bonino, Lo Coco, Tani):

- ✓ capacità di condividere i sentimenti altrui,
- ✓ uno dei meccanismi principali per contribuire a regolare tutte le relazioni sociali, la comunicazione umana e lo scambio interpersonale

Scintilla umana di preoccupazione verso gli altri, collante che rende la vita sociale possibile.

# TEORIA DELLA MENTE

Identifica la capacità tipicamente umana di fare inferenze sugli stati mentali altrui per capire quello che gli altri pensano, vogliono, provano

Capacità di mettersi nei panni, nella mente degli altri e vedere la realtà dal loro punto di vista

Ricorrere a tali stati mentali per predire, spiegare, manipolare il comportamento altrui

Fondamentali i primi anni di scuola primaria:  
capacità di comprendere le false credenze di secondo ordine

## FIGURA EDUCATIVA SIGNIFICATIVA:

- ✓ consapevole delle proprie emozioni, capace di esprimere una vasta gamma emotiva senza ricorrere a meccanismi difensivi rigidi
- ✓ sensibile
- ✓ disponibile ai suoi bisogni emotivi
- ✓ capace di interpretare correttamente e sintonizzarsi sulle sue emozioni, senza distorcerle, sminuirle, giudicarle
- ✓ usa un vocabolario emotivo ricco e variegato
- ✓ evidenzia cause e conseguenze degli stati emotivi
- ✓ propone strategie per la loro gestione



Il bambino impara a comprendere e gestire  
la propria dimensione emotiva