
Educare alle emozioni

Autore: Ezio Aceti

Fonte: Città Nuova

«Il mio bambino di due anni grida e si arrabbia spesso. Mi dicono che è un bambino emotivo. Come aiutarlo?». Patrizia – Modena

Il problema del suo bambino è uno dei più ricorrenti e testimonia come nella società odierna è importante tener conto delle emozioni perché sono la fonte delle successive relazioni. È risaputo che è importante avere fiducia in sé stessi ed essere capaci di stabilire buone relazioni. Ed oggi non si parla più solo del quoziente di intelligenza per valutare le competenze di una persona, ma anche di “quoziente emotivo”.

Spesso i nostri bambini sono incapaci di esprimersi e si fanno dominare dai mezzi di comunicazione di massa, come la tv e i videogiochi, ed è per questo che sono necessarie abilità emotive per dominare sé stessi e non dipendere dagli stimoli esterni. La violenza, l'alcolismo, la droga, la dipendenza dalle sette sataniche o qualsiasi altra dipendenza hanno la loro radice nell'incapacità dei bambini di gestire le loro emozioni. Infatti qualsiasi dipendenza rappresenta il tentativo di controllare emozioni che non si è in grado di affrontare. Le dipendenze dunque affondano le loro radici nell'infanzia e nascondono i fallimenti subiti nel campo delle relazioni e della comunicazione. I nostri bambini sono persone e le loro emozioni sono il centro, l'espressione profonda delle loro vite. Saper ascoltare le emozioni, rispettarle, è fondamentale per la crescita dei bambini.

I genitori sono spesso impreparati di fronte all'intensità degli affetti dei loro figli e cercano di calmarli anche con interventi coercitivi o banalizzando quello che stanno facendo.

Ma l'emozione è terapeutica, occorre che debordi per essere accolta e ascoltata. È importante imparare a riconoscere, nominare, esprimere e usare positivamente le emozioni per non diventarne schiavi per la felicità dei nostri figli e degli adulti che essi diventeranno. E sin dalla scuola materna ci vogliono programmi specifici per educare alle emozioni.

acetiezio@iol.it