

LE EMOZIONI

A cura di: Dott.ssa SgROI Giorgia Logopedista



Probabilmente tutti avrete visto il film "inside out", un cartone animato per bambini, e non, che spiega in modo semplice, quell'universo così complesso che sono le emozioni.

Che cos'è un'emozione?

Un'emozione è uno stato di alterazione psico/fisica, piacevole o spiacevole, che si verifica in seguito ad un evento di tipo interno o esterno.

Per alterazione psico-fisica che si intende?

Quando siamo molto agitati, e diciamo "mi sudano le mani", quella è una reazione psico-fisica che convenzionalmente abbiamo chiamato paura.

Quando ci stiamo innamorando, e diciamo "mi batte forte il cuore", quella è una reazione psico-fisica che convenzionalmente abbiamo chiamato gioia.

Tutte queste reazioni, e tante altre, di tipo fisiologico, di tipo comportamentale e così via, sono date dal nostro sistema nervoso, e ci aiutano a riconoscere in maniera efficace le nostre sensazioni/reazioni ad un determinato evento, ed a rispondere in maniera coerente.

Quali sono le emozioni?

Le emozioni sono convenzionalmente e socialmente riconosciute in due grandi categorie:

- Le emozioni primarie, riconosciute in tutti gli uomini, quali: gioia, tristezza, paura, rabbia, sorpresa, disprezzo, disgusto
- Le emozioni complesse, legate allo sviluppo della conoscenza, quali: vergogna, senso di colpa, invidia, gelosia, etc.

Come le esprimiamo?

Noi esseri umani utilizziamo il canale della comunicazione non verbale come principale via di comunicazione delle emozioni. Faccio riferimento a gesti, espressioni, tono di voce, ed altri segnali universalmente riconosciuti, che prescindono quindi dalla lingua o dalla cultura di appartenenza.

Questo termine “universale” è stato di essenziale importanza per la definizione delle emozioni primarie.

Perchè è tanto importante per noi riabilitatori inserire questo particolare processo di riconoscimento e apprendimento delle emozioni nello sviluppo del bambino?

Saper riconoscere un'emozione, significa sapersi riconoscere, e saper riconoscere l'altro. In questi termini permettiamo al bambino di sviluppare sia auto-consapevolezza, che empatia nei confronti dell'altro, entrambe essenziali per un corretto ed equilibrato sviluppo personale e sociale.

Sapersi riconoscere significa non essere spaventati da sensazioni che non conosciamo, significa sapersi gestire, significa saper comunicare all'altro in modo efficace cosa stiamo provando e come ci sentiamo.

Saper empatizzare invece significa letteralmente “sapersi mettere nei panni dell'altro”, condividere quindi la sua emozione, comprenderla a pieno.

È essenziale quindi, allo stesso modo in cui spieghiamo vocaboli, letterine e quant'altro ai nostri bimbi, insegnare anche le emozioni, così da renderli liberi e consapevoli di interagire con noi, e con il mondo circostante in maniera efficace.

Spesso in determinati quadri sindromici questo aspetto viene fisiologicamente “perso”, ed è compito del riabilitatore e della famiglia, impegnarsi a far sì che venga appreso e condiviso.

Come spiegare le emozioni ad un bambino?

Sicuramente consiglio di vedere il film sopra citato “inside out” riunendo tutta la famiglia insieme, che oltre ad essere un ottimo momento di condivisione, offre numerosi spunti di dialogo, ed è estremamente semplificato e reso

divertente, adattissimo ai più piccoli. Ci sono inoltre numerosi libri che parlano di emozioni, sotto forma di storie e personaggi, illustrati e molto colorati. Condivido con voi delle schede che uso con i miei bambini, per imparare insieme a riconoscere le emozioni, ed immedesimarci.

Buon lavoro e buone emozioni, Dott.ssa logopedista Giorgia Sgroi

SONO FELICE QUANDO....



SONO TRISTE QUANDO....



HO PAURA QUANDO....



SONO SORPRESO QUANDO....



SONO ARRABBIATO QUANDO....



ritaglia, colora, ed incolla per formare un dado, da poter lanciare per giocare con le emozioni!

