

Supporto ai genitori

9.1. Il ruolo dei genitori nello sviluppo dell'intelligenza emotiva

La famiglia rappresenta il primo "laboratorio sociale", in cui l'individuo sperimenta le sue prime relazioni con il mondo sociale e mette alla prova le sue prime abilità sociali. Tutto ciò che si impara sulle relazioni durante l'infanzia nell'ambiente familiare verrà poi messo in pratica e testato con i coetanei, con altri adulti, con partner romantici, ecc. Ma non tutto ciò che impariamo in famiglia funziona nel "mondo sociale esterno" e non tutto ciò che è funzionale funziona subito. Il più delle volte il processo di acquisizione delle abilità sociali è sinuoso e disseminato di esperienze emotive pesanti e talvolta dolorose e richiede ripetizioni e perfezionamenti nel corso dell'infanzia, con la capacità di comprendere e gestire le emozioni che gioca un ruolo cruciale in questo processo.

Le emozioni possono essere definite approssimativamente come risposte interiori che riflettono il nostro stato in relazione a una situazione o a uno stimolo. Le emozioni sono tridimensionali, in quanto hanno tre componenti distinte: un'esperienza soggettiva, una reazione fisiologica e una risposta comportamentale. In base alla somiglianza tra le emozioni di persone diverse in situazioni simili, siamo riusciti a etichettarle e a categorizzarle, ma esse rimangono essenzialmente personali e soggettive. Tuttavia, siamo in grado di riconoscere le nostre emozioni grazie agli indizi fisiologici che riceviamo dal nostro corpo mentre proviamo una certa emozione e, allo stesso tempo, siamo in grado di riconoscere le emozioni degli altri, elaborando le loro reazioni comportamentali.

Le emozioni sono numerose, sfaccettate e complesse: alcuni autori affermano che esistono fino a 28 emozioni distinte, mentre altri parlano di migliaia di emozioni distinguibili. In ogni caso, i bambini non sono in grado di identificarle e categorizzarle senza aiuto; hanno bisogno di una guida per riconoscerle e gestirle da soli, proprio come facciamo noi quando cerchiamo di insegnare loro a leggere e scrivere.

Oggi sappiamo che, per vivere una vita emotivamente soddisfacente, è essenziale capire quale emozione si sta manifestando ed è utile riconoscere quale si sta manifestando

pienamente, sia per le emozioni piacevoli che per quelle spiacevoli. Riconoscere e affrontare le emozioni nei bambini è essenziale per il loro sviluppo emotivo e il loro benessere e i genitori sono le persone più adatte a farlo, in quanto sono quelli che passano più tempo con i loro figli e sono testimoni delle loro emozioni e dei loro contesti.

Riconoscere e gestire le proprie emozioni ci aiuta a comprendere meglio il nostro modo di funzionare e ci guida verso processi di autoregolazione interiore e di adattamento comportamentale che sono benefici sia a livello psicologico che sociale. Gestire le emozioni non significa controllarle, reprimerle o mascherarle, ma riconoscerle e assicurarsi che le azioni che ne derivano siano adeguate alla situazione.

La famiglia è un sistema di membri e relazioni che funzionano insieme come un tutt'uno, proprio come i componenti di una bicicletta: ogni pezzo è importante per il completo funzionamento e se un solo pezzo cambia forma o posto o modo di funzionare, l'intero sistema ne risente. Non è quindi difficile intuire che gli scambi emotivi in una famiglia sono influenzati da uno qualsiasi dei suoi membri, anche in situazioni in cui questi non sono direttamente interessati dalla comunicazione. In questo contesto, la capacità di gestire efficacemente le emozioni è di importanza cruciale per il benessere di tutta la famiglia.

La gestione delle emozioni è una componente del concetto più ampio di intelligenza emotiva, che è stato inserito nella mappa dello sviluppo psicologico da Daniel Goleman (1995) e da allora è stato affrontato da molti altri ricercatori e professionisti.

Sebbene la gestione delle emozioni sia un percorso che dura tutta la vita, le sue radici sono ben salde durante l'infanzia e i genitori hanno un ruolo fondamentale nel coltivare le capacità emotive dei figli e nel fornire loro gli strumenti per navigare efficacemente nel complesso panorama delle emozioni.

Per quanto riguarda il ruolo dei genitori nella gestione delle emozioni e il suo impatto sullo sviluppo del bambino, la ricerca in vari campi, tra cui la psicologia, le neuroscienze e la sociologia, fornisce preziose indicazioni su questo aspetto cruciale della genitorialità. Un recente e interessante studio ha evidenziato che la regolazione emotiva dei genitori influenza in modo significativo il modo in cui i bambini affrontano le emozioni, in quanto apprendono attraverso il modellamento emotivo (Edvold et. Al, 2023), quindi i genitori che modellano comportamenti di regolazione emotiva sani

tendono ad avere figli che gestiscono meglio le proprie emozioni.

Inoltre, la teoria dell'attaccamento, sviluppata da John Bowlby, sottolinea l'importanza di legami sicuri tra genitori e figli. Le ricerche condotte da Mary Ainsworth (1965, 1978) hanno dimostrato che i bambini che hanno un legame sicuro con chi li accudisce hanno maggiori probabilità di sviluppare migliori capacità di regolazione emotiva.

I recenti progressi delle neuroscienze hanno rivelato che lo sviluppo cerebrale è fortemente influenzato dalle esperienze precoci e la ricerca suggerisce che una genitorialità accudente ed emotivamente solidale può avere un'influenza positiva sul cervello, in particolare nelle aree legate alla regolazione delle emozioni. Al contrario, esperienze infantili negative, come l'abbandono o l'abuso, possono avere effetti negativi di lunga durata sulla gestione delle emozioni.

La scienza ha stabilito cinque basi principali su cui si fonda la gestione delle emozioni e tutte sono legate ai modi in cui i genitori agiscono e scelgono di educare:

1. **Modellamento emotivo.** I bambini imparano osservando il comportamento di chi li circonda, in primo luogo i genitori. I genitori fungono da modelli emotivi per i loro figli. Quando i genitori mostrano una gestione emotiva sana, è più probabile che i figli emulino questi comportamenti. Al contrario, i genitori che hanno difficoltà nella regolazione emotiva possono inavvertitamente trasmettere queste sfide ai loro figli.
2. **Convalida emotiva.** La convalida delle emozioni del bambino è essenziale. I genitori devono creare un ambiente in cui i figli si sentano sicuri nell'esprimere i propri sentimenti senza essere giudicati. Riconoscendo le emozioni del bambino e discutendone apertamente, i genitori aiutano i figli a capire e ad accettare i loro sentimenti, riducendo la probabilità di soppressione emotiva o di negazione.
3. **Insegnare la regolazione delle emozioni.** I genitori svolgono un ruolo cruciale nell'insegnare ai bambini come regolare le emozioni in modo efficace. Ciò comporta strategie come la respirazione profonda, la consapevolezza e la risoluzione dei problemi. Impartendo queste abilità, i genitori mettono i figli in condizione di affrontare le emozioni difficili in modo costruttivo.
4. **Empatia e comprensione.** L'empatia, la capacità di comprendere e condividere i sentimenti di un'altra persona, è una componente fondamentale dell'intelligenza

emotiva. I genitori possono coltivare l'empatia nei loro figli ascoltando attivamente, ponendo domande aperte e incoraggiando i bambini a considerare come gli altri potrebbero sentirsi in situazioni diverse.

5. **Risoluzione dei conflitti.** I conflitti sono una parte naturale della vita e i genitori possono insegnare ai loro figli preziose abilità di risoluzione dei conflitti. Dimostrando una comunicazione sana e la capacità di risolvere i problemi durante i conflitti familiari, i genitori dotano i figli di strumenti essenziali per gestire i disaccordi nella loro vita.

Il ruolo dei genitori nel plasmare le capacità di gestione emotiva dei figli va oltre l'infanzia. Quando i bambini diventano adulti, le basi emotive poste dai genitori influenzano la loro capacità di prosperare in vari aspetti della vita. Gli individui con elevate capacità di gestione emotiva sono spesso più resistenti di fronte alle avversità, riescono a costruire e mantenere relazioni sane e sono più efficaci nelle loro carriere. Pertanto, il ruolo dei genitori nella gestione delle emozioni è cruciale e duraturo, con profonde implicazioni per lo sviluppo generale e la felicità dei figli.

9.2. I genitori sono il cambiamento che desiderano vedere nel loro universo familiare

Fare il genitore è un percorso complesso e sfaccettato che va ben oltre l'assistenza e il sostentamento. Comporta la formazione del carattere, dei valori e dell'intelligenza emotiva del bambino. Tra i vari elementi di una genitorialità efficace, il concetto di modellamento emotivo dei genitori spicca come una forza fondamentale e potente nello sviluppo e nel benessere emotivo del bambino.

Il modellamento emotivo dei genitori si riferisce al processo con cui i genitori dimostrano ed esprimono le proprie emozioni di fronte ai figli. I bambini sono abili osservatori e imparano a capire e a gestire le proprie emozioni osservando come i genitori gestiscono le loro. Questo modellamento può comprendere un'ampia gamma di emozioni, dalla felicità e dall'eccitazione alla frustrazione, alla rabbia e alla tristezza.

L'influenza del modellamento emotivo dei genitori è presente a più livelli per quanto riguarda lo smontaggio delle emozioni:

- **consapevolezza emotiva** - i bambini imparano a riconoscere e a dare un nome alle emozioni osservando i loro genitori; quando i genitori esprimono apertamente i loro sentimenti e li etichettano (ad esempio, mi sento frustrato in questo momento), i bambini hanno maggiori probabilità di sviluppare un ricco vocabolario emotivo e una consapevolezza dei propri stati emotivi;
- **espressione emotiva** - i genitori fungono da modelli per quanto riguarda il modo in cui le emozioni possono essere espresse e gestite; i bambini che vedono i genitori gestire le proprie emozioni in modo costruttivo hanno maggiori probabilità di adottare a loro volta modelli di espressione emotiva sani; al contrario, i bambini che osservano i genitori reprimere o esprimere in modo esplosivo le proprie emozioni possono faticare a trovare modi efficaci per affrontarle;
- **regolazione delle emozioni** - anche il modellamento emotivo dei genitori svolge un ruolo importante nell'insegnare ai bambini a regolare le proprie emozioni; quando i genitori mostrano strategie per affrontare lo stress o gestire la rabbia con calma, i bambini interiorizzano queste tecniche, migliorando le proprie capacità di regolazione emotiva;

- **empatia e comprensione** - vedere come i genitori reagiscono alle emozioni altrui può favorire l'empatia nei bambini; quando i genitori mostrano compassione e comprensione verso i sentimenti dell'altro, i bambini imparano l'importanza dell'empatia e come offrire sostegno agli altri nei momenti di bisogno emotivo;
- **risoluzione dei conflitti** - i genitori spesso modellano le abilità di risoluzione dei conflitti quando affrontano disaccordi o conflitti in famiglia; i bambini che osservano i genitori affrontare i conflitti con rispetto e trovare soluzioni reciprocamente soddisfacenti hanno maggiori probabilità di emulare questi approcci di risoluzione dei problemi nelle loro relazioni.

Sulla base di queste linee di influenza, i bambini che crescono in un ambiente emotivamente espressivo e solidale tendono ad avere un'intelligenza emotiva più elevata, una migliore salute mentale e relazioni più sane in età adulta. Hanno maggiori probabilità di affrontare le complessità della vita con resilienza ed empatia, sia in ambito personale che professionale.

Per fornire un modello emotivo personale sano e costruttivo, i genitori dovrebbero concentrarsi sui seguenti aspetti chiave:

- ✓ **autoconsapevolezza** - i genitori devono innanzitutto sviluppare la propria autoconsapevolezza, comprendendo le proprie emozioni, i fattori scatenanti e i modelli di espressione emotiva; ciò implica il riconoscimento dei propri sentimenti, sia positivi che negativi; l'autoconsapevolezza è alla base di un efficace modellamento emotivo;
- ✓ **regolazione emotiva** - i genitori devono dimostrare di saper gestire in modo sano le proprie emozioni, includendo tecniche come la respirazione profonda, la mindfulness e il self-talk positivo;
- ✓ **espressione delle emozioni** - i genitori dovrebbero incoraggiare un'espressione emotiva aperta e onesta all'interno della famiglia e dovrebbero sentirsi a proprio agio nel discutere dei propri sentimenti e, quando è il caso, nel condividerli con i figli; questo aiuta i bambini a capire che è normale e salutare esprimere un'ampia gamma di emozioni;
- ✓ **mostrare empatia** - i genitori dovrebbero mostrare empatia verso gli altri, compresi i loro figli; quando i bambini sono turbati, i genitori dovrebbero riconoscere i loro sentimenti e convalidare le loro esperienze; questa pratica insegna ai bambini

l'importanza di comprendere e sostenere le emozioni degli altri;

- ✓ **Risolvere i conflitti in modo efficace** - dare il modello di un'efficace risoluzione dei conflitti all'interno della famiglia include l'ascolto attivo, l'uso di frasi "io" per esprimere i sentimenti e la ricerca di soluzioni reciprocamente vantaggiose; dimostrare una comunicazione rispettosa durante i disaccordi costituisce un esempio positivo per i bambini;
- ✓ **cura di sé** - i genitori dovrebbero sottolineare l'importanza della cura di sé e dare priorità al proprio benessere fisico ed emotivo, mostrando così ai figli che prendersi cura di sé è essenziale per mantenere un sano equilibrio emotivo;
- ✓ **cercare aiuto quando è necessario** - è importante che i genitori riconoscano quando hanno bisogno di aiuto per le loro difficoltà emotive; cercare una terapia o una consulenza quando è necessario dà il buon esempio che cercare sostegno è un modo sano di affrontare le difficoltà emotive;
- ✓ **coerenza** - è fondamentale nel modellamento emotivo, poiché i bambini imparano da comportamenti e osservazioni ripetuti nel tempo; pertanto, i genitori dovrebbero sforzarsi di mantenere un modello emotivo coerente e positivo nella loro vita quotidiana;
- ✓ **insegnare le strategie di coping** - i genitori dovrebbero insegnare attivamente ai loro figli le strategie di coping per gestire le emozioni difficili, spiegando come gestiscono le loro emozioni e coinvolgendo i bambini in pratiche adatte alla loro età; questo aiuta i bambini a sviluppare il loro kit di strumenti emotivi;
- ✓ **comunicazione** - i genitori devono favorire una comunicazione aperta ed efficace all'interno della famiglia e incoraggiare i figli a fare domande sulle emozioni e a fornire spiegazioni adeguate all'età; i genitori devono creare uno spazio sicuro in cui i figli possano discutere liberamente dei loro sentimenti.

Il modello emotivo dei genitori è una forza potente e duratura nello sviluppo del bambino. I genitori che riconoscono il loro ruolo di modelli emotivi hanno l'opportunità di plasmare positivamente l'intelligenza emotiva e il benessere dei loro figli. Concentrandosi in primo luogo sul proprio comportamento, i genitori possono creare un ambiente emotivamente accogliente che permetta ai figli di sviluppare gli strumenti essenziali per una vita di successo e soddisfacente. Riconoscere l'importanza del modello emotivo dei genitori sottolinea l'importanza di coltivare famiglie emotivamente sane che promuovano la crescita emotiva e la resilienza della prossima generazione.

Sebbene i genitori svolgano un ruolo cruciale nello sviluppo dell'intelligenza emotiva, non devono essere biasimati o svergognati se a volte non riescono a svolgere il loro ruolo in modo costruttivo. Tenete presente che i genitori vogliono il meglio per i loro figli e che le decisioni che prendono hanno lo scopo di proteggere e nutrire e che, anche se a volte l'iperprotezione e l'insistere troppo sullo sviluppo in una certa direzione possono portare più danni che progressi, non si comportano così di proposito. Anche i genitori sono esseri umani e a volte commettono errori, ma possono essere aiutati a ritrovare la loro strada, fornendo loro informazioni corrette e l'accesso a un supporto specializzato per la genitorialità e lo sviluppo personale.

9.3. Strumenti per i genitori che desiderano crescere bambini intelligenti dal punto di vista emotivo

Il compito principale dei genitori nell'aiutare i figli a riconoscere le proprie emozioni è quello di aiutarli a differenziare l'ampia gamma di emozioni provate e a legittimare tutte le emozioni.

Per risolvere efficacemente il primo compito e aiutare i bambini a distinguere le emozioni, i genitori possono seguire le fasi successive:

- **Osservare gli indizi non verbali.** Il più delle volte i bambini non esprimono verbalmente i loro sentimenti, perché non ne sono capaci, ma questo non significa che non provino emozioni. Pertanto, i genitori dovrebbero prestare attenzione al linguaggio del corpo, alle espressioni facciali e al tono di voce. Questi segnali non verbali possono fornire indicazioni preziose sulle emozioni dei bambini.
- **Porre domande aperte.** Ponendo domande che richiedono più di una semplice risposta "sì" o "no", i genitori incoraggiano una comunicazione aperta e possono scoprire di più sul contesto interiore del bambino. Ad esempio, i genitori possono chiedere: "Come ti senti oggi?", "Puoi dirmi cosa ti preoccupa?" o "Qual è stato il momento più importante della tua giornata?".
- **Utilizzate tecniche di ascolto attivo.** Quando il bambino esprime le proprie emozioni, ascoltatelo con attenzione, senza interromperlo o offrire immediatamente soluzioni. I genitori dovrebbero mostrare empatia e comprensione dicendo cose come: "Vedo che ti senti triste. Puoi dirmi di più sul perché ti senti così?".

- **Etichettare le emozioni.** I genitori devono aiutare i bambini a identificare e dare un nome alle loro emozioni, usando un linguaggio semplice e termini adatti all'età. Per esempio: "Sembra che tu ti senta frustrato perché non sei riuscito a risolvere quel puzzle".
- **Utilizzare ausili visivi.** Soprattutto i bambini più piccoli possono trarre beneficio da ausili visivi come le carte delle emozioni o i grafici con i volti che mostrano le diverse emozioni. Questo può aiutarli ad associare i sentimenti a espressioni specifiche.

Per contribuire a dare dignità e legittimità a tutte le emozioni, i genitori possono scegliere di agire come segue:

- **Normalizzare le emozioni.** I genitori devono far capire ai figli che tutte le emozioni sono valide e fanno parte dell'essere umano. Devono evitare il giudizio o la vergogna per l'espressione delle emozioni, anche se queste sono negative.
- **Utilizzare esempi personali.** I genitori possono trovare situazioni simili nella loro vita in cui si sono sentiti in modo simile, soprattutto per le emozioni vulnerabili o negative. In questo modo, i bambini capiranno che i sentimenti non sono vergognosi e che devono permettersi di provarli.
- **Leggere libri e storie.** La lettura di libri e storie incentrate sulle emozioni può essere un modo utile per introdurre e discutere i diversi sentimenti. I genitori possono porre domande sulle emozioni dei personaggi per avviare conversazioni sulle emozioni.
- **Insegnare strategie di coping.** Una volta identificate le emozioni, i genitori dovrebbero concentrarsi sull'insegnamento di modi sani per affrontarle. Possono incoraggiare la respirazione profonda, fare una pausa o dedicarsi a un'attività calmante come

disegnare o scrivere un diario. Queste pratiche porteranno alla conclusione che le emozioni vanno vissute e che l'unica cosa da gestire è come esprimerle in modo corretto e non dannoso.

- **Modellare l'espressione emotiva.** È già stato sottolineato come i bambini imparino molto osservando gli adulti. I genitori dovrebbero cercare di essere dei modelli positivi, esprimendo le proprie emozioni in modo sano e costruttivo. Questo può aiutare i bambini a imparare a gestire i propri sentimenti.
- **Creare un ambiente sicuro.** I genitori devono assicurarsi che i bambini si sentano sicuri e a proprio agio nel parlare delle loro emozioni con loro. Devono favorire un ambiente in cui i bambini sappiano che non saranno giudicati o puniti per aver condiviso i loro sentimenti.

Ricordate che aiutare i bambini a riconoscere e a dare un nome alle loro emozioni è un processo che dura tutta la vita. Incoraggiare una comunicazione aperta e onesta sui sentimenti può contribuire alla loro intelligenza emotiva e al loro benessere generale. Se i bambini hanno costantemente difficoltà a gestire le proprie emozioni, se manifestano reazioni emotive estreme o se i genitori sono preoccupati per la loro salute mentale, dovrebbero considerare la possibilità di rivolgersi a uno psicologo o a un consulente per bambini.

L'intelligenza emotiva non significa che le persone provino solo felicità e soddisfazione o solo emozioni positive! Essere intelligenti emotivamente significa essere in grado di regolare tutte le emozioni negative ed evitare che queste disturbino il proprio equilibrio emotivo.

9.4. Piani di lavoro

Workshop introduttivo

WORKSHOP 1

Titolo/argomento:

- Perché i genitori dovrebbero desiderare bambini intelligenti dal punto di vista emotivo e come ottenerlo?

Risultati attesi: partecipando a questa attività, i genitori potranno:

- conoscere il concetto di intelligenza emotiva e le sue componenti;
- essere consapevoli del loro ruolo nello sviluppo dell'intelligenza emotiva dei loro figli;
- essere in grado di applicare strumenti e tecniche per riconoscere e gestire le proprie emozioni;
- essere in grado di applicare strumenti e tecniche per aiutare i propri figli a riconoscere e gestire le proprie emozioni;
- si sentono motivati a impegnarsi in strategie e misure educative per sviluppare l'intelligenza emotiva dei loro figli.

Preparazione:

- Il formatore dovrebbe scegliere una stanza spaziosa in cui lo spazio possa essere facilmente riorganizzato e i partecipanti possano sedersi in cerchio, in modo da potersi vedere l'un l'altro.
- Il formatore dà il benvenuto ai partecipanti, si presenta e chiede ai partecipanti al workshop di fare lo stesso.
- Il formatore chiede al gruppo di genitori di condividere come si sentono nel momento presente e scrive i nomi delle diverse emozioni sulla lavagna a fogli mobili. La variabilità delle emozioni sarà il punto di partenza del workshop.

Risorse:

- lavagna bianca/flipchart e pennarelli;
- note adesive, fogli A4;
- penne/matite;
- videoproiettore, computer portatile.

Attività principale:

- Il formatore farà una breve presentazione sulle emozioni umane e sul concetto di intelligenza emotiva, sottolineando la necessità di sviluppare questa abilità nei bambini e il ruolo dei genitori in questo sforzo.
- Chiede ai partecipanti di scrivere su un foglietto adesivo la loro più grande paura come genitori (i foglietti saranno anonimi). Poi il formatore chiede loro di attaccare gli appunti su un foglio di lavagna a fogli mobili o su una parete e di leggerli ad alta voce, prima di rivolgersi a loro sottolineando quanto siano comuni alcune paure, come l'amore per qualcuno ci faccia temere di non perdere quella persona, ecc.
- Il formatore apre una discussione chiedendo ai partecipanti di condividere come affrontano le loro paure come genitori. Le loro soluzioni saranno scritte sulla lavagna a fogli mobili. Il formatore discute ogni soluzione e sottolinea la necessità di essere consapevoli di se stessi e di avere il potere di farlo prima di affrontare lo sviluppo dell'intelligenza emotiva dei bambini.
- Il gruppo viene diviso in coppie e i partecipanti sono invitati a condividere con i loro partner una difficoltà attuale che hanno con i loro figli e come la affrontano. Il partner deve anche condividere un punto di vista e una soluzione che potrebbe applicare se avesse la stessa difficoltà. Poi si scambiano i ruoli. Dopo aver completato questa fase dell'esercizio, ogni coppia si unirà a un'altra (formando così gruppi di quattro) e condividerà le idee

sull'approccio alle difficoltà con i bambini. I gruppi di quattro persone riassumeranno la discussione e condivideranno le loro conclusioni con il grande gruppo (oralmente o in forma scritta - su un foglio di lavagna a fogli mobili).

- Il formatore riassume tutte le conclusioni e sottolinea l'importanza della comunicazione come strumento per identificare soluzioni e responsabilizzare.
- Ai genitori viene poi chiesto di scrivere una nota a se stessi su un foglietto adesivo, completando la frase: "Sono un buon genitore perché...".

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Il formatore chiederà ai partecipanti di immaginare che ci sia un grande cesto al centro della stanza e di metterci dentro un'idea importante con cui lasciare il workshop (può anche essere una parola che rifletta la loro esperienza o ciò che hanno imparato).
- Il formatore concluderà la sessione offrendo un messaggio motivazionale per ispirare i genitori ad agire come sviluppatori di intelligenza emotiva per loro e per i loro figli.
- Tenere un diario delle emozioni, delle esperienze significative con i figli e delle intuizioni importanti per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva potrebbe anche essere un compito stimolante e motivante per i genitori, mentre fornisce una documentazione delle loro prove, degli errori e dei successi nel guidare lo sviluppo dei figli e potrebbe costituire argomenti per ulteriori workshop e discussioni.



AUTOSENSIBILIZZAZIONE



WORKSHOP 2

Titolo/argomento:

- Consapevolezza di sé - il ruolo dei genitori nell'individuare le emozioni dei figli

Risultati attesi: partecipando a questa attività, i genitori potranno:

- familiarizzare con il concetto di intelligenza emotiva e le sue quattro dimensioni;
- conoscere il mondo delle emozioni e il loro ruolo nella vita umana;
- comprendere la specificità dello sviluppo emotivo nei bambini;
- essere in grado di sostenere i bambini nel riconoscimento delle loro emozioni.

Preparazione:

- Il formatore dà il benvenuto ai partecipanti.
- Il formatore presenta la gamma tematica dei laboratori per genitori e il contenuto del laboratorio attuale.

Risorse:

- lavagna bianca/flipchart e pennarelli;
- note adesive, fogli A4;
- penne/matite;
- videoproiettore, computer portatile.

Attività principale:

- Il formatore conduce una mini-lezione sul concetto di intelligenza emotiva e sulle sue quattro dimensioni/ componenti.
- Il formatore presenta una definizione di emozioni, poi divide i partecipanti in gruppi composti da 2-3 persone e distribuisce dei foglietti adesivi chiedendo loro di scrivere le emozioni espresse dai loro figli - un'emozione su un foglietto. Poi i partecipanti leggono i nomi delle emozioni e attaccano i foglietti alla lavagna, creando uno spettro di emozioni. Il formatore integra altre emozioni che i partecipanti non hanno menzionato.
- È importante che vengano indicate le seguenti emozioni di base: gioia, tristezza, rabbia, paura, sorpresa, vergogna e disgusto. Si possono evocare i seguenti strumenti: La ruota delle emozioni di Robert Plutchik o la ruota dei sentimenti di Kaitlin Robbs.
- Il formatore tiene una mini-lezione su come si formano le emozioni - neuro-meccanica delle emozioni, strutture cerebrali corticali e sottocorticali responsabili della formazione delle emozioni. Poi, in una discussione con i partecipanti, il formatore definisce il ruolo delle emozioni di base nella vita umana.
- È importante sottolineare che le emozioni sorgono automaticamente e che costituiscono reazioni a ciò che sperimentiamo - ci forniscono rapidamente informazioni. Va sottolineato che le emozioni non possono essere classificate come cattive o buone, anche se alcune sono più piacevoli mentre altre sono sgradevoli, e che ogni emozione è importante - ad esempio, la rabbia ci informa della violazione dei nostri confini; la tristezza ci informa che abbiamo perso qualcosa di importante per noi, ci permette di riposare e di ricevere sostegno; l'ansia/la paura ci protegge dal pericolo; la vergogna ci informa che abbiamo trasgredito alcune norme; la gioia ci informa di un senso di realizzazione e di felicità, ci dà molta energia e ci avvicina alle altre persone.
- Il formatore tiene una mini-lezione sullo sviluppo emotivo nell'infanzia, concentrandosi sui bambini di 6-10 anni. I bambini di questa età affrontano una delle sfide più grandi incontrate finora: andare a scuola. Devono adattarsi ai compiti scolastici, al nuovo ritmo di apprendimento e alle nuove esigenze sociali che si presentano nell'ambiente scolastico. In questo periodo è molto importante che i bambini capiscano che i genitori sono dalla loro

stessa parte (spesso i bambini hanno la sensazione che i genitori si schierino con gli insegnanti contro di loro) e che offrono il loro pieno sostegno.

- Il formatore divide i partecipanti in gruppi di quattro. Ogni gruppo riceve un grande foglio di carta a fogli mobili e gli viene chiesto di discutere il ruolo dei genitori nel sostenere i bambini nel riconoscere e dare un nome alle emozioni provate e di scrivere le loro idee. Successivamente, ogni gruppo presenta i propri risultati a tutti i partecipanti. Il formatore deve sottolineare le idee importanti che i genitori devono tenere a mente, completando le presentazioni dei gruppi di lavoro con informazioni pertinenti.
- Alla fine del workshop, il formatore invita i partecipanti a un debriefing: pensieri e riflessioni che accompagnano i partecipanti dopo il workshop.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Il formatore suggerisce l'uso di un Diario delle emozioni: lavorare con il bambino per creare una mappa delle sue emozioni. Ci sarà una pagina separata per ogni giorno di esercizio - metà della pagina dovrebbe essere riempita con le situazioni e le emozioni vissute dal bambino e l'altra metà con le emozioni che il genitore ha riconosciuto nel suo bambino in quel momento. Alla fine di ogni giornata, il genitore e il bambino devono parlare delle emozioni provate dal bambino in quel giorno e confrontare le loro osservazioni. Sarà il genitore a compilare il Diario delle emozioni, che potrà essere conservato per una decina di giorni.



AUTOGESTIONE



WORKSHOP 3

Titolo/argomento:

- Autogestione: aiutare i genitori a comprendere le capacità di autogestione dei propri figli.

Risultati attesi: partecipando a questa attività, i genitori potranno:

- comprendere le specificità dell'autogestione durante l'infanzia;
- essere consapevoli dell'importanza di essere dei modelli per i propri figli;
- essere in grado di sostenere i bambini nel riconoscere e gestire le loro emozioni.

Preparazione:

- Il formatore dà il benvenuto ai partecipanti.
- Il formatore illustra la gamma tematica dei laboratori per genitori e dettaglia l'argomento del laboratorio in corso.

Risorse:

- foglio di lavoro "Regolazione delle emozioni per adulti" (vedi allegato a pagina 146);
- lavagna bianca/flipchart e pennarelli;
- note adesive, fogli A4;
- penne/matite;
- videoproiettore, computer portatile.

Attività principale:

- Il formatore ribadisce il concetto di intelligenza emotiva di Daniel Goleman e ne descrive le quattro dimensioni, concentrandosi in particolare sul concetto di autogestione nell'infanzia.
- Sarà utile che il formatore si soffermi sulle difficoltà emotive che i bambini affrontano durante i primi anni di scuola e sulle sfide che anche gli adulti intorno a loro affrontano in quel periodo. I bambini a questa età non sono completamente dotati di capacità di autogestione, perché non sempre riescono a riconoscere le proprie emozioni o, anche se lo fanno, non sanno come affrontarle per regolarle.
- Il formatore può delineare alcune abilità di base di autogestione raggiungibili nell'infanzia: controllare le regole (ad esempio di un gioco), mantenere l'attenzione su un compito (ad esempio contare avanti/indietro, colorare), controllare il tempo (ad esempio tenere un registro delle attività e della loro durata), stabilire obiettivi e controllarli (ad esempio qualcosa che si desidera imparare), ritardare la gratificazione (ad esempio conservare una caramella per dopo), ritardare l'azione/controllare gli impulsi (ad esempio aspettare un minuto prima di agire, aspettare 10 secondi prima di dire qualcosa) ecc.
- Poi i genitori, individualmente o in gruppo, scrivono sui foglietti adesivi le rispettive capacità di autogestione che hanno notato nei loro figli - o la loro mancanza (il che significa che anche i deficit dovrebbero essere evidenziati e discussi).
- Sarebbe opportuno far seguire a questo esercizio una breve discussione su come i genitori gestiscono queste abilità o la loro mancanza (ad esempio, lodano i figli per i successi e le abilità desiderate? Si concentrano solo sui problemi? In che modo cercano di aiutare i figli a sviluppare o a migliorare le loro capacità di autogestione?)
- Il formatore distribuisce il foglio di lavoro "Regolazione delle emozioni per adulti" e invita i partecipanti a pensare a una situazione in cui hanno dovuto gestire le proprie emozioni e a compilare le domande individualmente. Questo esercizio ha lo scopo di aiutarli a riflettere sul proprio comportamento e sulle proprie capacità di autogestione. Può seguire una breve discussione su ciò che è stato scritto (ad esempio, individuare comportamenti o reazioni comuni, discutere i modi migliori per gestire le situazioni difficili, ecc.)
- È importante sottolineare che questo esercizio potrebbe suscitare emozioni difficili per i

genitori stessi e che, se qualcuno non vuole condividere ciò che ha scritto, non è obbligato a farlo. È anche importante che il formatore ricordi a tutti di non giudicare i propri compagni, ma di esercitare apertura e comprensione reciproca.

- Il formatore accenna poi brevemente al tema del modellamento come importante strumento genitoriale. Sulla base della loro vulnerabilità, tutti i bambini tendono a guardare gli altri intorno a loro e a copiare i comportamenti che vedono. Pertanto, è più facile guidare i bambini verso lo sviluppo attraverso un comportamento coerente piuttosto che attraverso la predica.
- Il formatore divide poi i partecipanti in gruppi. Ogni gruppo riceve un foglio di carta a fogli mobili e deve discutere e scrivere idee su come i genitori possono aiutare i figli a migliorare le loro capacità di autogestione e a regolare le loro emozioni. Ogni gruppo presenta poi i propri risultati al forum. Il formatore può aggiungere strategie concrete che non sono state menzionate.
- Alla fine del workshop, il formatore invita i partecipanti a un debriefing: i partecipanti devono riflettere su come si sentono dopo il workshop di oggi, su ciò che hanno imparato, su ciò che è rimasto più impresso.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Sollecitati dalle idee e dalle discussioni sulle strategie di autogestione per aiutare i figli a potenziare le loro capacità di autogestione, i genitori sono incoraggiati a sceglierne una o più che ritengono possano funzionare per loro e per i loro figli e a metterle in atto a casa. Tali strategie potrebbero essere:
 - invitare i bambini a ritardare le loro azioni o gratificazioni;
 - proporre giochi in cui i bambini possano esercitare il loro controllo degli impulsi o la capacità di controllare le regole;
 - aiutare i bambini a stilare una lista di cose da fare o un programma, per aiutarli a stabilire obiettivi e a monitorare il tempo;
 - offrire ai bambini l'opportunità di condividere le proprie emozioni, di comprenderle e di discuterle;
 - spingere i bambini a rimanere concentrati nonostante le tempeste di emozioni e guidarli nell'autoanalisi e nell'introspezione con l'aiuto di domande;
 - creare un barattolo di affermazioni quotidiane, per aiutare i figli a iniziare la giornata con una nota positiva e a sentirsi sostenuti, ecc.

www.freepik.com



REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI PER ADULTI

Questo foglio di lavoro è stato ideato per aiutarvi a riconoscere le vostre emozioni. Utilizzando un esempio della vostra vita, completate il seguente foglio di lavoro ed esercitatevi ad analizzare le vostre emozioni a partire dalla situazione.

Che cosa è successo?

Perché si è verificata questa situazione?

Come si è sentito, sia fisicamente che emotivamente?

Quali pensieri ha avuto in quei momenti?

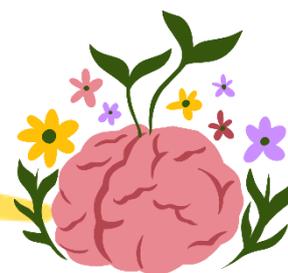
Come volevate reagire a questa situazione?

Come ha reagito?

Dalle sue reazioni era chiaro alle persone intorno a lei come si sentiva e cosa pensava?

In che modo le vostre emozioni e le vostre azioni vi hanno influenzato in seguito?

CONSAPEVOLEZZA SOCIALE



WORKSHOP 4

Titolo/argomento:

- Consapevolezza sociale: come aiutare i bambini a svilupparla

Risultati attesi: partecipando a questa attività, i genitori potranno:

- imparare le basi del concetto di consapevolezza sociale;
- essere consapevoli del loro ambiente sociale e imparare a usarlo come esempio e strumento di apprendimento per formare la consapevolezza sociale dei bambini;
- ottenere idee per promuovere la consapevolezza sociale a casa.

Preparazione:

- Il formatore dà il benvenuto ai partecipanti.
- Il formatore illustra la gamma tematica dei laboratori per genitori e dettaglia l'argomento del laboratorio in corso.
- Può essere utile riepilogare la sequenza del lavoro e dedicare qualche minuto ai contenuti precedenti, ossia ai concetti di autoconsapevolezza e autogestione.

Risorse:

- lavagna bianca/flipchart e pennarelli;
- note adesive, fogli A4;
- penne/matite;
- videoproiettore, computer portatile.

Attività principale:

- Il formatore spiega il concetto di consapevolezza sociale.
- Prima di specificare in dettaglio il concetto di consapevolezza sociale, il formatore stimolerà il gruppo di genitori a condividere il possibile significato del termine *consapevolezza sociale*. Potrebbe essere utile chiedere a un genitore di venire a prendere appunti sulla lavagna su ciò che viene detto nel tentativo di definire la consapevolezza sociale.
- Dopo una certa condivisione, viene proposta la definizione di riferimento: la capacità di notare accuratamente le emozioni degli altri e di "leggere" le situazioni in modo appropriato. Si tratta di percepire ciò che gli altri pensano e sentono, di saper assumere la loro prospettiva e di utilizzare la propria capacità di empatia; è la capacità di percepire, comprendere e reagire alle emozioni degli altri all'interno delle situazioni sociali.
- Il formatore chiede al gruppo se la definizione amplia quanto condiviso e se c'è qualcosa che li colpisce. Se si crea un'atmosfera di fiducia all'interno del gruppo, che favorisce la condivisione delle esperienze, il formatore può provare a riportare la situazione del genitore che è stato precedentemente invitato a scrivere sulla lavagna e chiedere come si è sentito e come il gruppo pensa che si sia sentito.
- In alternativa, il formatore può preparare una fotocopia della definizione e chiedere a una persona del gruppo di alzarsi e venire di fronte alla stanza per leggerla davanti a tutti. Poi, il formatore può usare l'esperienza del lettore per stimolare il gruppo di genitori a chiedere come si è sentita quella persona.
- In ogni caso, l'idea centrale di questo compito è di far sperimentare al gruppo il concetto teorico di consapevolezza sociale.
- L'empatia è la chiave per comprendere le situazioni sociali. Il formatore farà il passaggio teorico dalla consapevolezza sociale all'empatia - quest'ultima è la capacità di mettersi nei panni dell'altro, di pensare e sentire "come se" fossimo l'altra persona. Il formatore sottolinea l'utilità e l'importanza di questa abilità in tutti i contesti, privati e professionali (ad

esempio nella coppia, nello sport, negli affari, ecc.).

- Il formatore chiede al gruppo di condividere alcuni esempi di situazioni in cui i partecipanti hanno usato l'empatia per entrare in contatto con altre persone o in cui hanno notato che un'altra persona ha usato le capacità empatiche per entrare in contatto con loro.
- Il formatore divide il gruppo in coppie, privilegiando l'accoppiamento con estranei/persona con cui non si è mai interagito prima. Ai partecipanti viene chiesto di raccontarsi a turno, in 3-5 minuti, un film, una serie TV o un libro che hanno letto, sottolineando le parti che hanno avuto un maggiore impatto emotivo su di loro. L'ascoltatore può fare domande per ottenere maggiori dettagli sugli aspetti che ritiene più importanti. Dopo che il narratore ha terminato, l'ascoltatore esporrà quelle che secondo lui/lei sono state le emozioni predominanti che il narratore ha provato (per esempio, potrebbe iniziare dicendo "Se avessi ascoltato bene..."). Dopo che entrambe le persone delle coppie sono state sia narratrici che ascoltatrici, i partecipanti possono condividere con l'intero gruppo alcune riflessioni sulle loro esperienze.
- Il formatore dovrebbe sottolineare l'idea che è importante prestare attenzione non solo al contenuto o agli eventi di una certa situazione, ma anche alle esperienze emotive dei partecipanti e, per farlo, è necessario ricordare e connettersi con le proprie esperienze passate simili.
- La sequenza successiva del workshop si concentra sull'uso dell'empatia per entrare in contatto con le emozioni dei bambini. Il formatore presenterà una selezione di brevi video con bambini in situazioni diverse (che possono includere o meno il sonoro) e poi chiederà ai partecipanti (in modo frontale o in gruppi di lavoro) di dire cosa sta provando, pensando, di cui ha bisogno ogni bambino in quel particolare momento.
- In seguito, il formatore spiegherà le particolarità delle emozioni dei bambini e che le manifestazioni emotive sono messaggi, diretti a se stessi e/o agli altri, su come quella persona si trova in un determinato momento. Comprendere le emozioni significa capire i bisogni e le azioni personali e agire di conseguenza. L'empatia ha a che fare meno con certe parole e più con la sintonia con l'altro e il sentire insieme. Se lo ritiene opportuno, il formatore può condurre la discussione sulle reazioni sane e non sane in determinate situazioni che coinvolgono le emozioni.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Alla fine del workshop, il formatore invita i partecipanti a condividere ciò che hanno portato a casa dalla sessione.
- Inoltre, il formatore potrebbe dividere nuovamente il gruppo in piccoli gruppi di lavoro e chiedere ai piccoli gruppi di discutere ciò che hanno imparato e ciò che pensano di applicare in seguito e scrivere le conclusioni di queste riflessioni su un foglio a fogli mobili.

www.freepik.com



GESTIONE DELLE RELAZIONI



WORKSHOP 5

Titolo/argomento:

- La gestione delle relazioni: un percorso di successo

Risultati attesi: partecipando a questa attività, i genitori potranno:

- essere in grado di comunicare efficacemente a livello verbale e non verbale;
- migliorare la capacità di prendere decisioni in gruppo;
- migliorare le loro capacità di negoziazione.

Preparazione:

- Il formatore dà il benvenuto ai partecipanti.
- Il formatore illustra la gamma tematica dei laboratori per genitori e dettaglia l'argomento del laboratorio attuale.
- Sarà utile utilizzare una stanza spaziosa e disporre le sedie in modo circolare, in modo che i partecipanti possano stare uno di fronte all'altro.

Risorse:

- lavagna bianca/flipchart e pennarelli;
- note adesive, fogli A4;
- penne/matite;
- videoproiettore, computer portatile;
- arance.

Attività principale:

- Il formatore spiega che le capacità di comunicazione e cooperazione, così come gli atteggiamenti di cura e tolleranza, sono caratteristiche fondamentali per avviare e mantenere relazioni funzionali a qualsiasi età. Inoltre, queste abilità e attitudini giocano un ruolo importante nella costruzione della fiducia dei bambini nel fatto che il loro contributo è importante e che possono fare la differenza nella loro vita e nella loro comunità.
- Il formatore divide il gruppo in piccoli gruppi di lavoro e invita i partecipanti a fare un brainstorming di quante più idee possibili su come coinvolgere i bambini in attività in cui potrebbero imparare a prendersi cura degli altri. Tutte le idee vengono scritte su fogli di lavagna e presentate al gruppo. Il formatore riassumerà le idee e indicherà quelle più efficaci o più innovative.
- Il formatore spiega i principi dell'attaccamento e l'importanza di sentirsi al sicuro per lo sviluppo generale del bambino e in particolare per la strutturazione di forti capacità di cooperazione, comunicazione e decisione.
- In seguito, il formatore divide il gruppo in coppie e le invita a giocare all'"esercizio dell'arancia". Ogni coppia riceve un'arancia e i partner devono discutere il loro diritto di possedere l'arancia. Sono incoraggiati a essere il più creativi possibile e a prendere una decisione su chi debba possedere l'arancia in un determinato lasso di tempo (10-15 minuti). Per una maggiore complessità, si può dire ai partecipanti che non possono dividere l'arancia tra loro. Alla fine dell'esercizio, viene fatta una rapida panoramica dell'esperienza dei partecipanti durante l'esercizio, mentre il formatore sottolinea l'importanza delle abilità di negoziazione. La negoziazione è un processo che permette di raggiungere un accordo evitando il conflitto. Tuttavia, avere grandi capacità di negoziazione non significa solo essere in grado di vincere una discussione. Infatti, una negoziazione di successo aiuta le persone a costruire relazioni più forti con gli altri e, quindi, a migliorare la loro intelligenza emotiva. La negoziazione favorisce la buona volontà nonostante la differenza di interessi e insegna a rispettare le preoccupazioni di tutte le parti in conflitto. Inoltre, aiuta a evitare

conflitti futuri, lasciando entrambe le parti ugualmente soddisfatte, senza barriere alla comunicazione.

- Il formatore dividerà il gruppo in piccoli gruppi di 4-5 persone. Ogni gruppo deve creare un breve testo su un determinato argomento (ad esempio, una storia ispirata al mondo animale su come spiegare ai bambini l'importanza della cooperazione; una ricetta creativa per il lavoro di squadra; una poesia sull'importanza della diplomazia e dell'educazione) che condividerà con gli altri gruppi alla fine. L'idea dell'esercizio è quella di utilizzare diverse abilità comunicative e creare un'esperienza di collaborazione per ispirare i partecipanti a insegnare la comunicazione e la cooperazione a casa. Alla fine dell'attività, dopo che tutti i testi sono stati presentati, il formatore inviterà i partecipanti a condividere la loro esperienza di lavoro nel piccolo gruppo, chiedendo i loro sentimenti, i loro pensieri, le loro impressioni su ciò che è stato facile o difficile, il modo in cui hanno organizzato il loro compito, cosa possono applicare, ecc.
- In alternativa, il compito di ogni gruppo può essere quello di trovare quattro parole che descrivano un particolare argomento (ad esempio, illustrato in un'immagine). In seguito, due gruppi si uniranno e il loro compito sarà quello di trovare un accordo su quali quattro parole usare. Questo esercizio aiuterà i partecipanti a capire che, sebbene una visione comune non sia solitamente presente all'inizio di un compito, può essere creata se tutte le parti lavorano insieme. Alla fine dell'attività, dopo che tutte le parole sono state presentate, il formatore inviterà i partecipanti a condividere la loro esperienza di lavoro nel piccolo gruppo, chiedendo i loro sentimenti, i loro pensieri, le loro impressioni su ciò che è stato facile o difficile, il modo in cui hanno organizzato il loro compito, cosa possono applicare, ecc.
- L'attività finale è incentrata sul processo decisionale. Il formatore legge ad alta voce coppie di oggetti simili o complementari e i partecipanti devono decidere individualmente quale oggetto vorrebbero essere (ad esempio, *saresti un martello o un chiodo? Un topo o un gatto? Una patata o un pomodoro? Una porta o una finestra? Una casa o un cortile? Un ponte o un muro?*). In ogni round, il formatore inviterà alcuni partecipanti a condividere e spiegare le loro scelte.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Alla fine del workshop, il formatore dà ai partecipanti l'opportunità di condividere le impressioni, le lezioni apprese dal workshop e ciò che pensano di applicare a casa - individualmente o in piccoli gruppi, oralmente o per iscritto, su fogli postali o a fogli mobili.

www.freepik.com

