Fisiatria Italiana – Anno 2022 – Volume 7 – Fascicolo 7 (apr-giu) – ISSN 2785-745X

I bambini e le emozioni

Carla R. Cavallo

Insegnante di Scuola Primaria presso l'I.C. di Grantorto, Gazzo, San Pietro in Gù (PD)

Chi ha avuto occasione di leggermi altre volte saprà che ho scritto su diversi argomenti pedagogici, dall'importanza delle coccole, la comunicazione, l'empatia...

In questo articolo voglio parlarvi di emozioni, nello specifico delle emozioni nei bambini.

Questa mia curiosità è nata dall'osservazione diretta che faccio continuamente come insegnante (quindi maggiormente un'osservazione al gruppo), come pedagogista clinico (osservazione al singolo sia al bambino che all'adulto), come genitore (osservazione singola e introspezione emotiva). Dopo anni, letture, progetti giungo a dire che i bambini hanno un potenziale in più rispetto agli adulti, hanno la capacità di ascoltare il corpo/le emozioni.

Partiamo molto brevemente dalla nascita, quando un bambino viene al mondo le prime cose che percepisce sono la pelle, l'odore ed il suono del cuore della madre che lo accoglie tra le braccia (metodo "pelle a pelle" "skin to skin").

Appena nati i bambini vengono abbracciati continuamente, il calore di un abbraccio provoca emozioni positive, fa sentirsi amati.

Continuare ad abbracciare un bambino sarà determinante per la maturità psicofisica del piccolo. L'abbraccio permette di costruire le radici che uniscono genitori e figli, inoltre permette al bambino di costruire il mondo familiare.

A riguardo il mio articolo precedente:
https://www.educare.it/j/rubriche/pedagogia-quotidiano/3500-quanto-ne-sappiamo-sulle-coccole-ai-nostri-piccoli?showall=1

Secondo la prof.ssa Daniela Lucangeli **le emozioni sono stati mentali e fisiologici che agiscono e condizionano le persone**. Sono associati a modificazioni psicofisiologiche per stimoli interni (battito cardiaco, salivazione, rossore, ecc.) ed esterni (pensieri, rumori o altro che generano paura o ansia). In genere, sono state apprese oppure sono caratteristiche dell'indole delle persone. «Quindi fanno parte della memoria, come la lingua che si parla, come gli studi che si fanno a scuola. Il dolore, ad esempio, nasce per avvertirci di un fattore di rischio, la sofferenza è invece la memoria del dolore sia a livello psichico che cellulare».

Evidenziamo subito che le emozioni, svolgono delle funzioni importantissime.

– Fungono da campanello d'allarme, immediato e fisico, ci indicano che sta succedendo qualcosa intorno a noi (il cuore che batte forte ci indica che c'è un pericolo o una persona a cui vogliamo molto bene).

– Sono degli indicatori per orientarci un potente mezzo di comunicazione, manifestiamo continuamente le nostre emozioni, leggiamo quelle degli altri e attraverso le nostre espressioni facciali, possiamo dare e ricevere informazioni preziose in modo estremamente rapido e di facile comprensione.

Le emozioni hanno una base innata ma i bambini non sono ancora in grado di dominarle, perché non sanno ancora fare ipotesi, proiettarsi nel futuro, prendere le distanze. Inoltre, le emozioni sono molto complesse, perché hanno diverse componenti, sia fisiche, che cognitive, che relazionali e comportamentali, imparare a padroneggiarle completamente è un compito lungo e difficile, che può non essere raggiunto mai del tutto.

La maturazione del cervello del bambino gioca un ruolo molto importante, se opportunamente aiutato, intorno ai dieci-dodici anni può raggiungere un completo funzionamento emotivo, inteso come la capacità di esprimere, regolare e comprendere le emozioni proprie e altrui.

Come anticipato, il bambino nasce con la capacità di provare ed esprimere le quattro emozioni di base (attraverso l'espressione del viso e il pianto), mentre bisogna aspettare gli anni prescolari per le emozioni complesse: la vergogna o la gelosia.

Durante gli anni della scuola materna, il bambino scopre che può mostrandosi più contento o meno triste di quello che si è realmente, in base a ciò che vuole comunicare o ottenere.

Interessante è la comprensione delle emozioni altrui; i bambini già da piccolissimi riconoscono gli stati emotivi di chi sta vicino a loro e questo si manifesta nel contagio emotivo: il bambino viene "contagiato" dall'emozione dell'altro, ad esempio, se un coetaneo accanto a lui piange, può scoppiare lui stesso in un pianto disperato.

Intorno ai 4-5 anni, inizia a svilupparsi l'empatia, cioè la capacità, di fondamentale importanza per i rapporti sociali, di provare un'emozione corrispondente ma diversa da quella sperimentata dall'altro.

In questo periodo di fronte a un compagno che piange, il bambino più grande non verrà contagiato dalla sua angoscia, ma potrà provare dispiacere e cercare di consolarlo. Abilità importante, che ci permette di conformarci agli altri e di rispondere in modo appropriato a come gli altri si sentono.

In un mio articolo precedente ho spiegato cos'è l'empatia e che non è facile svilupparla: https://www.fisiatriaitaliana.it/disabilita-e-sostegno-lenpatia-in-diverse-occasioni

In sintesi, durante l'età scolare, il proprio bagaglio emotivo si arricchisce amplificandosi, articolandosi fin a far emergere le emozioni etiche – morali (l'orgoglio, il senso di colpa, quelle ambivalenti, cioè il bambino scopre che può provare due o più emozioni diverse in una stessa situazione).

Abbiamo capito che i bambini sanno bene come comunicare i loro stati d'animo.

A questo punto la mia domanda è sono in grado di riconoscere le emozioni degli adulti?

Dalla ricerca dell'Università di Ginevra (UNIGE), che ha analizzato le reazioni di alcuni bebè per capire se questi fossero effettivamente capaci di **associare le emozioni al loro reale significato**, o se piuttosto si limitassero a **distinguere** le caratteristiche espressive e vocali dei vari stati d'animo.

In un primo momento i piccoli partecipanti venivano posti di fronte ad uno **schermo nero** ad ascoltare una voce neutra, felice o arrabbiata per una durata totale di 20 secondi. Successivamente, ai bebè venivano mostrate per 10 secondi delle immagini che ritraevano adulti in preda ad una chiara emozione (rabbia o felicità).

Dallo studio è emerso che, dopo aver ascoltato per 20 secondi una voce felice, i bambini **tendevano a soffermarsi più a lungo** di fronte alle **foto che esprimevano rabbia**. Questo perché i piccoli **rimanevano sorpresi** dall'accostamento e ciò ha permesso agli studiosi di affermare con certezza che anche dopo solo 6 mesi di vita, i bambini **sono perfettamente in grado di elaborare le informazioni percepite** (sia visive che uditive) e dunque riconoscere i vari stati d'animo.

È chiara la risposta alla mia domanda, sì, i bambini sono in grado di riconoscere l'emozioni degli adulti.

A questo punto mi sembra doveroso evidenziare le differenze:

- **emozioni semplici** (la gioia, la paura, la rabbia, la tristezza, il disgusto) si manifestano fin dai primi giorni di vita e sono essenziali perché permettono la nostra sopravvivenza;

- **le emozioni complesse** compaiono, dopo il secondo anno di vita e sono espressione della socialità, della consapevolezza di sé e di quella degli altri (la vergogna, l'orgoglio, la colpa e la gelosia).

Tutte le emozioni hanno la stessa importanza e hanno un senso, uno scopo terapeutico.

Fin da bambini è fondamentale imparare a riconoscere, a nominare, a esprimere e a usare le emozioni; e per fare questo i primi sei anni di vita sono decisivi e la loro repressione è sempre dannosa.

Quanto detto vale anche per un bambino con disabilità?

L'esperienza con i bambini disabili mi ha insegnato che anche per loro funziona così, anche loro sentono le emozioni sin da piccoli e le esprimono in diversi modi, anzi molte volte per loro è un vero e proprio linguaggio.

Solitamente la **disabilità** ci porta ad una condizione di deficit fisico o cognitivo di una persona, si parla poco di disabilità emotiva ma è molto più presente di quanto sappiamo. Abbiamo sentito parlare della sindrome **di Asperger**, il disturbo della schizo-affettività, il disturbo dell'autismo, disturbo bipolare, depressione, fino alle forme gravi di schizofrenia, tutte queste patologie hanno in comune la disabilità emotiva.

L'educazione emotiva, permettere ai bambini di esplorare il proprio mondo, fatto di valori, sentimenti, apprendimenti ed emozioni e di poterli confrontare con quelli degli altri.

Educazione emozionale significa affrontare un percorso attraverso il quale si cerca di educare la mente del bambino al potenziamento di quell'aspetto dell'intelligenza che è in grado di favorire reazioni emotive equilibrate e funzionali. Ciò permette di apprendere l'esistenza di una diversità individuale, ciò che li aiuta a crescere nella tolleranza, nella stima reciproca e li aiuti a comunicare i propri pensieri.

La scuola è il luogo in cui i bambini trascorrono gran parte della loro vita ed è il campo di esperienza relazionale e comunitaria; per bambini con disabilità è un luogo fertile per l'integrazione e lo sviluppo dell'autonomia con i loro pari. È importante nel contesto scolastico distinguere le emozioni negative, da quelle positive, invitando i bambini ad attivare strategie di problem-solving per superare paure, ansie, vergogna... e permettere di sviluppare l'autostima e una percezione positiva di Sé.

Per far si che avvenga una reale integrazione dei bambini con disabilità grave o lieve, è necessario comprendere i loro stati emotivi e il loro modo di esprimerle, purtroppo non sempre utilizzano i canali privilegiati da tutto il resto della classe, ma spesso la loro comunicazione avviene attraverso: irrigidimenti, spasmi, stereotipie ed isolamenti. È importante imparare a leggere questi e altri comportamenti per migliorare la permanenza di questi bambini nelle scuole e in casa.

Dalle due analisi emerge che non reprimere l'emozioni significa costruire la propria vita in modo da essere il più possibile felici e realizzati. Questo getterà le basi per quella sicurezza interiore, che ci consente di poter fare affidamento su ciò che si prova nel proprio intimo.

Inoltre un bambino ha bisogno di sentire che è prezioso, che ha il suo posto, che è importante e che si tiene conto dei suoi bisogni e della sua realtà.

I bambini hanno bisogno di sentirsi incoraggiati e di ricevere congratulazioni per i loro successi. Il successo fornisce la motivazione per continuare a migliorare, differentemente il fallimento e la paura di fallire frenano i bambini.

Il bambino ha bisogno di sentirsi libero di provare le emozioni, bisogna fare attenzione a non frenare la loro allegria, la gioia di crescere, scoprire e di gioire anche rumorosamente.

Il mio consiglio?

Continuare ad alimentare la curiosità, che è fondamentale perchè consente di apprendere con gioia e con piacere, di più e più in fretta.

Sitografia

- https://percorsiformativi06.it/corpo-bambino-suo/#:~:text=Il%20corpo%20%C3%A8%20lo%20strumento,significati%20e%20le%20emozioni%20connesse
- https://quimamme.corriere.it/neonati/sviluppo/linguaggio-corpo-scopri-cosa-ti-sta-dicendo-bebe
- https://www.famideal.it/blog/2018/10/emozioni-sviluppo-bambini-gioia
- https://indexmedical.it/articoli/le-varie-sfaccettature-della-disabilita-emotiva