



UNIVERSITÀ POLITECNICA DELLE MARCHE  
FACOLTÀ DI MEDICINA E CHIRURGIA

Corso di Laurea in Educazione Professionale

**ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA DEI  
BAMBINI:  
prevenzione e superamento del disagio psicologico  
del minore in comunità**

Relatore: Chiar.mo  
Prof.ssa Daniela Saltari

Tesi di Laurea di:  
Alessia Marzioni

Anno Accademico 2019 - 2020

## **INDICE:**

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>pag.4</b>
<b>CAPITOLO 1: COMUNITA' PER MINORI</b>	
1.1: La comunità per minori	<b>pag.6</b>
1.2 Tipologie di strutture per minori ad alto rischio evolutivo	<b>pag.8</b>
<b>CAPITOLO 2: L'EDUCATORE PROFESSIONALE E IL MINORE IN COMUNITA'</b>	
2.1 L'Educatore professionale in comunità	<b>pag.10</b>
2.2 L'Educatore professionale e la presa in carico della famiglia del minore	<b>pag.14</b>
2.3 L'Educatore professionale in relazione con l'utente minorenni	<b>pag.16</b>
<b>CAPITOLO 3: INTELLIGENZA EMOTIVA</b>	
3.1 Come si sviluppa l'intelligenza emotiva	<b>pag.18</b>
3.2 Fattori utili e fondamentali per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva	<b>pag.20</b>
<b>CAPITOLO 4: EDUCAZIONE AFFETTIVA-EMOTIVA</b>	
4.1 Basi della terapia razionale emotiva comportamentale	<b>pag.21</b>
4.2 Come applicare l'educazione razionale-emotiva	<b>pag.23</b>
4.3 Conoscere e riconoscere le emozioni	<b>pag.26</b>
<b>CAPITOLO 5: EDUCARE ALL'EMOTIVITA': ESPERIENZE DAL MIO TIROCINIO</b>	
5.1 Il mio tirocinio	<b>pag.32</b>
5.2 Attività espressive	<b>pag.36</b>
5.3 Perché utilizzare delle attività espressive per la gestione delle emozioni	<b>pag.40</b>
<b>CONCLUSIONI</b>	<b>pag.44</b>
<b>BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA</b>	<b>pag.47</b>
<b>RINGRAZIAMENTI</b>	<b>pag.49</b>

*“Ci hanno insegnato fin da piccoli come è formato il corpo, i suoi organi,  
le sue ossa, le sue funzioni, ma mai abbiamo saputo da che cosa è  
composta l’anima”*

*Mario  
Benedetti*

## INTRODUZIONE

Alla base di questo elaborato di tesi vi è l'importanza che un'educazione emotiva ricopre nell'impatto evolutivo di un bambino soprattutto se ad alto rischio.

In particolare, vorrei porre l'attenzione sulle tecniche dell'alfabetizzazione emotiva di minori residenti in comunità, perché secondo la mia esperienza di tirocinio l'educazione razionale emotiva può rappresentare un valido sostegno per la prevenzione e il superamento del disagio psicologico dei bambini.

A supporto della mia scelta c'è una motivazione personale, derivante dalla mia esperienza pratica di tirocinio la quale mi ha spinto a mettermi in discussione sotto ogni aspetto, sia dal punto di vista personale che professionale.

Ho vissuto la mia esperienza in una struttura adibita ai minori derivanti da famiglie disfunzionali, gli atteggiamenti scostanti e altalenanti nel comportamento dei bambini, soprattutto dal punto di vista relazionale e affettivo, mi hanno spinto a domandarmi: "In che modo avrei potuto aiutarli?"

Questa domanda mi accompagnava ogni giorno del mio tirocinio, vedevo in quei bambini la voglia di manifestare affetto, ma al tempo stesso la paura di non essere in grado di gestire una relazione. Tenevano a manifestare il loro affetto in un modo del tutto disfunzionale, ma all'epoca per le poche competenze che avevo, mi sentivo particolarmente "indifesa" verso quegli atteggiamenti che talvolta mi ferivano particolarmente.

Ora giunta al terzo anno possiedo maggiore conoscenza e consapevolezza e ho deciso di pormi come obiettivo quello di ampliare questo tema e presentare alcuni strumenti espressivi e rappresentativi delle emozioni, ma anche alcune tecniche come l'educazione razionale-emotiva che mira alla formazione emotiva dei bambini soprattutto se con un alto rischio evolutivo.

Grazie a questa opportunità di tirocinio mi sono affacciata al mondo dei minori, all'interno del quale ho potuto partecipare ad alcune attività come ad esempio il teatro, oppure attraverso alcuni laboratori strutturati in autonomia come ad esempio quello delle emozioni in cui abbiamo costruito delle metaforizzazioni delle emozioni, oppure attraverso un breve laboratorio musicale o attraverso semplici disegni.

La tesi è strutturata in 5 capitoli. Nel primo capitolo si tratterà il tema della comunità per minori e le varie tipologie di strutture che si occupano dell'accoglienza e educazione di minori ad alto rischio evolutivo, con tutte le influenze che la società ha avuto su di essa.

Nel secondo capitolo si approfondirà la figura dell'Educatore professionale all'interno delle comunità per minori con tutti i suoi ruoli e le sue funzioni tra cui quella relazionale, soffermandoci sull'importanza che il vissuto ricopre all'interno della motivazione dell'Educatore professionale, perciò si approfondiranno alcune tecniche che permettano all'Educatore professionale di non cedere al burn-out. Nel terzo capitolo tratterò l'aspetto teorico dell'intelligenza emotiva di come si sviluppa fin dalla tenera età e di quali fattori avvalersi per ampliarla, per poi passare al quarto capitolo in cui si tratterà il tema dell'educazione affettiva-emotiva, ampliando il tema della terapia razionale emotiva-comportamentale e dell'importanza dell'auto rieducazione, per poi conoscere il vasto mondo delle emozioni e di come riconoscerle. Infine, nell'ultimo capitolo si parlerà di come educare all'emotività attraverso esperienze pratiche di tirocinio, attività come il teatro, il disegno, la musica o semplici oggetti metaforici rappresentino un valido e concreto aiuto nell'educazione emotiva di un bambino.

# CAPITOLO 1

## COMUNITA' PER MINORI

### 1.1 La comunità per minori

La comunità per minori si propone come luogo fisico e relazionale caratterizzato da un clima familiare, nel quale il minore possa rielaborarsi.

All'interno di queste strutture si offre un supporto affettivo, educativo e relazionale che possa consentire al minore di sviluppare una sua identità, ma anche per comprendere ed accettare il suo passato.

La nascita delle comunità per minori in Italia è stata avviata grazie ad una rivoluzione di pensiero, alla quale sono susseguite delle leggi sull'antipsichiatria e della riforma sanitaria, negli anni Settanta, anni che segnano il passaggio dall'assistenzialismo ad un nuovo modo d'intervento nell'ambito del disagio psico-sociale.

Sicuramente è stata fondamentale per questo passaggio di mentalità la legge 180 del 1978,<sup>1</sup> che ha permesso di centralizzare della persona e il diritto alla sua salute, rivalutando la dignità di tutte quelle persone con delle problematiche sia fisiche che sociali, dignità che fino ad allora fu stata negata.

Questa legge ha messo in luce le precarietà dei servizi dell'epoca e la scarsa attenzione che si poneva all'interno delle dinamiche relazionali della famiglia.

Grazie alla Legge n. 184 del 1983, si è iniziato a trattare il tema dell'adozione e dell'affidamento dei minori e del diritto inalienabile di ogni bambino dell'essere educato in famiglia, nel caso in cui ciò non fosse possibile, si assumerà una soluzione temporanea con l'inserimento del minore in una famiglia affidataria o in una comunità.

Così negli anni Ottanta, nascono le prime strutture, tra cui le comunità pedagogico - assistenziali, le case-famiglia con un modello ispirato alla vita familiare e le comunità educative per adolescenti, che hanno funzioni di supporto scolastico e di ospitalità<sup>2</sup>.

Tuttavia, una vera e propria definizione di queste comunità non era ben chiara e definita.

---

<sup>1</sup> Legge meglio conosciuta come "Legge Basaglia" dal nome di Franco Basaglia, lo psichiatra veneziano, sostenitore della chiusura dei manicomi in Italia

<sup>2</sup> La nascita di queste strutture è stata incentivata dall'esordio di situazioni critiche, come il dilagare della tossicodipendenza, il nomadismo e l'immigrazione.

La prima definizione delineata arriva nel 1997, con la Legge n.285, ossia: «una struttura di ospitalità che integra o sostituisce temporaneamente le funzioni familiari compromesse con azioni di cura e di recupero, offrendo al bambino e all'adolescente uno spazio di vita in cui elaborare un progetto con figure adulte professionalizzate, capaci di sviluppare rapporti significativi sul piano educativo e di cooperare con le figure dell'ambiente di vita del minore e con gli altri servizi del territorio» (Legge n.285 del 1997).

Alla fine del 2013 Terres des Hommes Italia e il Coordinamento italiano dei servizi per il maltrattamento e l'abuso dell'infanzia, rivela che effettivamente ogni anno 100.000 minori, sono presi in carico dai servizi sociali esclusivamente per maltrattamento e abuso sessuale.

Un ulteriore studio condotto dall'Università Bocconi, ha evidenziato l'impatto sul bilancio di Stato di tali strutture, cifra che ammonta all'incirca a 13 miliardi di euro annui.

Da alcuni dati statistici si evidenzia che più della metà dei minori presi in carico dal tribunale dei minori ed affidato alla comunità sono femmine.

Con il proseguo degli studi, L'Autorità garante per l'Infanzia e l'Adolescenza, il 31 dicembre 2015, pubblica i dati ufficiali sui minori ospiti delle comunità nel report "comunità", dalla quale emerge che gli ospiti minorenni delle comunità di accoglienza sono in totale **21.035**.

Il 62% dei minori è nella fascia compresa tra i 14 e i 17 anni, il 57% è di nazionalità italiana, mentre il 43% di origine straniera, di cui circa la metà risulta non essere accompagnata.

Di questi l'88% vive al Centro-Nord e il 12% al Sud e nelle Isole.

Lo scopo principale di tutte le strutture adibite all'accoglienza dei minori, è proprio quello di preservare bambini e ragazzi, dal momento in cui non sempre i genitori riescono a fornire un corretto modello da seguire, perciò nella tutela e protezione dei diritti del minore, il Tribunale dei minori decreta l'allontanamento di minori considerati ad alto rischio evolutivo. Si parla di minori ad alto rischio quando sono presenti casi di maltrattamento o abusi, gravi stati di trascuratezza da parte della famiglia di appartenenza, problemi di tossicodipendenza genitoriali, ospedalizzazione o gravi problemi invalidanti dei genitori.

Il compito primario e fondamentale delle strutture specialistiche di accoglienza è quello di offrire un ambiente protettivo, che sia in grado di assolvere tutti i compiti evolutivi, quando la famiglia non è in grado temporaneamente o definitivamente di sopperire ai bisogni e di sostenere il minore nell'elaborazione e nella tollerabilità dei sentimenti che derivano dall'allontanamento o dai traumi subiti.

Solitamente la presa in carico del minore spetta all'Educatore professionale, che si propone come figura stabile e come base sicura.

In genere i minori hanno profondi vissuti di trascuratezza, non hanno fiducia verso gli adulti, riportando spesso dei disturbi del legame di attaccamento (solitamente insicuro, evitante e disorganizzato), questi minori avranno un'adultizzazione precoce e una sensazione di stigmatizzazione continua.

Creare delle strutture adatte all'accoglienza in grado di sopperire alle mancanze educative, affettive risulta fondamentale.

## 1.2 Tipologie di strutture per minori ad alto rischio evolutivo

Attualmente le strutture che ospitano minori ad alto rischio evolutivo presenti sul territorio italiano sono:

- **Comunità semiresidenziali e residenziali:** Il sistema delle Comunità semiresidenziali risponde ai problemi socioeducativi di bambini e ragazzi in situazione di disagio, senza però ricorrere ad un allontanamento, ma promuovendo le risorse presenti nel nucleo familiare e la riappropriazione delle funzioni educative genitoriali, attivando quanto possibile l'ambiente di vita e il territorio di appartenenza.

Si parla invece di Comunità residenziali quando ci troviamo di fronte a delle strutture in grado di accogliere il minore che è stato allontanato dalla famiglia a seguito di una valutazione, effettuata in sede giudiziaria o amministrativa a seguito d'incapacità o impossibilità temporanea delle figure parentali a svolgere le funzioni genitoriali adeguatamente.

I modelli strutturali più consolidati, delle Comunità residenziali, sono:

- **Comunità socioeducativa:** È una struttura residenziale che ha il compito di accogliere temporaneamente bambini e adolescenti di età compresa tra i 6 e i 17 anni.

Accoglie minori in cui è controindicata la collocazione in un'altra famiglia.

Si pone come obiettivi specifici l'educazione, l'acquisizione di autonomia e indipendenza e il ricollocamento dove possibile, nella famiglia di origine.

All'interno di questa comunità cooperano figure professionali educative fornendo un ambiente che propone condivisione delle attività e relazioni assimilabili a quelle familiari.

- **Comunità educativo-psicologica:** Svolge principalmente una funzione riparativa, di sostegno e di recupero delle competenze e capacità relazionali di minori in forte disagio che non può essere attribuito a patologie organiche o psichiatriche.



I minori qui accolti presentano tuttavia rilevanti difficoltà psicologiche e relazionali e seri problemi del comportamento in seguito a traumi, sofferenze sia di natura psicologica che fisica dovute a violenze subite o assistite. Le attività educative e psicologiche sono collegate con gli interventi sociali svolti in modo integrante con i servizi territoriali. L'invio all'interno di queste strutture può avvenire solo successivamente aver ottenuto un progetto quadro sottoscritto sia dal Servizio Sociale che dal Servizio di Neuropsichiatria competente.

- **Comunità di pronta accoglienza:** È una struttura socioeducativa residenziale con il compito di offrire, in modo pressoché immediato accoglienza a minori di età compresa tra i 6 e i 17 anni che devono essere allontanati con estrema urgenza dal proprio nucleo familiare per disposizione delle autorità competenti. Gli interventi all'interno della struttura sono mirati all'acquisizione, elaborazione e la valutazione in tempi rapidi di elementi di conoscenza della situazione.

Inoltre, si occupa del supporto nei periodi di crescita mediante un'alfabetizzazione linguistica e un orientamento sui diritti, doveri e percorsi di integrazione sociale.

All'interno della struttura operano educatori che garantiscono al minore relazioni personalizzate, rassicuranti e fornendo un supporto mirato e un punto di riferimento sicuro nella situazione di emergenza.

-**Comunità di tipo familiare:** Struttura socioeducativa residenziale che ha il compito di accogliere temporaneamente minori di età compresa tra gli 0 e i 17 anni.

È adattata soprattutto per bambini, adolescenti e preadolescenti, portatori di bassa e media problematicità o comunque minori provenienti da gravi difficoltà relazionali.

È caratterizzata dalla convivenza continuativa e stabile di almeno due adulti, offrendo un rapporto di tipo genitoriale sostitutivo sereno e rassicurante.

Gli adulti impegnati nella gestione della Comunità devono aver svolto un percorso di formazione<sup>3</sup>, curato dai servizi pubblici.

- **Comunità socioeducativa ad alta autonomia o gruppo appartamento:** Struttura residenziale che ospita ragazzi e giovani<sup>4</sup>, omogenei per sesso, privi di sostegno parentale. I minori in questo caso devono avere buoni livelli di autonomia personale, ma con la necessità di completare il loro processo di crescita, di autonomizzazione e integrazione sociale.

---

<sup>3</sup> Formazione di base di almeno 14 ore, formazione specifica di almeno 24 ore, tirocinio presso Comunità familiare di almeno 50 ore

<sup>4</sup> Entro i 21 anni di età

- **Centro socioeducativo diurno:** Struttura di prevenzione aperta a tutti i minori (residenti nel Territorio del distretto) che, attraverso la realizzazione di un programma di attività e servizi socio-educativi, culturali, ricreativi e sportivi, mira in particolare al recupero dei minori con problemi di socializzazione e/o sono esposti al rischio di emarginazione e/o di devianza.

Inoltre, il centro offre sostegno, e supporto alle famiglie e opera in stretto collegamento con i Servizi Sociali dei Comuni, della Tutela Minori e con le Istituzioni Scolastiche.

L'obiettivo generale è il sostegno del percorso di crescita di ragazzi in situazioni di fragilità, cercando di proteggere, potenziare e recuperare, laddove è possibile, l'importanza del ruolo del nucleo familiare.

Il centro psico-educativo minori, è uno spazio protetto in cui il dispositivo di lavoro è la relazione educativa, ma è anche collettore educativo aperto alla famiglia e al territorio, luogo di sintesi tra prevenzione, cura, promozione.

Tuttavia, non mancano le difficoltà ed elementi critici in questa suddivisione delle tipologie. Non sempre all'interno di Comunità ci sono persone adeguatamente formate per le diverse tipologie di casi presenti nella struttura e purtroppo nemmeno la collocazione alle Comunità direttamente collegate alle problematiche del minore.

Purtroppo, ad oggi non tutte le problematiche del minore vengono riconosciute.

Le conseguenze derivanti da queste criticità riguardano sia il minore che l'Educatore professionale il quale potrebbe sentirsi inefficace davanti ad alcune esigenze che non riesce a comprendere.

## **CAPITOLO 2:**

### **L'EDUCATORE PROFESSIONALE E IL MINORE IN COMUNITÀ**

#### **2.1 L'Educatore professionale in comunità**

Come anche precedentemente illustrato la figura su cui poggia l'intero intervento educativo è la figura dell'Educatore professionale.

La normativa che regola e definisce le mansioni dell'Educatore professionale è denominata DM 520/98<sup>5</sup>, secondo questa legge si definisce un Educatore professionale un soggetto che è in possesso di un diploma universitario abilitante e svolge la propria attività mediante la formulazione e la realizzazione di progetti educativi, caratterizzati da intenzionalità e continuità.

Ogni progetto è volto a promuovere lo sviluppo equilibrato della personalità e delle potenzialità, il recupero ed il reinserimento sociale di soggetti portatori di menomazioni psico-fisiche e di persone in situazione di disagio o esposte a rischio di emarginazione sociale e di devianza.

L'Educatore professionale attua progetti specifici di carattere educativo e riabilitativo che hanno come scopo l'autonomia e il progressivo ripristino della vita quotidiana, ogni progetto riabilitativo dovrà essere calibrato in base alle difficoltà ed alle esigenze della persona, curando anche l'aspetto emotivo-relazione.

Il progetto dovrà essere redatto ed elaborato all'interno di una équipe multidisciplinare composta da altre figure professionali che poi andranno a variare a seconda della tipologia di utenza.

La partecipazione e la condivisione di tutte le problematiche permette una visione olistica e multidisciplinare del caso, permettendo una decodifica del proprio comportamento in base ai rimandi ottenuti attraverso i feed back positivi o negativi che il gruppo rinvia in conseguenza al suo comportamento.

Gli Educatori professionali gestiscono i loro interventi con il coinvolgimento diretto dei soggetti interessati, ma anche di tutto l'ambiente in cui l'utente è coinvolto a partire dalla famiglia, dalle reti sociali di cui fa parte e della comunità a cui appartiene.

Gli strumenti che l'Educatore professionale ha a disposizione sono: la progettazione educativa che si ottiene attraverso l'osservazione, la relazione educativa, l'ascolto attivo e la gestione del processo empatico, perché è solo attraverso una piena consapevolezza delle nostre emozioni che avremmo la possibilità di essere obiettivi per concentrarci sul vero interesse del paziente.

Dietro ogni relazione interpersonale, tanto più se di carattere educativo ogni azione è mossa da empatia, caratteristica fondamentale che ogni Educatore professionale dovrebbe avere, senza però eccedere, mantenendo il giusto distacco emotivo.

---

<sup>5</sup> DECRETO 8 ottobre 1998, n. 520 Regolamento recante norme per l'individuazione della figura e del relativo profilo professionale dell'Educatore professionale, ai sensi dell'articolo 6, comma 3, del decreto legislativo 30 dicembre 1992, n. 502. (GU n.98 del 28-4-1999)

L'Educatore professionale all'interno di una comunità per minori ha un ruolo di guida e di base solida sulla quale poter contare.

Spesso purtroppo, all'interno della struttura si trovano minori derivanti da situazioni molto delicate e complesse che potrebbero portare ad alcuni squilibri sul riconoscimento delle proprie emozioni, per questo l'Educatore professionale dovrà essere capace di strutturare alcune attività che hanno come scopo quello di riconoscere e controllare le proprie emozioni, ma anche sviluppare specifiche competenze affettive.

L'educazione affettiva e la consapevolezza emotiva potrebbero essere veicolate attraverso degli interventi integrati anche all'interno di un contesto scolastico.

Tra i massimi esponenti di questo pensiero troviamo Albanese<sup>6</sup> che individua di fatto due metodi differenti "tra le azioni che favoriscono l'intervento, alcune utilizzano la riflessione sulle emozioni per favorire lo sviluppo di un pensiero critico, mentre altre favoriscono lo sviluppo delle abilità di pensiero critico per una migliore gestione delle emozioni".

Grazie alla formazione sia teorica, sia pratica che l'Educatore professionale ha ricevuto sarà in grado di comprendere la necessità di prendersi cura del vissuto interiore ed emotivo, per poter portare al completo ed equilibrato sviluppo del minore, portando soprattutto alla formazione di un pensiero critico.

Bisogna ricordare però che il ruolo dell'Educatore professionale è molto delicato, soprattutto per quanto riguarda la percezione e i sentimenti con la quale l'operatore si ritrova a confrontarsi, lavorare con i minori implica un importante coinvolgimento affettivo ed emotivo.

I minori reagiscono al loro stato di malessere attraverso diverse modalità comportamentali, ad esempio le aggressioni verbali o fisiche, creando alleanze con altri minori o rompendo e lanciando oggetti.

In queste situazioni, l'Educatore professionale dovrà essere in grado di gestire rapidamente l'imprevedibilità del minore.

Queste circostanze possono provocare nell'Educatore sentimenti contrastanti quali rabbia, impotenza, inadeguatezza, senso di colpa o iper-coinvolgimento nella storia del minore, qualunque sia l'età o l'esperienza, il doversi confrontare quotidianamente con situazioni di particolare sofferenza e angoscia, innesca irrimediabilmente reazioni emotive e un serio rischio psicopatologico per gli Educatori stessi.

---

<sup>6</sup> Ottavia Albanese: professore di Psicologia dello sviluppo e dell'educazione presso la Facoltà di Scienze della formazione dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca

L'Educatore professionale oltre che provare sentimenti di rifiuto nei confronti del minore o iper-identificarsi con esso, può sviluppare una traumatizzazione secondaria, cioè che non avviene per via diretta, ma per contatto con il soggetto traumatizzato.

Tra i sintomi della traumatizzazione secondaria ci sono: sintomi depressivi, psicosomatici, dissociativi, ansia, affaticamento, problemi familiari, distacco emotivo, evitamento, sono tutti sintomi riconducibili al Disturbo Post-Traumatico da Stress descritto all'interno del DSM-5.

Questi sintomi possono portare dietro di sé diverse problematiche come scarsa concentrazione, pensieri dannosi, tachicardia, difficoltà respiratorie, aumento nel numero e nell'intensità delle malattie, diffidenza sociale, isolamento, ansia, senso di colpa, sensazione d'impotenza, rabbia, sensibile deflessione umorale.

Un altro rischio per gli Educatori sicuramente è quello di sviluppare il burnout.

Di fatto la persona che si trova a dover fronteggiare sensazioni così forti di stress a livello emotivo ed interpersonale, è portata a reazioni disfunzionali nelle relazioni con i colleghi, nelle mansioni lavorative, a livello organizzativo, con sé stesso e con gli utenti.

Il burnout potrebbe essere definito come sindrome di esaurimento emozionale, di spersonalizzazione che comporta la perdita di capacità personali che coinvolge operatori che si occupano di accudimento delle altre persone (Maslach 1982).

Le modalità con cui gli operatori reagiscono all'angoscia, possono distinguersi in razionalizzazione che inibisce una risonanza educativa ritenuta troppo dolorosa, una considerazione del lavoro come pura fonte di retribuzione, identificazione con l'utente che potrebbe comportare deliri di onnipotenza.

Per vincere questi sintomi derivanti dalla condizione di burnout non è sufficiente la tecnica dell'auto-miglioramento, è fondamentale attuare diverse strategie sia di carattere generale che rivolte all'équipe.

Tra le strategie generali sicuramente c'è la selezione adeguata del personale, predisporre ritmi di lavoro che consentano il giusto riposo, cercare di ridurre al minimo le varie tensioni comunicative all'interno della Comunità, gestire al meglio le risorse e affiancare personale più esperto per gli Educatori più giovani.

Altre strategie possono essere rivolte all'équipe, come ad esempio un aggiornamento professionale costante, ricorrendo anche a risorse di sostegno esterno alla Comunità, training di tecniche di rilassamento, gestione della crisi, per la gestione di eventi critici, supervisione costante da parte di un professionista esterno alla Comunità e l'utilizzo di defusing.

Il defusing è un intervento di aiuto attraverso l'uso di conversazioni brevi, lo scopo è quello di offrire supporto alle persone che hanno subito un evento critico, fornendo loro anche confronto e informazioni utili, così da poter focalizzare a livello pratico i passaggi utili per ritrovare il benessere psico-fisico.

Questo intervento si basa sull'incontro di gruppo della durata di circa 20-45 minuti, che dovrà essere organizzato dopo poche ore dall'evento critico, così da supportare la persona non facendola sentire sola.

Si possono utilizzare anche il Link Burnout Questionnaire, questionario all'interno del quale vengono valutate quattro scale: esaurimento psicofisico, deterioramento della relazione, inefficacia professionale e disillusione.

Il profilo ottenuto andrà a delineare lo stato di malessere dell'operatore che andrà a orientare risorse e interventi, valutando l'efficacia degli interventi o nel monitoraggio periodico.

Da tutti gli elementi elencati si denota come l'Educatore professionale debba essere in grado di riconoscere e riflettere su tutti i processi emotivi e cognitivi che si attivano all'interno della relazione con il minore.

## **2.2 Educatore professionale e la presa in carico della famiglia del minore**

La figura genitoriale all'interno di ogni processo educativo svolge un ruolo fondamentale.

La relazione che si instaura tra familiare e Educatore professionale deve poggiarsi sempre sulla fiducia e il rispetto.

A volte capita che non ci sia la possibilità di coinvolgere i familiari all'interno di un percorso educativo, in questo caso sono gli Educatori professionali che dovranno andare a sostituire la figura genitoriale nella sua funzione educativa, tutte le decisioni riguardanti il minore vengono prese in équipe e vi è un confronto con gli operatori del servizio di tutela del minore, solo successivamente i genitori verranno informati delle decisioni.

Il mantenimento delle relazioni con i familiari viene definito dai servizi sociali e gli Educatori e la comunità stessa devono rispettare le direttive emanate dal tribunale.

Le comunità si occupano solo ed esclusivamente del minore occupandosi in autonomia della vita del minore a partire dai rapporti con la scuola, sport, aspetti sanitari, ecc.

In altri casi invece la relazione con la famiglia rappresenta uno snodo fondamentale nell'intervento con il minore, in questo caso gli Educatori professionali affiancano e sostengono il genitore nelle sue funzioni genitoriali, proponendo anche degli interventi alle

famiglie a partire da un affiancamento educativo o formazione di gruppo di confronto ossia di auto mutuo aiuto.

Sono proprio le comunità a promuovere e a mantenere i legami con la famiglia ed è per questo che l'équipe educativa organizza e propone periodicamente degli incontri in cui sono invitati gli operatori e i familiari degli ospiti.

Lo scopo principale di questi incontri è proprio quello di monitorare e puntualizzare alcuni progetti condivisi dai vari utenti.

Per i genitori e per i familiari questo momento di condivisione è veramente importante, in quanto c'è la possibilità di interagire e dire la propria, anche l'organizzazione della quotidianità del minore tiene conto del parere dei familiari.

La partecipazione attiva all'interno degli incontri non è sempre accessibile ai familiari, infatti le fasi di definizione del progetto quadro generale, in molti casi non possono essere condivisibili con i familiari, in quanto vi sono delle specifiche indicazioni delle Autorità Giudiziarie.

I momenti di partecipazione all'interno del gruppo di condivisione è uno spunto fondamentale che potrebbe elargire importanti competenze genitoriali e di conoscere a pieno le vere esigenze e necessità del minore.

Non sempre però il genitore è in grado di comprendere a pieno l'importanza che tali incontri possano rivestire sia nella formazione personale come genitore che nella relazione intra-familiare con il minore.

Spetta perciò all'Educatore professionale cercare di stimolare l'interesse e la partecipazione attiva dei familiari è inoltre utile lavorare con loro prima dell'incontro per aiutarli a prepararsi e riflettere anticipatamente a cosa dire o chiedere durante l'incontro.

Questo intervento richiede agli operatori di considerare il genitore del minore parte integrante del processo educativo ed è per questa ragione che la discussione deve avvenire in modo trasparente delle varie preoccupazioni, delle strategie e delle modalità educative messe in atto per affrontarle.

Se la comunicazione con i familiari avviene in modo rispettoso e sincero, questi confronti e colloqui rappresentano occasione di apprendimento da parte degli operatori che risultano in grado di verificare limiti e punti di forza sulla quale poter lavorare.

L'Educatore professionale all'interno dell'incontro dovrà assumere anche un ruolo di facilitatore, all'inizio dell'incontro verranno dichiarate le finalità per cui ci si trova alla riunione, chiarendo ed evidenziando i problemi da affrontare.

L'educatore professionale dovrà sempre astenersi dal giudicare le opinioni dei partecipanti, sottolineando anzi i progressi positivi.

Il facilitatore non dovrà mai rispondere direttamente alle domande poste dai genitori, ma aiutare a tollerare l'incertezza delle soluzioni, sollecitando anche lo scambio di idee tra tutti i presenti.

### **2.3 Educatore professionale in relazione con il minore**

L'educatore professionale svolge un ruolo fondamentale nella crescita e nello sviluppo psico-emotivo del minore.

La relazione che si instaura tra educatore professionale e utente è monitorata da uno strumento professionale che è la competenza empatica e si basa sicuramente sulla fiducia e il rispetto reciproco.

È fondamentale che all'interno della comunità ci sia la possibilità di offrire un ambiente protettivo, accrescendo quanto possibile la sensazione di appartenenza, al fine di vivere la quotidianità, condividendo spazi, relazioni, storie diverse che s'intrecciano in una storia di vita condivisa.

È necessario andare a ricreare una parvenza di normalità, ricreare una routine quotidiana, all'interno del quale gli operatori dovranno costituire una stabilità, l'affettività ed una continuità duratura nel tempo.

Un aspetto che non deve mancare mai all'interno delle varie relazioni che s'instaurano è la capacità di osservare e interpretare i vari bisogni del minore, riconoscendo eventuali segnali di disagio.

In alcuni casi, laddove il minore partecipasse solo alle attività del centro diurno, l'educatore professionale deve essere particolarmente attento alle risposte verbali riportate dai minori, soprattutto riguardanti i temi delicati come il sesso e prestare particolare attenzione ad alcuni indicatori comportamentali o fisici che potrebbe essere riconducibile ad un maltrattamento fisico.

Tra i vari segnali potrebbe esserci la paura del contatto fisico, ha paura dei genitori, si ritrae all'avvicinarsi degli adulti, tende spesso all'aggressività e all'isolamento, rimane sempre emarginato e dimostra diffidenza.

Fin dal primo anno di vita il bambino che ha subito maltrattamenti fisici può presentare un'alterazione dello sviluppo motorio, sociale, cognitivo e del linguaggio.



Nell'adolescenza il minore potrà riportare condotte antisociali, fughe, abuso di sostanze, disinibizione sessuale e altre attitudini devianti.

Attraverso questi comportamenti, l'adolescente cercherà di riprendere il controllo su di sé, smettendo di sentirsi come vittima passiva, dimostrando a sé stesso la possibilità di essere protagonista attivo della propria vita.

In ogni caso si manifestano difficoltà di autoregolazione emotiva, che possono accentuarsi significativamente durante il periodo adolescenziale, dimostrando una particolare sensibilità a riconoscere la rabbia.

Per questo motivo l'Educatore professionale dovrà essere in grado di prevenire l'attivazione emotiva negativa del minore, spiegando la motivazione del proprio stato emotivo alterato.

Se la rabbia deriva da un comportamento ottenuto dal minore, l'Educatore professionale dovrà spiegare cosa lo ha infastidito, piuttosto che alzare la voce e rimproverarlo.

Grazie alle varie competenze pratiche e teoriche acquisite durante il corso della sua professione, l'Educatore professionale dovrà trasformare la sua capacità osservativa in progettazione educativa individualizzata, favorendo quanto possibile lo sviluppo di life skill<sup>7</sup>.

Tuttavia, l'Educatore professionale dovrà porsi come modello e come figura di riferimento, sensibilizzando il tema dell'affettività anche nei vari contesti scolastici laddove fosse possibile, strutturando anche alcuni laboratori mirati all'accrescimento della consapevolezza dell'importanza che ricopre l'educazione affettiva all'interno della formazione personale.

Gli Educatori professionali non potranno sostituire a pieno le figure genitoriali perciò potremmo affermare che l'Educatore assume funzioni genitoriali simboliche, tra cui una funzione affettiva riparativa, normativa e una funzione socializzante.

All'interno della funzione affettiva riparativa il minore si troverà a rielaborare un trauma riconducibile a figure genitoriali inesistenti o disfunzionali, di conseguenza l'allontanamento dalla famiglia richiede per il minore tempo e modalità adeguate di condivisione in rapporto chiaro e definito con un adulto.

Non deve mancare mai la funzione normativa la quale è necessaria per ristabilire ordine e limiti.

Invece la funzione socializzante prevede che l'Educatore professionale si dimostri un valido stimolatore relazionale, incentivando sia i rapporti esterni alla struttura, che quelli interni, stimolando e proponendo validi incontri di condivisione.

---

<sup>7</sup> Life Skills contribuiscono alla nostra percezione di autoefficacia, autostima e fiducia in noi stessi, svolgendo un ruolo importante nella promozione del benessere mentale.

Di conseguenza, potremmo affermare che l'Educatore professionale rappresenta un vero e proprio "genitore sociale".

A volte però, vi sono alcuni fattori che incidono negativamente nella relazione con il minore precludendo una corretta credibilità dell'Educatore professionale come ad esempio l'età anagrafica.

Infatti, se l'Educatore professionale poco più che ventenne, tenderà a sovrapporsi al ruolo dell'adolescente e cedere alle loro provocazioni, perderà la sua credibilità educativa.

Sarebbe necessario cercare di mantenere un distacco di età tra Educatore professionale e utenza di circa 15 anni, oppure affiancare al giovane Educatore, un collaboratore più esperto, almeno per il primo anno.

## CAPITOLO 3:

### INTELLIGENZA EMOTIVA

#### 3.1 Come si sviluppa l'intelligenza emotiva

Il concetto di intelligenza emotiva fu introdotto da Salovey e Mayer<sup>8</sup> per descrivere "la capacità che hanno gli individui di monitorare le proprie sensazioni e quelle degli altri.

Il termine fu reso maggiormente popolare da Goleman<sup>9</sup>, mediante la pubblicazione del suo libro "Intelligenza emotiva" nel 1995, all'interno del quale descrisse l'intelligenza emotiva come un insieme di competenze o caratteristiche fondamentali per affrontare adeguatamente le varie situazioni della vita: autocontrollo, entusiasmo, perseveranza e capacità di auto-motivarsi gestendo positivamente le emozioni tanto interiormente quanto a livello relazionale.

Goleman giunge inoltre al riconoscimento di cinque competenze emotive e sociali:

- **La consapevolezza delle proprie emozioni**, conoscere i propri sentimenti e le proprie preferenze è utile per poter guidare i vari processi decisionali, avere una valutazione reale delle proprie abilità e una buona fiducia in sé stessi.

---

<sup>8</sup> Peter Salovey e John D. Mayer: nel 1990 illustrarono per la prima volta la struttura dell'intelligenza emotiva e la sua azione sul comportamento e sulla mente.

<sup>9</sup> Daniel Goleman (1946-): psicologo, scrittore e giornalista statunitense.

- **Il controllo delle emozioni** è fondamentale perché facilita la ripresa a seguito di una determinata sofferenza emotiva.
- **La motivazione**, usare le preferenze più soggettive, può spronare sé stessi per raggiungere un proprio obiettivo, perseverando nonostante eventuali insuccessi o frustrazioni
- **Il riconoscimento delle emozioni degli altri**, o meglio conosciuta con il termine empatia permette di percepire i sentimenti degli altri creando così una valida sintonia emotiva
- **la capacità di gestire le relazioni sociali in rapporto alle emozioni degli altri**, gestire le emozioni nelle relazioni ed essere capaci di leggere le situazioni e le reti sociali permette di interagire in modo funzionale con gli altri.

Il termine “competenza emotiva” non è attribuibile a Goleman bensì è un termine che ha avuto la sua origine con Steiner,<sup>10</sup> il quale spiega che l’“essere emotivamente competenti” significa possedere tre capacità: “quella di comprendere le proprie emozioni, quelle degli altri, immedesimandosi nelle loro emozioni; e infine quella di esprimere le emozioni in modo produttivo”.

Queste tre caratteristiche portano l’individuo ad aumentare il potere personale e la qualità della vita, in quanto migliora i rapporti interpersonali creando la possibilità di affetto tra le persone, facilitando la cooperazione e il senso di comunità.

Per quanto riguarda il riconoscere le proprie emozioni, Goleman fa riferimento allo stato di consapevolezza di sé, l’abilità di identificare e monitorare le proprie emozioni incrementa il livello di autoconsapevolezza dell’individuo e l’abilità di controllare e monitorare la propria vita, raggiungendo un benessere ed una capacità di tollerare gli eventi positivi o negativi della vita in modo bilanciato.

Secondo Shapiro la capacità di un bambino di esprimere a parole le proprie emozioni è fondamentale; imparare a identificare e comunicare le emozioni è una parte importante della comunicazione ed è una determinante basilare per l’acquisizione del controllo emotivo.

Quando si raggiunge la consapevolezza dei propri pensieri consci ed inconsci, la persona acquisisce una competenza emozionale del sé.

Per tutte queste ragioni appare di fondamentale importanza lo sviluppo dell’intelligenza emotiva nei bambini.

---

<sup>10</sup> Claude Steiner (1935-2017) era uno psicoterapeuta e scrittore americano di origine francese che ha riportato numerosi scritti tra cui uno relativo all’alfabetizzazione emotiva.

### 3.2: Fattori utili e fondamentali per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva

Riconoscere le emozioni negli altri è un'abilità sociale fondamentale così da poter accrescere le capacità empatiche e le competenze sociali.

Nel periodo fra i due e i tre anni di età si inizia ad acquisire la capacità linguistica necessaria a comprendere le emozioni, in quanto vi è un accesso consapevole all'esperienza emotiva.

La famiglia rappresenta il primo contesto di apprendimento, anche per quanto riguarda gli aspetti della nostra vita emotiva.

Ovviamente laddove non fosse possibile, le figure genitoriali vengono sostituite dagli Educatori professionali nelle comunità.

Il bambino apprende le emozioni e la loro gestione, non solo attraverso le parole o le azioni direttamente rivolte dalla sua figura di accudimento a lui, ma anche attraverso le relazioni che intessono i suoi genitori tra di loro e come sono in grado di gestire le proprie emozioni.

Di fatto, il modo con cui i genitori o Educatori professionali trattano i bambini ha profonde e durevoli conseguenze per la loro vita emotiva.

Le figure di riferimento possono talvolta avere comportamenti inadeguati nei confronti del bambino; ad esempio:

- **Ignorare o banalizzare i sentimenti:** minimizzando il turbamento emotivo del bambino, aspettando la sua naturale estinzione. Non si riesce ad avvicinare il bambino o aiutarlo ad apprendere alcune competenze emozionali.
- **Assumere un atteggiamento troppo accondiscendente:** si notano i sentimenti del bambino, ma ritengono che qualunque strategia egli adotti per gestire i suoi sentimenti, anche se disfunzionali, vada bene.
- **Non mostrare rispetto per i sentimenti del bambino:** di base c'è un atteggiamento di disapprovazione e critiche, si ricorre spesso alle punizioni.

L'abilità di saper distinguere i vari sentimenti si sviluppa con il tempo, già all'età di tre anni si è in grado di identificare con precisione la tristezza, la felicità e la paura utilizzando segnali non verbali come le espressioni facciali, i gesti e la voce.

I bambini che imparano a gestire le proprie emozioni e a controllare i propri istinti tollerano meglio le situazioni stressanti, imparano a comunicare meglio i propri stati emozionali e sono in grado di sviluppare relazioni positive con gli altri, ottenendo inoltre più successi a scuola, a lavoro e nella vita.

**Per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva dunque risulta fondamentale la presenza di diversi fattori, quali ad esempio:**

- **La creazione di un ambiente emotivo “sicuro”**, ossia un ambiente in cui i bambini possano esprimere liberamente le loro emozioni
- L'importanza da parte degli **adulti** di proporsi **come “modelli”** con risposte emotive appropriate e reali. I bambini adottano con facilità i modi di esprimere le loro emozioni osservando gli adulti attorno a loro.
- **Aiutare i bambini a capire le emozioni proprie e altrui**, così da divenire nel tempo più empatici e in definitiva più socialmente competenti.
- **Favorire e supportare la regolazione delle loro emozioni**. I bambini sviluppano delle strategie di regolazione delle proprie emozioni, attraverso l'autoconsolazione, oppure attraverso la ricerca dell'adulto.
- **Il riconoscimento e l'apprezzamento degli stili espressivi propri** di ogni bambino, così da permettere lo sviluppo dell'autostima e dell'autonomia.
- **L'associazione di emozioni positive all'apprendimento e all'educazione**, per permettere ai bambini di imparare a gestire e tollerare le frustrazioni.

Il possedere una competenza emotiva risulta fondamentale anche nella quotidianità, per ottenere una vita ricca di successi, non è necessario avere un alto quoziente intellettivo, ma è utile avere un buon quoziente emotivo, così da potersi fare carico delle proprie emozioni sapendole gestire.

Il quoziente emotivo non può essere quantificato come quello intellettivo, in quanto le emozioni non rappresentano una grandezza fisica, ma hanno un ruolo scientificamente appurato sul benessere delle persone.

## **CAPITOLO 4: EDUCAZIONE AFFETTIVO-EMOTIVA**

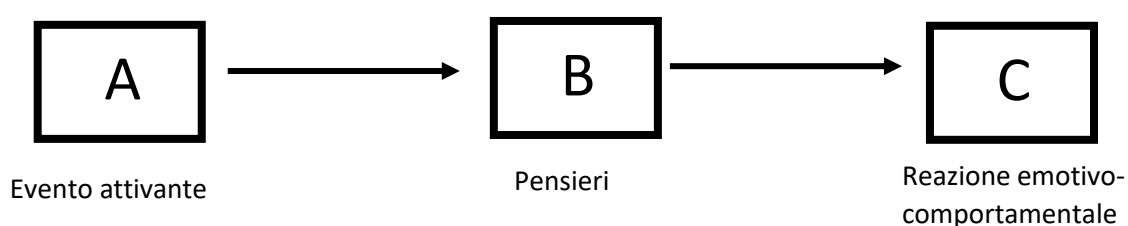
### **4.1: Basi della terapia razionale emotiva comportamentale**

L'educazione affettiva ha come scopo principale quello di potenziare la risposta di emozioni positive, riducendo stati d'animo negativi, imparare a dominare le emozioni così da poter massimizzare il proprio benessere psichico.

Attraverso molteplici ricerche nell'ambito delle scienze comportamentali è emerso come effettivamente il pensiero sia in grado di influenzare le reazioni emotive, uno degli psicologi che ha contribuito maggiormente a tali studi è stato Albert Ellis<sup>11</sup>, ideando verso la fine degli anni Cinquanta una teoria e una procedura psicoterapeutica denominata Terapia Razionale Emotiva Comportamentale.

La terapia razionale emotiva comportamentale è nota anche con l'acronimo REBT<sup>12</sup>, alla base di questa terapia c'è la supposizione che le nostre emozioni derivino non da ciò che ci accade, ma da come noi interpretiamo e valutiamo tale circostanza.

Si può riassumere questa tecnica con un semplice schema:



**Il punto A** indica un qualsiasi evento sia di carattere interno che di carattere esterno che verge sull'individuo, possono essere anche elementi come ricordi e immagini mentali.

**Il punto B** rappresenta un sistema di convinzioni o basi mentali, sono incluse le cognizioni valutative dell'individuo collegate all'evento.

**Il punto C** sta ad indicare le reazioni emotive e comportamentali dell'individuo determinate dalle elaborazioni cognitive presenti nel punto B.

Se nel punto B prevalgono pensieri realistici e oggettivi riguardo all'evento attivante, la reazione emotiva risulterà adeguata, se dovessero prevalere distorsioni della realtà o valutazioni esagerata, deriverà una reazione emotiva comportamentale disturbata.

La REBT definisce irrazionali e dannosi quei pensieri che provocano eccessiva sofferenza emotiva.

Attraverso l'utilizzo di REBT, sono state messe a punto svariate procedure cognitive, emotive e comportamentali atte ad affrontare varie problematiche psicologiche.

L'utilizzo della REBT non venne utilizzata solo in ambito clinico, Ellis e alcuni suoi collaboratori iniziarono ad utilizzare questa tecnica anche con finalità preventiva nei bambini.

Questa nuova tecnica prese il nome di metodica psicoeducativa denominata educazione razionale emotiva, si tratta di una estensione in ambito educativo della REBT.

---

<sup>11</sup> Albert Ellis (1913-2007): psicologo statunitense, fondatore della terapia razionale emotiva.

<sup>12</sup> REBT deriva dalle iniziali della dizione originale di Rational Emotive Behaviour Therapy

L'accostamento tra le parole "razionale" ed "emotiva" va a sottolineare l'interdipendenza che s'instaura tra la dimensione cognitiva e la dimensione emotiva.

Per quanto riguarda tutte le strategie utilizzate nell'educazione razionale emotiva, sono state sperimentate all'interno della Living School di New York.

Fu dimostrato che effettivamente gli insegnanti con adeguata formazione, fossero in grado di migliorare sensibilmente il benessere psichico dei bambini.

L'educazione razionale emotiva all'interno della scuola può essere applicata in due modalità ben differenti: informale e formale.

La prima modalità di carattere informale è introdotta da un'insegnante, la quale andrà a spiegare ed attuare alcune procedure sulla gestione delle emozioni all'interno di varie discipline, affrontando le varie problematiche che si possono presentare con il tempo.

L'altra modalità, quella formale, viene organizzata attraverso una serie di lezioni strutturate, condotte attraverso una serie di incontri settimanali.

A prescindere dalla modalità in cui viene organizzato un programma di educazione razionale emotiva si articola in tre aree principali:

- Consapevolezza delle proprie reazioni emotive e ampliamento delle espressioni verbali adatte;
- Consapevolezza delle interazioni tra pensieri, emozioni e comportamenti;
- Apprendimento di convinzioni razionali da utilizzare per affrontare specifiche difficoltà.

I pensieri sono una forma di comportamento, non direttamente osservabile, in quanto privato e soggettivo, ma modificabile.

Di fatto ottenere un modo diretto per smettere di credere ai propri pensieri irrazionali e per noi dolorosi, consiste nell'affrontarli e considerarli per quello che sono, ossia un flusso di parole e non di fatti reali.

## **4.2 Come applicare l'educazione razionale emotiva**

L'educazione razionale emotiva sottolinea la teoria secondo il quale le emozioni non devono essere educate, ma vanno vissute al fine di rendere la propria vita significativa.

L'ERE propone l'abilità cognitiva che consente di affrontare il disagio emotivo senza fuggire da esso, capire le emozioni implica la consapevolezza del rapporto tra mente ed emozioni, sapendo accettare l'esistenza di emozioni negative e dolorose, senza però lasciarsi sopraffare da esse.

Non è sufficiente insegnare al bambino come riconoscere le proprie emozioni, ma anche aiutarlo a saperle gestire.

Il luogo ideale dove poter aiutare il bambino a gestire le proprie emozioni è la scuola, luogo in cui si intrecciano due dimensioni fondamentali per lo sviluppo dei bambini: l'apprendimento e la relazione.

Nella scuola è importante sviluppare progetti e utilizzare strumenti educativi che aiutino i bambini a conoscere sé stessi, a imparare ad ascoltare e ad ascoltarsi, ad attivare relazioni interpersonali positive con i pari e con gli adulti, valorizzando i differenti canali di comunicazione allo scopo di facilitare il contatto e l'autenticità nel rapporto con sé stessi e con gli altri.

Durante l'infanzia provare emozioni positive spesso favorisce il possibile sviluppo di una personalità ottimista, confidente ed estroversa, mentre avviene il contrario se si provano emozioni negative.

Si deve spronare il bambino a saper risolvere in maniera positiva i conflitti, mettendo da parte una frustrazione a breve termine in cambio di una ricompensa a lungo termine e il gestire gli stati d'animo per motivarci.

Solitamente le attività si svolgono in cerchio in un'aula allestita come «spazio di apprendimento e rilassamento». L'idea del cerchio, infatti, è intesa come confine che avvolge e protegge dall'esterno.

La modalità didattica del circle-time favorisce la comunicazione, poiché permette ai bambini di dialogare, sviluppando forme di conoscenza reciproca e di riflessione.

Ogni situazione offre un ottimo stimolo per poter crescere insieme lavorando sulla propria percezione emotiva, ad esempio un litigio con un amichetto può rappresentare una buona opportunità per empatizzare, costruire un insegnamento su come fare per padroneggiare i propri sentimenti.

Durante ogni attività è fondamentale ascoltare con empatia e dedizione i sentimenti del bambino, all'interno di ogni scambio empatico sono significativi gli sguardi, l'immaginazione e i messaggi non verbali del corpo.

Tuttavia, è difficile insegnare ad un bambino come modificare le proprie emozioni dannose, se l'adulto che volesse trasmettere tale insegnamento non avesse acquisito esso stesso una certa padronanza in tale abilità.

È necessario perciò includere nella propria formazione di auto-rieducazione emotiva le seguenti fasi:



- Individuare le proprie reazioni emotive dannose
- Individuare i propri schemi mentali abituali
- Cercare di allontanarsi dai pensieri irrazionali e facilitare l'insorgenza di pensieri utili.

Voler cambiare i propri pensieri, per modulare le proprie emozioni non è facile, perché bisogna tener presente che non si andranno a scardinare abitudini fisiche, bensì psicologiche.

È fondamentale perciò essere molto motivati e seguire dei semplici accorgimenti come ad esempio affrontare i pensieri e non l'emozione, questo serve per ottenere una trasformazione dell'emozione attraverso la modificazione dei pensieri, senza però mai reprimere le emozioni.

Poter cambiare il proprio modo di pensare richiederà senza dubbio tempo, è necessario potersi soffermare per qualche minuto dopo aver provato una reazione emotiva.

Un elemento fondamentale all'interno di ogni nostra reazione emotiva è il dialogo interiore.

La formazione di questo dialogo avviene fin dalla tenera età, perciò è importante iniziare a guidare il bambino ad apprendere un modo adeguato di parlare a sé stesso.

È fondamentale tener presente che i bambini dovrebbero essere sufficientemente ricettivi e motivati senza mai essere o sentirsi forzati.

Gli adulti dovranno essere consapevoli del proprio modo di interagire e di comunicare in presenza del bambino, inoltre prima di intervenire per poter insegnare un modo positivo di pensare è bene raccogliere un campionario abbastanza ampio delle varie risposte riportate dal bambino nei vari contesti.

In questa fase di osservazione, il bambino dovrà essere ignaro di essere sottoposto all'osservazione, questo per garantire al massimo la spontaneità delle azioni del bambino.

Ci sono molte attività pratiche che potrebbero essere proposte ai bambini, ad esempio l'attività del "così penso, così mi sento" l'obiettivo principale è quello di dimostrare al bambino che le emozioni sono provocate da ciò che pensiamo.

Il materiale necessario è una scheda già precedentemente preparata, l'educatrice o l'insegnante leggerà ad alta voce un episodio alla volta e chiederà ai bambini di scrivere nell'apposito spazio l'emozione che proverebbero in quella situazione.

Ad esempio, si prenda in considerazione la seguente situazione: "Sei andato ai giardini pubblici per far volare un aquilone, lo appoggi su una panchina e poco dopo ti accorgi che qualcuno si sia seduto sull'aquilone rompendolo, tu come ti sentiresti?"

Lasciare il tempo al bambino di riflettere e rispondere, terminata la riflessione aggiungere alla storia “Dopo aver provato quell’emozione ti accorgi che la persona che si è seduta sopra il tuo aquilone è una persona cieca, come ti sentiresti in quella situazione?”

Terminato lo spunto di riflessione è utile guidare la discussione e il confronto tra le varie risposte ottenute, solitamente i sentimenti provati tra prima e dopo la premessa sono cambiati eppure l’aquilone rimarrà sempre rotto, questo per ribadire che il concetto dei sentimenti che proviamo non sono solo il frutto delle circostanze, bensì da ciò che pensiamo.

Inoltre, è utile sottolineare la differenza di idee e di risposte ottenute per ribadire che ognuno di noi ha le proprie emozioni e le proprie idee e al tempo stesso non possono esserci emozioni sbagliate.

### **4.3 Conoscere e riconoscere le emozioni**

I processi affettivi che danno il colorito soggettivo all’esperienza personale di ognuno di noi e rivestono un ruolo adattivo fondamentale.

Attraverso l’attaccamento, le attivazioni affettive iniziano ad essere integrate e confrontate con quelle già memorizzate attraverso esperienze passate.

L’integrazione tra questi processi rende possibile una continuità dell’esperienza che sarà in grado di dare forma allo stile relazionale individuale.

I principali coloriti della sfera affettiva sono le emozioni e i sentimenti.

I sentimenti a differenza delle emozioni sono stabili e persistenti, consentono di esprimere gli stati interni in relazione a persone, luoghi, situazioni ritenute significative.

I sentimenti in relazione con le emozioni regolano l’umore il quale rappresenta lo stato soggettivo, globale e unitario di fondo.

Le emozioni rappresentano delle esperienze soggettive complesse caratterizzate da modificazioni cognitive, comportamentali, fisiologiche ed espressive, in grado di orientare le risposte adattive.

Pur essendo stati psichici transitori, le emozioni agiscono sull’organizzazione della coerenza interna, in modo molto maggiore rispetto agli aspetti cognitivi.

Le emozioni sono dei fenomeni rapidi e transitori, esse sono il risultato di un processo evolutivo legato ad una serie di attivazioni fisiologiche aspecifiche, su una base innata, che si verificano con il presentarsi di situazioni nuove e inattese.

Da queste attivazioni aspecifiche si differenziano le emozioni primarie, che hanno base genetica, ma sensibilmente condizionate dall'apprendimento.

Le emozioni primarie sono definite universali, in quanto tutti gli individui, indipendentemente dalla popolazione e dalla cultura e si ritrovano riscontri in attivazioni simili presenti in numerose specie animali e sono rappresentati da una specifica mimica facciale.

Tra le emozioni primarie possiamo riconoscere:

- La **sorpresa** è espressa solitamente dal corrugamento della fronte, inarcamento delle sopracciglia, abbassamento della mandibola. La sorpresa dura pochi secondi ed è associata ad un senso di vigilanza. La percezione di questa emozione è percepita dal bambino in modo differente in base all'individuo che si trova davanti.

- La **paura** è un'emozione attivata da un pericolo esterno, rappresenta una risposta adattiva e di difesa, in base all'educazione emotiva pervenuta dai propri care-giver, il bambino potrebbe affrontare la paura come stimolo di curiosità per esplorare l'ambiente, in altri casi invece il bambino può essere frenato o bloccato.

- La **rabbia**, atteggiamento di aggressività, rivolto verso un fattore esterno, legato ad un cambiamento negativo che non si accetta e viene attribuito direttamente all'altro.

- La **tristezza**, caratterizzata da un abbassamento del tono dell'umore, orienta a rinunciare a situazioni non accessibili, la solitudine stimola l'autonomia

- La **gioia**, innalzamento transitorio dell'umore, aumenta il benessere e rinforza motivazione e autostima.

Le Emozioni secondarie sono definite anche "sociali", compaiono a partire dal secondo anno di vita.

Queste emozioni consentono di valutare e riflettere sul proprio comportamento in base al rimando che l'altro ha di noi, per questo motivo sono definite autoriflessive e auto-valutative.

Tra le emozioni secondarie possiamo riconoscere:

- L'**orgoglio** è un'emozione caratterizzata da soddisfazione ed eccessiva stima di sé;

- La **vergogna** è legata a qualcuno che osserva e giudica, comporta un senso di inferiorità, d'incompetenza e fragilità;

- La **colpa** è vissuta come una mancanza auto-riferita, rispetto ad un codice di regole interiorizzate;

- L'**imbarazzo** esprime disagio e impaccio soggettivo nell'individuo che intraprende rapporti sociali;

- Il **rammarico** è un'emozione che esprime dispiacere ad aspettative auto-etero riferite che sono state deluse che potrebbe compromettere l'autonomia personale;
- La **collera** è un'emozione più marcata della rabbia caratterizzato da un comportamento aggressivo acuto e transitorio;
- Il **disprezzo** è un'emozione negativa che è percepita dall'individuo e spinge lo stesso a ricavare un'immagine di sé superiore se è riferita ad altri, mentre se il disprezzo è rivolto verso sé stessi crea una visione di scarso valore dell'individuo che prova tale emozione;
- Il **disgusto** è un'emozione solitamente acuta e persistente che provoca ripugnanza per una determinata circostanza;
- **L'ansia** è la risultante di emozioni quali la paura, la sorpresa, la tristezza, la collera che si fondono insieme. In condizioni fisiologiche l'ansia rappresenta uno stimolo alla vigilanza che permette un maggior controllo verso situazioni pericolose, quando però l'ansia raggiunge livelli eccessivi e non viene più controllata, rappresenta una vera e propria patologia che spinge il soggetto a paralizzarsi.

Al di là della base innata dell'espressione emotiva, ci sono delle regole di esibizione delle emozioni, queste regole sono state apprese da diversi secoli di cultura.

L'esistenza di queste regole è stata dimostrata attraverso alcuni esperimenti di Ekman<sup>13</sup> e Friesen e in secondo luogo da Matsumoto<sup>14</sup>, sia su soggetti statunitensi che giapponesi.

La ricerca ha rilevato che in presenza degli sperimentatori, gli stimoli emotivi erano molto più contenuti, tentando di nascondere quanto più possibile il proprio vissuto e il proprio mondo interiore.

Il nostro metterci in relazione con il mondo e la nostra salute mentale, così come il benessere personale si influenzano a vicenda, generando quelle che noi comunemente chiamiamo emozioni.

Le emozioni rappresentano il primo strumento che abbiamo a disposizione, fin dalla nascita ci permettono di identificare quello che è positivo o negativo per noi stessi.

Sono in grado di creare da subito una relazione tra il bambino e le persone che li circondano attraverso il pianto e il sorriso.

---

<sup>13</sup>Paul Ekman(1934-), Wallas V. Friesen: hanno sostenuto un'importante ricerca interculturale, dimostrando che le espressioni facciali non cambiano da paese a paese. Hanno effettuato studi nei paesi di Brasile, Cile e Giappone ottenendo gli stessi risultati, le persone del posto riuscivano a comprendere e usare le stesse espressioni facciali degli abitanti del Brasile, dove avevano raccolto delle foto con delle persone che esprimevano i propri sentimenti.

<sup>14</sup> David Matsumoto (1959-), psicologo Hawaiiiano, ha riproposto uno studio interculturale che ha dimostrato la stessa teoria di Ekman e Friesen nel 2001

I bambini grazie alle emozioni iniziano da subito a dare forma a loro stessi, ai loro pensieri, ai propri legami affettivi.

Le emozioni sono come dei messaggeri in grado di apportare informazioni sulla relazione che abbiamo con l'ambiente circostante, creando un sistema di allarme che si attiva quando individuiamo qualche cambiamento sulla situazione che ci circonda, si tratta di vere e proprie risorse adattive che appartengono agli esseri umani.

La qualità dello sviluppo è influenzata dal modo in cui i bambini apprendono fin dai primi anni di vita ad affrontare le proprie emozioni.

Perciò è fondamentale capire come i bambini imparino a comprendere le emozioni, attraverso alcuni studi portati avanti da Pons, Harris e Rosnay<sup>15</sup> sono stati individuati nove componenti per definire la comprensione delle emozioni:

- **Riconoscimento/ etichettamento:** I bambini intorno ai tre anni di età sono già in grado di riconoscere e nominare le espressioni attraverso tratti espressivi del viso.
- **Causa esterna:** i bambini iniziano a comprendere quali situazioni interferiscono con il loro stato emotivo, solitamente questa acquisizione avviene in età prescolare. Inizialmente questa acquisizione sarà auto-riferita solo con il tempo si sposterà anche alle esperienze altrui.
- **Desiderio:** si comprende che le reazioni emotive dipendono dal loro desiderio all'età di circa quattro anni
- **Conoscenza:** il bambino di circa cinque o sei anni scopre di procurare emozioni
- **Ricordo:** è un processo che si sviluppa tra l'età di tre e sei anni e viene acquisita la consapevolezza che l'intensità di un'emozione si attenua con il passare del tempo e che alcuni stimoli specifici possono rievocare il carico emozionale.
- **Regolazione:** con il passare del tempo e delle esperienze, il bambino è in grado di controllare le emozioni.
- **Emozioni miste:** intorno agli otto anni si riescono a percepire emozioni diverse e a volte contrastanti nei confronti di uno stesso stimolo o situazione.
- **Morale,** sempre intorno agli otto anni emerge la consapevolezza che i sentimenti negativi derivano da un'azione che è contraria alla nostra morale, mentre i sentimenti positivi susseguono ad un'azione moralmente accettata. In questa fascia di età i bambini iniziano a percepire anche emozioni complesse come l'orgoglio e il senso di colpa.

---

<sup>15</sup> Pons F., Harris P.L., Rosnay M. nel 2004 hanno sviluppato questa teoria sulla comprensione delle emozioni tra i 3 e gli 11 anni: Periodo di sviluppo e organizzazione gerarchica.

È molto importante costruire strumenti che siano in grado di aiutare il bambino ad allenare non solo le competenze cognitive, ma anche quelle emotive, così che il bambino sia in grado di apprendere in modo olistico, in cui gli aspetti intellettivi, sociali ed emotivi sono perfettamente integrati tra loro.

Aver cura della vita emotiva dei bambini significa offrire loro strumenti preziosi per conoscere il proprio mondo interiore imparando a decodificarlo e a trovare le parole che siano in grado di definire le emozioni che sta provando.

La rabbia, la tristezza e la paura diventano così esperienze comuni a tutti e che tutti sono in grado di gestire.

Studi specifici dimostrano che l'atto di dare un nome alle emozioni ha di per sé un effetto rasserenante sul Sistema Nervoso e aiuta i ragazzi a recuperare più in fretta dalle situazioni di turbamento.

Spesso non è facile per un bambino indicare, utilizzando un termine adeguato, qual è lo stato emotivo che prova in un determinato momento.

Non è semplice nemmeno individuare le emozioni fondamentali dell'uomo.

Ad oggi la maggior parte degli studiosi concorda sulla delineazione di quattro principali dimensioni emotive: ansia-paura, collera-ostilità, dolore-depressione, piacere-gioia.

Queste emozioni principali combinandosi in modo vario sono in grado di creare diverse sottocategorie di emozioni, ad esempio un sentimento quale la gelosia sarebbe la risultante di ansia e collera.

Si dovrà cercare di ampliare il vocabolario emotivo del bambino, mettendolo in grado di riconoscere le quattro principali dimensioni emotive e di fornire loro dei sinonimi.

Inoltre, si cercherà di aiutare il bambino a discriminare la diversa intensità con cui ciascuna emozione può manifestarsi in diverse circostanze.

Alcuni studi sulle dinamiche educative all'interno dei nuclei familiari, condotti da più di 20 anni hanno dimostrato che i genitori che svolgono con i propri figli una relazione basata sull' "allenamento emotivo", crescono figli più capaci di affrontare situazioni difficili più sicuri ed autonomi, ossia "emotivamente più intelligenti".

Possiamo individuare cinque fasi dell'allenamento emotivo:

- Diventare **consapevoli** dell'emozione del bambino, ma prima ancora si deve acquisire consapevolezza delle proprie emozioni.
- **Riconoscere** in ogni emozione un'opportunità di insegnamento

- **L'adulto come allenatore-educatore emotivo** riesce a trascorrere del tempo con un ragazzo che prova emozioni negative, senza diventare impaziente di fronte all'emozione.
- L'**adulto** dovrà essere **consapevole delle emozioni del ragazzo** dando loro valore. Non spiega al ragazzo quello che dovrebbe provare.
- **Utilizza i momenti emotivamente carichi** per ascoltare il ragazzo, empatizzare con parole tranquillizzanti, insegnare a dare un nome alle emozioni provate e offrire una guida per gestire le emozioni. Di conseguenza i ragazzi imparano a fidarsi dei propri sentimenti, regolando le emozioni e risolvendo i loro problemi.

Secondo Gottman<sup>16</sup> i ragazzi con un buon "allenamento emotivo", caratterizzato da una buona comunicazione, presentavano maggiore capacità di regolazione emotiva, sia a livello cognitivo, che fisiologico, minor esposizione alle malattie infettive, maggiore concentrazione, maggiore capacità di relazionarsi con gli altri, di comprendere gli altri e miglior rendimento scolastico.

I ragazzi in questo modo sanno accettare le emozioni negative come un fatto della vita, senza opporsi né ignorarle, ma facendone occasione di condivisione e di educazione.

In alcuni casi però l'educazione emotiva non è possibile a causa della correlazione tra patologia ed emozioni.

Questa particolare condizione patologica è definita come alessitimia<sup>17</sup>, un disturbo specifico del funzionamento mentale presentato da Taylor<sup>18</sup>, contraddistinto dalla difficoltà nell'espressività delle emozioni.

In alcuni individui che presentano tale sindrome presentano delle mancanze a livello verbale e non-verbale per la manifestazione di stati somatici, dimostrando un deficit nella capacità di simbolizzare le emozioni, comportando un'impossibilità di percepire, descrivere e riconoscere i propri e gli altrui stati emotivi.

I soggetti alessitimici si concentrano su aspetti e dettagli concreti, senza riuscire ad accedere al livello più inconscio, senza trasformare le esperienze emozionali in sogni simbolici e fantasie creative.

---

<sup>16</sup> John Gottman (1942-): psicologo americano, specializzato in consulenza matrimoniale e in psicologia dello sviluppo infantile.

<sup>17</sup> Alessitimia: letteralmente il termine viene tradotto con l'espressione "non avere parole per le emozioni"

<sup>18</sup> Graeme J. Taylor: dottore contemporaneo neozelandese che si è specializzato in psichiatria e medicina psicosomatica.

## **CAPITOLO 5:**

### **EDUCARE ALL'EMOTIVITA': ESPERIENZE DAL MIO TIROCINIO**

#### **5.1 Il mio tirocinio**

All'interno di questo elaborato, ritengo sia utile e fondamentale trattare il tema del mio tirocinio, così da poter offrire un ulteriore strumento esemplificativo di quanto sia effettivamente utile adottare tecniche per la gestione delle emozioni, all'interno di una comunità per minori o di un centro diurno che ospita minori con gravi deficienze familiari. Durante il mio primo anno del corso di Laurea in Educazione professionale ho avuto la possibilità di svolgere 280 ore di tirocinio all'interno di un centro diurno a Falconara Marittima diretto dalla cooperativa Vivere Verde.

Questo centro ospitava 16 utenti di età compresa tra i 5 e i 17 anni, tutti presentavano disturbi di apprendimento e comportamento, vi erano casi di autismo, di bipolarità, ma tutti avevano una cosa in comune: una famiglia alle spalle con gravi criticità rispetto all'accudimento.

A causa della reale difficoltà di gestione di tutti i ragazzi anche legata alla mancanza di personale, i bambini e i ragazzi venivano divisi in due gruppi, un gruppo dei più piccolini, con la quale ho interagito maggiormente e avevano un'età compresa tra i 5 e 12 anni, mentre l'altro gruppo di utenti più grandi dai 13 ai 17 anni.

Gli operatori che collaboravano all'interno della struttura erano cinque Educatori dei quali, solo due con qualifica di Educatore professionale e venivano coordinati da due operatrici con qualifica di psicologhe.

Le attività svolte all'interno della struttura erano poco strutturate, vi era lo yoga riadattato ai bambini, un breve percorso teatrale e le uscite estive che comprendevano il mare e il parco; quando invece le uscite non erano programmate si rimaneva nei pressi della struttura e i bambini solitamente si organizzavano in autonomia con i giochi da fare.

La struttura era collocata all'interno di un convento nel quale vivono due suore molto anziane e con la quale era molto difficile parlare e collaborare.

Fortunatamente intorno alla struttura c'è un giardino molto ampio dove gli utenti possono giocare e correre liberamente.

Inoltre, la struttura gode di un'ottima collocazione, in quanto è facile raggiungere a piedi un grande centro commerciale, un parco e il mare, data la possibilità di sottopassaggi sicuri.

La mia esperienza di tirocinio è iniziata con non poche difficoltà, il rapporto con gli utenti più grandi nei miei confronti è stato da subito conflittuale.



Solo dopo un paio di settimane ho avuto modo di confrontarmi con la mia tutor su questa questione, ed è allora che ho compreso la diagnosi assegnata a questi ragazzi, ossia Disturbo Oppositivo Provocatorio (D.O.P.).

Questo disturbo è caratterizzato da alcuni problemi di autocontrollo rabbia e irritazione, spesso accompagnati da continui atteggiamenti di sfida e provocazione.

Per quanto l'idea che ogni loro parola era probabilmente dettata da un comportamento appreso in famiglia oppure accentuato da questo disturbo, relazionarmi con loro per me è stata una delle sfide personali più grandi che io abbia mai affrontato.

La maggior parte del mio periodo di tirocinio ho avuto modo di trascorrere del tempo con gli utenti più piccoli e da subito mi sono accorta di quanto quei bambini avessero bisogno di supporto, sostegno e amore, quello che molto spesso mancava nelle loro case.

Quasi tutti provenivano da famiglie con trascorsi violenti e penali e apparentemente trascurati nell'aspetto, nell'igiene, nell'educazione e nella gestione emotiva.

Ascoltando le storie di quei bambini mi sono resa conto che dentro ognuno di loro c'era un mondo che nessuno aveva mai avuto tempo, voglia di ascoltare e conoscere, perciò nel poco tempo a disposizione ho voluto dedicare alcune attività proprio alla scoperta delle emozioni. Nonostante fossi al primo anno di università ho cercato quanto possibile di utilizzare gli strumenti educativi a disposizione, a partire da un atteggiamento aperto al cambiamento, dimostrando un serio impegno collaborativo con gli altri membri che partecipano all'interno dell'équipe, raggiungendo anche una solida capacità decisionale, ottenendo una personale capacità riflessiva, al fine di poter valutare costantemente i risultati raggiunti, i punti di forza e di debolezza dell'utente, consentendo di ricalibrare il progetto in base alla persona e modificarlo in qualsiasi momento.

Attraverso l'esperienza dei miei tirocini, delle supervisioni e delle riunioni d'équipe ho appreso l'importanza che ricopre il confronto interdisciplinare all'interno di una lettura di un caso.

All'interno di ogni relazione ho utilizzato molte delle competenze metodologiche che ogni Educatore professionale dovrebbe possedere:

- l'**osservazione**, ho avuto modo di osservare molto gli approcci relazionali che si instauravano tra tutti i bambini, tra i bambini e gli educatori, tra i bambini e me, tra me e gli educatori;
- L'**intenzionalità**, in quanto ogni mia proposta di attività aveva uno scopo ben preciso, ogni mia azione era dettata da una motivazione;

- La **responsabilità**, parte fondamentale del nostro lavoro, mi sono sentita responsabile nei confronti di quei bambini, in quanto ho colto la loro necessità di supporto e il loro affidarsi a me, sicuramente mi ha reso consapevole che ogni mia azione avrebbe sicuramente avuto un effetto su di loro;
- La competenza dell'**empatia**, ho provato quanto possibile a mettermi nei panni di ognuno di loro, cercando di capire quale fosse la via espressiva più giusta per ognuno di loro;
- La **conoscenza del linguaggio non verbale**, ho prestato molta attenzione a tutte le parole non dette che mi riservavano, osservando sguardi, posizione del busto, delle mani, il timbro di voce.

È proprio grazie a queste competenze che ho avuto modo di conoscere meglio S., un bambino di circa undici anni, con un deficit cognitivo medio-grave e con una diagnosi di autismo ancora non chiara.

Lui mi ha colpito particolarmente perché il giorno del mio arrivo è stato il bambino meno curioso di tutti, passava la maggior parte delle giornate su un divanetto all'ingresso a dormire, evitava ogni tipo di attività proposta, rispondendo anche in modo abbastanza scontoso, non appena qualcuno offendeva il fratellino più piccolo lui diventava furioso e alzava le mani contro chiunque lo avesse offeso.

Da qui ho capito che si sentiva molto responsabile per suo fratello, ma al tempo stesso lui aveva un grande bisogno di parlare, di confrontarsi e di spiegarsi, ma a causa del suo ritardo anche nel linguaggio aveva delle difficoltà a farsi comprendere.

Ho avuto modo di esercitare l'ascolto attivo, cioè la capacità di saper ascoltare con molta attenzione e partecipazione, andando a carpire ogni segnale sia verbale che non verbale.

Da ogni suo atteggiamento fuoriusciva una grave sensazione di solitudine: l'allontanamento del padre è stato per lui un incentivo a chiudersi in sé stesso e attraverso il gioco con gli altri bambini tendeva a drammatizzare situazioni con uno sfondo violento, infatti lui voleva fare sempre e solo la parte del carnefice e mai della vittima.

Anche attraverso queste piccole scenette calate all'interno di un contesto ludico, cercava di dimostrare agli altri e a sé stesso che era lui ad avere il controllo della situazione, senza subire scelte o comportamenti di altri.

Durante quasi tutte le attività proposte dagli Educatori rispondeva in modo negativo, molto spesso rifiutandosi di partecipare.

All'interno di queste attività, il bambino partecipava con timore e in alcune situazioni si dimostrava particolarmente aggressivo sia verbalmente che fisicamente, questi

comportamenti auto-etero aggressivi si accentuavano in seguito ad una difficoltà nell'esposizione del proprio pensiero.

Inizialmente si è dimostrato molto schivo anche nei miei confronti, ad ogni mia proposta rispondeva con un rifiuto, ma poi un giorno ci siamo ritrovati a parlare su uno scivolo, mentre tutti gli altri intorno a noi giocavano, mi ha raccontato ogni sua passione e così ho colto l'occasione di chiedergli un disegno che rappresentasse un personaggio del suo gioco preferito, Slanderman, una figura mostruosa dalle sembianze umane, senza occhi e naso, con solo una lunga lingua appuntita e quattro braccia che si aggira per alcuni tetri scenari pronto ad uccidere bambini.

Da quel giorno, quando aveva voglia veniva da me richiedendo la mia attenzione, si sedeva vicino a me e iniziava a disegnare e tutti i suoi disegni rappresentavano scene di paura e di omicidi, come se qualcosa lo turbasse profondamente.

Quando c'era bisogno di fare i compiti, veniva a cercarmi e voleva farli con me, al mare, non voleva fare il bagno, ma rimaneva fuori con me che controllavo gli altri bambini che non volevano entrare e insieme giocavamo con la sabbia, piano piano ha iniziato a sciogliersi e a ridere di più.

Dopo un po' di tempo, ci ritrovammo nuovamente soli, su quello stesso scivolo e si confidò con me rivelandomi il suo desiderio di avere tanti soldi, ma non per comprarsi una bella casa o una piscina o un videogioco nuovo, ma per aiutare il nonno a ripagare alcuni debiti.

Questo suo desiderio mi ha stretto il cuore, un bambino così piccolo che già si sentiva addosso molte responsabilità, non solo nei confronti del nonno, ma anche del fratello più piccolo.

Il giorno dopo questa confidenza, mi ha dedicato un disegno ricco di colori, completamente diverso da quelli che solitamente rappresentava.

Ho percepito questa esperienza di tirocinio come la più lunga e difficoltosa di tutte, ma la settimana prima che il mio tirocinio finisse, mi sono resa conto che quei bambini così vivaci, così irrequieti e non troppo affettuosi, avrebbero lasciato per sempre una piccola parte di loro in me, soprattutto S, che prima di andarmene mi ha abbracciato fortissimo dicendomi: "Sei l'Educatrice migliore del mondo", poche parole che rimarranno per sempre nella mia mente.

In questo tirocinio mi sono veramente resa conto di cosa voglia dire crescere con e per gli utenti.

Ho visto soprattutto cosa voglia dire il nostro lavoro, dare tutti sé stessi per poter aiutare qualcuno a riscoprirsi, proprio come è successo a quel bambino che si è dimostrato inizialmente con me e non solo, molto chiuso e restio ad ogni forma di relazione o contatto fisico.

Nonostante i rifiuti che ho ricevuto e i consigli della responsabile della struttura che a volte mi ha rimproverato la troppa attenzione che riservavo a lui, ho continuato ad insistere con lui perché la voglia e la curiosità di conoscerlo mi ha motivato fino all'ultimo giorno a stimolarlo e farlo sbocciare.

La sua storia mi ha colpito molto, come ogni storia di quei bambini in quella struttura, ognuno aveva dei problemi familiari così gravi che nessun bambino dovrebbe nemmeno mai immaginare e mi sono resa conto che avevano tanto bisogno di affetto e circondarsi di emozioni positive, anche se non avevano di fatto gli strumenti necessari per gestirli.

Per questo mi sono resa conto che viene tralasciato troppo spesso l'aspetto emotivo e di crescita interiore di questi bambini che hanno dei macigni pesantissimi sulle spalle senza nessuno con cui dividerli.

## **5.2 Attività espressive**

Durante il mio tirocinio ho avuto modo di avvicinarmi a diverse attività espressive tra cui il teatro, l'arteterapia, la gestione delle emozioni attraverso la musica e la creazione di piccoli oggetti ottenuti da materiale di riciclo che sono risultati utili per esternare concretamente le emozioni del bambino e la loro intensità.

Per quanto riguarda il tema dell'arteterapia, con l'aiuto di un'altra tirocinante abbiamo strutturato alcune attività e dei piccoli laboratori di carattere artistico, così da poter osservare inizialmente come i bambini si avvicinavano ai colori e al disegno.

Infatti, seguendo un corso di formazione mirato all'interpretazione del disegno infantile, ho capito come anche una semplice linea o l'uso di un determinato colore possano dimostrarsi un valido strumento di osservazione sul particolare momento e sulle particolari emozioni che il bambino si trova a dover affrontare.

Di fatti le emozioni possono essere veicolate dall'uso del colore; fino ai 6-7 anni si usa il colore in modo improprio, ma già dopo i 7 anni si andranno a cogliere i primi aspetti della personalità del bambino.

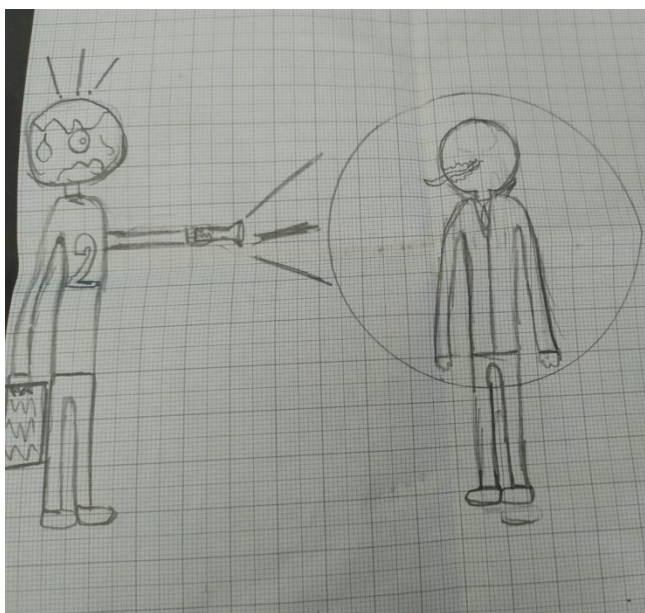
Solitamente i bambini che propenderanno a scegliere i colori caldi hanno una personalità estroversa, fiduciosa, mentre i bambini che sceglieranno colori freddi sono introversi, poco fiduciosi, timidi e tristi.

In modo particolare, ho avuto modo di poter osservare i disegni di un bambino di circa 10 anni che inizialmente si è dimostrato particolarmente introverso, poco socievole e che rifiutava anche solo di avere un confronto con qualcuno.

Da subito però, ho percepito come una tacita richiesta di attenzione in quel suo muro di silenzio, perciò ho iniziato a proporgli di disegnare qualsiasi cosa gli passasse per la mente, inizialmente si è dimostrato un po' restio, ma con il tempo si è deciso a provare a disegnare qualcosa.

Osservandolo disegnare sembrava molto sereno e sicuro di sé, cosa che non avevo mai notato nelle altre attività.

La durata con il quale avvenivano i disegni era rapidissima, la creazione di un disegno durava all'incirca 10 minuti, ogni disegno però aveva una caratteristica comune, vi erano sempre figure mostruose e qualcuno accanto a esso che dimostrava paura, i contorni delle figure erano tracciate in nero, i disegni non venivano mai colorati ed erano presenti linee geometriche particolarmente marcate e ripassate più volte come se nascondessero dell'insicurezza.



Questa sua scelta artistica ha da subito

suscitato in me un particolare interesse, perciò ho deciso di approfondire i tratti distintivi dei suoi disegni, effettivamente quel bambino attraverso i suoi disegni voleva comunicarmi qualcosa.

L'utilizzo del nero, spesso se correlato a disegni particolarmente cruenti potrebbe rappresentare una forma di disagio, la pressione marcata riportata nel foglio associata a linee discontinue e spezzate potrebbe rappresentare una marcata tensione emotiva.

Attraverso i disegni è possibile anche individuare se il bambino nutre qualche paura.

È possibile farlo osservando l'occupazione dello spazio (se il disegno occupa una zona ristretta), la pressione marcata sul foglio o se i disegni sono particolarmente scuri con alcuni particolari mancanti.

Tutte queste caratteristiche in effetti rientravano nel disegno del bambino, così provai a parlargli da sola in uno spazio aperto su uno scivolo, ricostruendo un setting libero e quanto più informale, qui il bambino si è sentito libero di parlarmi di alcune particolari situazioni familiari, la paura e il peso di una responsabilità nei confronti di una persona a lui cara.

Dopo questa conversazione e dopo alcuni giorni, decise di farmi e dedicarmi un disegno, rappresentante una torta, grande e ricca di dettagli e colorata in nero, viola e celeste. Il nero come precedentemente detto potrebbe rappresentare del disagio, ma solo se associato a figure con rimando negativo, apportato invece ad un disegno di valenza positiva come per esempio in questo caso una torta, può rispecchiare un desiderio di prevalere, il viola è spesso associato alla sensibilità e indica come effettivamente il bambino si senta racchiuso in un contesto regolarizzante (potrebbe essere un bambino



vivace, ma a cui viene chiesto molto spesso di regularsi). Infine, il celeste che rappresenta la porzione inferiore e quella maggiore della torta, potrebbe come il blu, rappresentare malinconia e introversione.

Sicuramente il bambino si sentiva ancora particolarmente insicuro, ma il cambiamento dei soggetti rappresentati e la scelta di utilizzare anche altri colori rispetto al nero, è stato sicuramente un valido indice di miglioramento emotivo.

Inoltre, ritengo di aver colto da entrambi i suoi disegni una richiesta di attenzione e un chiaro bisogno di voler comunicare ed emergere.

Ho voluto proporre questa mia esperienza per spiegare e raccontare come dietro dei semplici colori, da una semplice marcatura sul foglio e dai tratti, si possano capire tante cose a partire dai sentimenti e dalle emozioni che molto probabilmente con le parole non si sarebbero mai palesate.

Un'altra attività molto particolare che è riuscita a coinvolgere i bambini è stata il riconoscimento di una determinata emozione scaturita dall'ascolto della musica.

Insieme ad un'altra tirocinante abbiamo strutturato una caccia al tesoro, per superare ogni tappa vi erano delle prove da oltrepassare tra cui quella di ascoltare diversi brani musicali con intensità diversa e i bambini in base alle musiche ascoltate dovevano associare dei movimenti, alla fine dell'ascolto, dovevano dire l'emozione che quella determinata musica aveva suscitato in loro.

Tra le varie tappe del gioco strutturato oltre alla tappa musicale, vi erano degli step all'interno del quale si dovevano affrontare dei piccoli laboratori manuali.

Abbiamo creato delle bandane di carta e costruito un forziere dove avevamo inserito dei dolcetti, abbiamo decorato loro il viso come volevano.

Questo ha permesso i bambini di essere motivati nel completare le tappe, percependo tutte le varie tappe in libertà e divertendosi, convinti che dietro ogni loro "sforzo" ci sarebbe stata la dolce ricompensa.

Tra le varie tappe i bambini hanno incontrato una fatina che amava i colori e che per conoscerli voleva sapere come si sentissero in quel momento utilizzando dei granelli di sale colorato.

C'erano dei barattoli con del sale colorato, ogni colore rappresentava un'emozione "Rabbia, serenità, tristezza, solitudine", ogni bambino con un cucchiaino trasferiva la quantità che riteneva opportuna di ogni emozione all'interno di un altro barattolo, la maggior parte dei bambini ha partecipato in modo attivo, altri erano ancora molto inibiti nel comprendere e manifestare le proprie emozioni.

Nella tappa successiva i bambini hanno incontrato un'ape che voleva volare su dei fiori, ma ogni fiore avrebbe dovuto avere la propria espressione la quale rappresentava un'emozione. Il bambino a fine settimana doveva mettere il fiore che più lo rappresentava in base a come si è sentito in quella settimana.

Questa è stata l'attività con la quale abbiamo avuto più difficoltà, i bambini erano molto presi dal gioco dinamico e sedersi al tavolo per costruire i fiori non è stato facile.



L'attività teatrale, invece è stata iniziata da un'operatrice che già da molto lavorava con bambini di comunità, ma che purtroppo a causa di gravi problemi di salute, il percorso teatrale è stato bruscamente interrotto.

Inizialmente avevo alcuni dubbi e perplessità nei riguardi del teatro, forse perché questo avrebbe significato che anche io in prima persona mi sarei dovuta esporre e mettere in gioco rendendomi più vulnerabile davanti ai bambini.

Con il passare del tempo mi sono resa conto che in effetti quest'attività era molto divertente e travolgente, questo grazie anche alla capacità dell'operatrice di coinvolgere i bambini.

Le attività proposte miravano allo sviluppo della fantasia, della mimicità e dello sviluppo motorio, ad esempio un'attività era quella di scegliere insieme una scena e cercare di ricrearla attraverso il corpo e tutti gli oggetti che potevano essere disponibili in struttura come se fosse una foto, quindi dovevano rimanere immobili, questo sicuramente era finalizzato alla consapevolezza che il corpo ricopre in ogni nostra azione e saperlo gestire e controllare, ponendo molta attenzione anche alla mimicità, unico strumento a disposizione per riuscire a far comprendere la scena da drammatizzare.

Un'altra attività correlata all'apprendimento delle emozioni è stata "Indovina l'emozione", l'attività come la maggior parte di esse avveniva in cerchio, seduti a terra, a turno ogni bambino doveva imitare un'emozione, molto spesso delle emozioni si ripetevano, ma ogni bambino aggiungeva un tocco personale, una smorfia diversa rendendo la propria rappresentazione unica, questo ha fatto sì che i bambini capissero che ognuno ha il proprio modo di vivere e rappresentare quell'emozione, aumentando così la coesione e la complicità di gruppo.

### **5.3 Perché utilizzare delle attività espressive per la gestione delle emozioni**

L'utilizzo delle attività espressive ha da sempre dimostrato una forte valenza educativa e di profonda conoscenza di sé stessi e degli altri, prendiamo come esempio l'arteterapia.

L'arteterapia vera e propria si è sviluppata all'incirca cinquanta anni fa, ma l'arte è stata da sempre considerata come potente mezzo magico in grado di rappresentare quello che le parole non riescono ad esprimere.

Grazie all'influenza della psichiatria moderna, siamo giunti alla vera consapevolezza dell'importanza che l'arte ricopre all'interno di un intervento riabilitativo.

L'arteterapia rappresenta un valido mezzo di comunicazione che sia in grado di sopperire all'impossibilità di esprimersi a parole, tramite sentimenti e valori.

La persona, attraverso il linguaggio grafico-pittorico è in grado di esprimere le sue potenzialità, imparando a conoscere meglio sé stessi e gli altri, elaborando il proprio vissuto cercando di esprimerlo creativamente.



L'arteterapia può essere definita come l'insieme di trattamenti psicoterapeutici e si avvale dell'espressione artistica come strumento principale.

La finalità è quella di promuovere la salute, favorendo la guarigione e può essere applicata a diversi contesti a partire dalla terapia e la riabilitazione fino ad arrivare ad un sostanziale miglioramento della qualità di vita, di conseguenza il focus principale non si basa sul risultato artistico finale, quanto sul processo creativo in sé.

Il progetto di arteterapia è molto diffuso all'interno di un contesto psichiatrico, in quanto si è osservato come possa portare sollievo in casi di forte ansia, depressione e altre turbe emotive, possiamo trovare l'arteterapia anche nell'ambito medico e viene sottoposta a pazienti con malattie cronico-degenerative per poter regolare e convogliare le emozioni.

Inoltre, l'arteterapia potrebbe essere proposta come strumento di integrazione per i bambini diversamente abili o con disagio socio-relazionale, prestando molta attenzione ai vissuti interni.

Si usano disegni, dipinti, sculture, ma anche attività psico-motorie, coinvolgendo così diversi organi di senso, il lavoro sensoriale dell'arteterapia ci permette di entrare a diretto contatto con le nostre emozioni e percezioni in modo più facile e diretto rispetto al canale verbale, l'arte rappresenta un linguaggio carico di profondi contenuti interni alla persona.

È necessario però essere consapevoli dell'intervento che si sta attuando, seguendo una metodologia ben precisa e calibrata a livello individuale e il setting dovrà essere ben strutturato e con una determinata durata temporale.

Perciò possiamo affermare che l'arteterapia rappresenta un metodo catartico creando una risposta fisiologica di rilassamento o modificazione dello stato d'animo.

Un'altra attività utilizzata per catartizzare i vissuti interni è il teatro.

Il teatro come nell'educazione ci si pone come obiettivo il tema del limite e del suo possibile valicamento.

Inoltre, come ha osservato Damasio le emozioni primarie utilizzando la corporeità per esprimersi, esse inoltre sono amplificate e privilegiate nelle relazioni significative a reciprocità fisica.

Il teatro cerca di trasformare quanto possibile elementi limitanti che svolgono una funzione di resistenza che separano dalla vita reale e percepita, lo spazio vuoto teatrale elimina ogni limite.

Gli Educatori professionali o operatori teatrali rinunciano alla classica visione della presentazione teatrale come spettacolo fine a sé stesso, si procede attraverso una regia definita aperta, all'interno di tutto il percorso teatrale infatti, possono susseguirsi diversi

ostacoli e imprevisti che l'Educatore professionale deve essere in grado di saper gestire e modificare continuamente il proprio modo di lavorare.

Il setting utilizzato dovrà essere duttile, così da poter rendere lo spazio più consono agli obiettivi dell'attività proposta, ottenendo un luogo contenitore in grado di farti sperimentare te stesso. Se il setting utilizzato sarà efficace, avrò una forte valenza educativa ottenendo così uno scopo educativo formativo.

L'obiettivo principale dell'attività teatrale è quello di porre al centro di ogni osservazione il processo maturativo dei bambini, le loro funzioni mentali, linguistiche, relazionali, ma soprattutto emotive.

Ogni attività teatrale dovrà essere calibrata in base alla valutazione effettuata dagli Educatori professionali nei confronti dei tratti evolutivi specifici dei bambini e in base alla loro età.

La recitazione o più semplicemente le attività teatrali sono mirate alla consapevolezza della propria corporeità e gestire la propria presenza in uno spazio delimitato.

Il teatro svolge un ruolo molto importante per la promozione della maturazione sociale, in quanto all'interno di ogni spettacolo (escluso il monologo) la complicità tra gli attori è parte fondamentale per la buona riuscita di uno spettacolo.

Il teatro, soprattutto nei bambini è un valido esercizio per scoprire e superare stati di pudore, vergogna, rossore, paura e padronanza del senso di sé.

L'individuo riscopre dentro di sé alcune istanze interiori attive, la teatralità è intrinseca in ognuno di noi, fin dai 5-6 anni di età il bambino inizia a ricreare forme di gioco drammatico, di fatti il teatro rappresenta l'evoluzione naturale dell'attività ludica, nei bambini la teatralità presenta maggiormente un senso di estrema naturalezza e libertà.

Il laboratorio teatrale di valenza pedagogica stimola i propri e altrui stili cognitivi e comunicativi, sviluppa un pensiero critico aumentando la responsabilità verso gli altri e verso sé stessi.

Durante tutto il percorso laboratoriale la figura dell'operatore ricoprirà un ruolo marginale e laterale, lasciando massimo spazio e libertà espressiva dei bambini così da far fuoriuscire maggiore conoscenza nei soggetti che in circostanze normali non sarebbero emersi, in quanto spesso rimangono emarginati.

Solitamente il laboratorio teatrale avviene in gruppo, questo permette una maggiore conoscenza tra i membri non solo della loro personalità, ma anche dei loro vissuti aumentando la coesione interna.

Il teatro potrebbe essere utilizzato come valido aiuto per l'abilità linguistica, completando ed arricchendo la narrazione, favorendo lo sviluppo linguistico attraverso onomatopee,

reiterazioni, parola ed animazione della voce, la quale a sua volta stimola l'espressività corporea.

Ognuno di noi ha un intrinseco bisogno di rappresentare esperienze, pulsioni inconscie e coscienti e dei suoi bisogni, avere un proprio spazio di riflessione aiuta a catartizzare il proprio vissuto interno, per questo motivo il teatro fin dai primi del '900 venne utilizzato come strumento riabilitativo psichiatrico.

Con i bambini hanno ampia risonanza anche le varie attività manuali come ad esempio il barattolo delle emozioni con il sale colorato, potrebbe rappresentare un valido espediente per capire le emozioni e lo stato d'animo dei bambini in un momento più o meno delicato della propria vita, il poter quantificare praticamente potrebbe aumentare il senso di consapevolezza sia del bambino che dell'operatore.

Essendo bambini, in molti casi c'è la difficoltà di comprendere e gestire le proprie emozioni, il non dover parlare da subito in modo diretto delle proprie emozioni, ma arrivarci piano piano.

Attraverso queste attività, il bambino potrebbe sentirsi più libero e meno sotto pressione.

Tutti questi laboratori hanno una base ludica, in cui il bambino pensa che il vero motivo di quell'attività sia il gioco o di superare delle tappe di un gioco, ma in realtà all'Educatore professionale serve per comprendere delle dinamiche relazionali e interne dei bambini.

## CONCLUSIONI

Attraverso questo elaborato ho avuto la possibilità di riflettere sul fatto che le emozioni rappresentano il sale della vita, la arricchiscono, la colorano e sono l'espressione del nostro mondo interiore.

Sottovalutare e minimizzare la parte emotiva potrebbe comportare una grave carenza relazionale e comportamentale nel bambino, il quale non si sentirà in grado di esprimere il proprio stato d'animo.

I bambini soprattutto se all'interno di strutture per minori ad alto rischio evolutivo, sopportano sotto la loro immensa corazza, una storia dolorosa e intensa che non aspetta altro che essere raccontata.

In Italia i bambini che vengono affidati alle varie strutture per minori sono sempre di più, vittime di abusi, volenze sessuali, psicologiche o gravi stati di trascuratezza.

Ogni struttura di accoglienza per minori ha una sua particolarità che si dovrebbe adattare all'esigenza del minore, al loro interno dovrebbero essere presenti operatori adeguatamente preparati a farsi carico della sofferenza psico-emotiva che il minore si porta dentro.

Laddove dovesse esserci una situazione in cui i genitori non avessero più potere genitoriale, l'Educatore professionale deve dimostrarsi in grado di prendersi carico in toto del minore, senza mai prendere il posto di una vera e propria figura genitoriale, in quanto tale situazione potrebbe portare ad un eccessivo coinvolgimento emotivo da parte di entrambi, infrangendo lo spazio di giusta distanza.

Bisogna fare attenzione che la realtà interna alla struttura di accoglienza abbia sempre un saldo legame con la realtà sociale che potrebbe includere anche la famiglia di appartenenza, la quale non ha perso il suo diritto di esercitare la sua podestà genitoriale.

In questa situazione l'Educatore professionale deve essere in grado di relazionarsi in modo funzionale anche con i familiari del minore, che in alcuni casi potrebbero essere una preziosa risorsa nel percorso del minore nella struttura, spiegando loro quali potrebbero essere gli atteggiamenti più opportuni da tenere e quali sono le necessità che il minore richiede.

L'Educatore professionale che si trova davanti al bambino, deve essere preparato a saper ascoltare e leggere, attraverso semplici disegni, una parola detta a mezza voce, una rappresentazione teatrale, una drammatizzazione durante il gioco, la richiesta d'aiuto di ogni bambino che dovrà essere messo in grado di scegliere la modalità più adatta a lui.

Alle spalle di ogni Educatore professionale dovrebbe esserci sempre un supervisore per accogliere tutto ciò che può derivare dalla relazione emotiva con il minore.

Un mancato ascolto potrebbe portare l'Educatore professionale a smarrire la motivazione, sentendosi magari in colpa perché consapevole di non dare il proprio meglio, portando conseguenzialmente al burn-out, provocando un forte disagio nell'operatore, ma soprattutto nella relazione con il minore che potrebbe percepire questa frustrazione dell'operatore come un rifiuto verso di lui, innescando o rinforzando comportamenti devianti auto-etero aggressivi.

Per preservare la relazione con il minore è perciò utile utilizzare delle strategie di coping, attuando un insieme di sforzi per soccombere lo stress, riducendo di fatto le emozioni negative, attivandosi con attività che producano forti emozioni positive.

La relazione con il minore dovrà essere congruente e autentica, senza lasciare spazio al giudizio ed alla svalutazione critica, al fine di accogliere l'altro con il suo mondo, che risulterà un punto di inizio per un nuovo percorso insieme.

Un'altra relazione che va coltivata è quella interna all'équipe, così da poter avere una lettura interdisciplinare dell'utente da diverse angolature.

Una maggiore conoscenza proveniente dalle diverse discipline costituiscono le competenze professionali.

È fondamentale avere qualcuno con cui potersi confrontare e farsi aiutare, conoscere è la nostra prima arma di difesa.

L'educazione emotiva e la consapevolizzazione dei propri pensieri, i quali sono in grado di modificare le emozioni, dovrebbe essere proposta all'interno di ogni realtà sociale che sia scolastica o ludica, perché i sentimenti e le emozioni si apprendono culturalmente attraverso la nostra relazione con l'altro.

I bambini hanno una mente estremamente fertile, in grado di apprendere molto rapidamente, soprattutto dai comportamenti dell'adulto, iniziando a percepire o meno l'empatia, ossia entrare in risonanza con l'altro dimostrandosi sensibili alle richieste più o meno tacite di chi ci sta accanto.

Risulta chiara l'attenzione che l'adulto deve porre nella relazione con i bambini, a partire dal semplice sorriso o dal tono di voce che potrebbero completamente ribaltare la motivazione che chiediamo ai bambini nell'apprendimento.

L'Educatore professionale deve porsi come base solida e di fiducia per il bambino rispettando i suoi limiti, motivandolo e aiutandolo a trovare tutti gli strumenti di cui ha bisogno per crescere, rispettando sé stesso, i suoi sentimenti e trovando il proprio benessere psico-fisico.

Come cita la Terapia Razionale Emotiva, il nostro benessere deriva dalle emozioni, ma le nostre emozioni rappresentano la risultante di ciò che pensiamo.

Se ci fermiamo a riflettere ci rendiamo conto che le parole sono costituite da un gruppo di lettere, spetta a noi attribuire il significato alle parole.

Le tecniche espressive in ambiente pedagogico possono essere degli importanti strumenti educativi, riabilitativi, di prevenzione e per la promozione delle risorse che ogni individuo possiede per mantenere ed evolvere il proprio benessere psico-fisico.

Possiamo inoltre affermare che la possibilità di intervento attuata attraverso le tecniche espressive si inscrivono all'interno dell'area emotivo-affettiva, in quanto si determina la percezione dalla stimolazione dei recettori senso-motori periferici, che raccolgono le informazioni che provengono dall'esterno.

Le emozioni soprattutto quelle primarie scelgono di essere espresse attraverso la corporeità e la creatività.

Il teatro, come l'arte o la musica si offrono come strumenti privilegiati per conoscerci meglio, le vere protagoniste di queste attività sono le dinamiche inter-intra personali che l'individuo prova, a partire da quelle relazionali, sociali, le funzioni mentali, cognitive linguistiche, motorie e soprattutto le dinamiche emotive.

Le emozioni sono esattamente il prodotto di tutti gli elementi che provengono dall'esterno, ma anche di come li percepiamo.

Tutte queste attività si presentano sottoforma di carattere ludico ed è proprio grazie a questo fattore di giocosità e leggerezza che è possibile trasmettere contenuti più consoni e adattabili ai bambini.

Grazie alla mia esperienza di tirocinio posso affermare con certezza che ogni bambino ha solo bisogno di essere ascoltato e stimolato continuamente al fine di poter veicolare le proprie emozioni, sapendole conoscere e riconoscerne l'intensità.

Un semplice disegno può rappresentare un chiaro veicolo di richiesta di aiuto per il bambino, l'Educatore professionale deve essere in grado di percepire i bisogni del bambino, insieme ad esso creare una relazione di fiducia.

La mancanza di giudizio finale fa sì che il bambino possa sentirsi estremamente libero di esprimersi, facendo trasparire il proprio mondo interno senza remore, utilizzando tutti gli strumenti che preferisce, che siano i colori, una matita, il corpo, una storia oppure una semplice espressione del viso.

## BIBLIOGRAFIA

- Titolo “COMUNITÀ PER MINORI: SELEZIONE, FORMAZIONE E SUPERVISIONE DEGLI EDUCATORI” Casa editrice alpes, Autrice Maria Puliatti;
- Titolo “LAVORARE CON LE FAMIGLIE NELLE COMUNITA’ PER MINORI” Casa Editrice Erickson, Autore Giammatteo Secchi;
- Titolo “L’EDUCAZIONE RAZIONALE EMOTIVA- PER LA PREVENZIONE E IL SUPERAMENTO DEL DISAGIO PSICOLOGICO DEI BAMBINI” Casa Editrice: Erickson. Autore: Mario Di Pietro;
- Titolo “ORGANIZZAZIONI DI PERSONALITÀ: NORMALITÀ E PATOLOGIA PSICHICA” Autore: Bernardo Nardi
- Titolo “ALESSITIMIA VALUTAZIONE E TRATTAMENTO” Casa Editrice: Astrolabio, Autore: Vincenzo Caretti e Daniele La Barbera
- Titolo “FARE TEATRO A SCUOLA” Casa Editrice: Armando Editore Autore: Piero Crispiani
- Titolo “TEATRO COME FORMAZIONE” Casa Editrice: Armando Editore Autore: Piero Crispiani
- Titolo “PEDAGOGIA DEL GIOCO E DELL’ANIMAZIONE, riflessioni teoriche e tracce operative” Casa Editrice: Guerini e associati; Autore: Paola Manuzzi
- Titolo “L’EDUCATORE PROFESSIONALE finalità, metodologia, deontologia” Casa Editrice: FrancoAngeli; Autore: Onorina Gardella
- Titolo “UN GENITORE QUASI PERFETTO” Casa Editrice: Feltrinelli; Autore: Bruno Bettelheim

## SITOGRAFIA

- <https://www.stateofmind.it/2019/01/franco-basaglia/>
- <https://www.stateofmind.it/2017/01/comunita-per-minori-attaccamento/>
- <https://annalisafalcone.me/2017/12/05/fare-gli-educatori-in-comunita-per-adolescenti-compiti-e-sfide/>
- <https://educativo2x.wixsite.com/unimib/16-il-ruolo-dei-centri-diurni-per-m>
- [www.anep.it/profiloprofessionale](http://www.anep.it/profiloprofessionale)
- <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/1999/04/28/099G0190/sg>
- [www.normattiva.it/uri-res/N2Ls?urn:nir:stato:legge:1998;520;](http://www.normattiva.it/uri-res/N2Ls?urn:nir:stato:legge:1998;520;)
- <http://www.edizionijunior.com/schedaprotagonista.asp?ID=611>

- [www.lifeskills.it/le-10-life-skills](http://www.lifeskills.it/le-10-life-skills)
- [lamenteemeravigliosa.it/salovey-e-mayer-intelligenza-emoativa](http://lamenteemeravigliosa.it/salovey-e-mayer-intelligenza-emoativa)
- [http://www.zam.it/biografia\\_Claude\\_Steiner](http://www.zam.it/biografia_Claude_Steiner)
- <https://www.multidirezionistudiopsicologia.it/conoscere-le-emozioni/>
- <https://www.rizzolilibri.it/autori/john-gottman/>
- [https://www.macrolibrarsi.it/autori/\\_graeme-j-taylor.php](https://www.macrolibrarsi.it/autori/_graeme-j-taylor.php)
- <https://www.igeacps.it/courses/seminario-gratuito-linterpretazione-del-disegno-infantile/>
- <https://www.igeacps.it/courses/corso-online-gratuito-lintelligenza-emoativa-e-limportanza-di-educare-alle-emozioni/>
- <https://www.igeacps.it/courses/seminario-gratuito-online-larteterapia-come-strumento-terapeutico/>
- [http://www.animamente.it/pdf/alfabeto\\_emozioni.pdf](http://www.animamente.it/pdf/alfabeto_emozioni.pdf)
- <https://ilblogdellamente.com/esperimento-ekman-friesen/>
- [https://www.scirp.org/\(S\(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1409000](https://www.scirp.org/(S(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1409000)
- <https://www.nuoveartiterapie.net/le-terapie-espressive-e-la-modulazione-emozionale-nella-riabilitazione-psichiatrica/>



## RINGRAZIAMENTI

Al termine di questo mio elaborato, mi è doveroso ringraziare tutte le persone che hanno sempre creduto in me e mi hanno accompagnato in questo percorso.

Ringrazio la mia relatrice la Professoressa Daniela Saltari, per avermi aiutato non solo nella stesura della tesi, ma anche per il suo incoraggiamento e il suo sostegno nei momenti più difficili nel mio tirocinio.

Non finirò mai di ringraziare i miei genitori, mamma con la sua immensa forza e mio padre con la sua profonda sensibilità, mi hanno sempre accompagnato nei momenti più importanti della mia vita, sapendo sia tenermi per mano che lasciarmi camminare da sola.

Ringrazio mia sorella che nonostante le continue litigate, le mappe concettuali e inglese, ci siamo sempre ritrovate una al fianco dell'altra, da sempre così opposte, ma così uguali.

Ringrazio i miei meravigliosi nonni che con la loro dolcezza e la loro pazienza mi hanno cresciuto e viziato. Non smetterò mai di ringraziarli per l'amore che non mi hanno mai fatto mancare, per l'allegria e le montagne di cibo che mi aspettavano alla loro tavola.

Ringrazio il mio fidanzato che nonostante la distanza è sempre rimasto la mia ancora di salvezza, il mio punto fermo, stiamo crescendo insieme, fianco a fianco e io non potrei esserne più felice.

Lo ringrazio per aver sempre creduto in me e per avermi fatta sentire amata e sostenuta ogni giorno. La distanza tra noi non è mai stata abbastanza da farci sentire lontani, ovunque andrò, so che mi troverà.

Ringrazio i miei compagni di corso, Chiara con la sua solarità, con le sue chiamate o gli immensi messaggi vocali che accompagnavano i giorni prima di ogni esame, per tutte le lezioni passate a ridere, Elena con la sua intelligenza, i suoi appunti e i suoi saggi consigli.

Ringrazio Emanuele, Daniele ed Elia che con la loro simpatia hanno reso le giornate universitarie più spensierate.

Ringrazio le mie meravigliose amiche Sara e Ilaria, sempre così allegre e solari che da ben dieci anni mi supportano e sostengono in ogni mia scelta.

Abbiamo affrontato insieme i difficili anni delle superiori, ci siamo trovate e capite da subito, so che ovunque andremo e qualunque cosa faremo, ci ritroveremo sempre davanti un buon piatto di sushi a spettegolare.

Ringrazio i miei amici del Borghetto, la mia socia Luciana che con la sua corazza è sempre pronta a spalleggiarmi e a darmi molto più che una mano, mi ha fatto riscoprire creativa grazie agli interminabili mercatini dell'U.n.i.t.a.L.s.i., è sempre la prima a motivarmi e spronarmi nelle opportunità e sfide che mi si sono presentate.

Ringrazio Valentina per la sua sensibilità, per le nostre colazioni al bar e tra una chiacchierata e l'altra ci siamo riscoperte simili, ringrazio Angelica che nonostante tutto e nonostante l'America, so che a distanza di più di undici anni posso sempre contare su di lei.

Ringrazio Michele, la spalla più confusionaria e simpatica che potessi mai chiedere, con le sue battute così spontanee e tutt'altro che acute, la sua ingenuità e la sua parlantina infinita mi ha sempre strappato un sorriso.

Vi ringrazio davvero con tutta me stessa, ognuno di voi è un pezzo fondamentale del puzzle che compone la mia vita, la speranza più profonda che ho è quella di non deludervi mai.