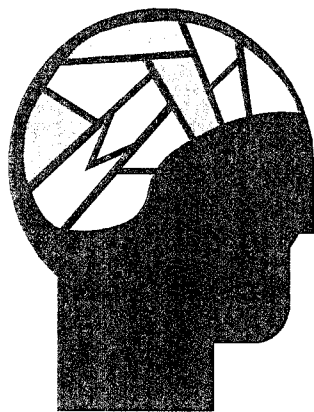


SOCIETÀ

se da diverse scuole, dalla Programmazione Neuro Linguistica alla Psicologia Breve Strategica, da modelli di utilizzo efficace della comunicazione verbale e non verbale, da scuole di sviluppo personale abbastanza recenti di stampo prevalentemente motivazionale, come ad esempio quella di Anthony Robbins, a scuole molto antiche di tipo tradizionale, legate appunto a tradizioni autentiche millenarie come quelle che si riferiscono agli insegnamenti contenuti nei Veda, testi sacri che raccolgono tutta la preziosa Conoscenza dell'India antica, e altre ancora».

I turbamenti emotivi interferiscono con la vita mentale dell'individuo e tutte le emozioni sono impulsi ad agire, in positivo o in negativo. Saper usare la parte emozionale del cervello significa anche poter sfruttare a proprio vantaggio questa "interferenza" delle emozioni e farne qualcosa di costruttivo. «Le emozioni determinano la qualità delle nostre scelte, delle nostre azioni e della nostra vita», spiega Silvia Minguzzi. «Le paure, ad esempio, spesso "si travestono": ci possiamo sentire insicuri e preoccuparci del nostro lavoro, del matrimonio, delle relazioni, dei

LE CINQUE COMPONENTI DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA



- 1• riconoscere le emozioni
- 2• gestire le emozioni
- 3• motivare se stessi e gli altri
- 4• costruire e mantenere relazioni di qualità
- 5• gestire i conflitti e sviluppare leadership personale, guidando altre persone ad ottenere risultati

soldi, dei figli... Tutto questo genera ansia, stress, senso d'insoddisfazione, incertezze, bassa autostima, scarso autocontrollo e difficoltà a gestire i propri stati emozionali, tristezza e delusione. Possiamo imparare ad essere consapevoli di come questo accade, per liberarci. Migliaia di persone sono state aiutate da corsi o percorsi di crescita personale a liberarsi da paure, ansia, stress, depressione, bassa autostima, rabbia repressa, disturbi psichici e tutti quei problemi originati da dipendenze o da comportamenti malsani come problemi relazionali o difficoltà nel campo professionale, indipendentemente dall'età, dalla cultura, dal proprio vissuto o dall'educazione ricevuta».

L'Intelligenza Emotiva offre nuovi e tradizionali strumenti che consentono di gestire la parte emozionale in accordo con la parte logica, aiutando la ragione a comprendere il cuore ed il cuore a sostenere la ragione. «Il suo fine è armonizzare il rapporto tra mente-intelletto ed emozioni», prosegue la psicologa. «La trasformazione dell'emozione vissuta come "negativa" in risorsa avviene nel momento in cui ne riconosciamo la vera natura e intenzione. Ad esempio la paura, che in diverse situazioni crea disagio e immobilizza, è in realtà necessaria per la nostra sopravvivenza. Immaginiamo di trovarci in una foresta, improvvisamente di fronte ad un leone affamato... Se non avessimo paura, probabilmente, non avremmo mai più una seconda occasione! La paura ci consente di prepararci ad un pericolo. Dunque al sopravvenire della paura il comportamento corretto sarà quello di accoglierla e ascoltarla, verificare se ci troviamo effettivamente in pericolo, chiederci cosa possiamo fare per gestire la situazione, quindi utilizzare tutta l'energia e l'adrenalina sprigionate dalla paura per passare all'azione».

Come per la paura, esistono modi corretti differenti per trasformare ciascuna delle emozioni considerate comunemente come "negative". In realtà le emozioni sono tutte utili e portatrici di messaggi importanti. Diventano scomode e a volte molto dannose quando mal gestite.

LE EMOZIONI ENTRANO NELLA SCUOLA TICINESE

Migliorare l'ambiente scolastico, ridurre comportamenti aggressivi, favorire i processi di apprendimento. Questi gli obiettivi che si prefigge il nuovo percorso formativo sperimentale proposto dal Dipartimento della Formazione e dell'Apprendimento della Supsi e ispirato all'educazione socio emotiva, che, coinvolge quaranta docenti di istituti elementari e dell'infanzia, i quali vengono specificatamente formati a questo scopo. L'iniziativa - approvata dal Decs e sostenuta dalla Fondazione Jacobs - valorizza la dimensione emotiva dell'apprendimento: una sfida, sostengono i promotori, che la scuola contemporanea deve sapere affrontare per costruire una società più solida mentre si incrementa lo stare bene delle singole persone. Il pedagogo Davide Antognazza e lo psicologo Luca Sciaroni hanno proprio messo a punto il concetto base, modellato sulle caratteristiche della scuola ticinese e integrato degli studi più recenti condotti in paesi come Svezia e Usa, direttamente con il professore della Pennsylvania State University che da trent'anni porta in giro per il mondo il messaggio sull'importanza di educare alle emozioni bambini e ragazzi.

Nella pratica, in Ticino si formeranno dapprima gli insegnanti, che dovranno agire sulla consapevolezza dei piccoli sul loro stato emotivo, nel tentativo di fare qualcosa di concreto per star meglio e fare stare meglio i propri compagni. In questo modo si potrà vedere in quale modo le competenze sociali ed emotive possano diventare parte del curriculum di studi per i giovani allievi delle scuole dell'obbligo e per i loro maestri.

14

Dedicated to improving children's ability to succeed in life by developing:

Character Empathy Strength Happiness Confidence Leadership

