

# Educazione al linguaggio emotivo – Bussola per l'Adulto di Rachele Nicolucci

## Concetti chiave:

- le emozioni **sono occasioni di connessione**
- **prima si riconosce**, poi si guida
- il vocabolario emotivo **si insegna e si può (deve!) imparare.**

## Possiamo individuare **cinque grandi aree di competenza emotiva e sociale**:

- Self-awareness – consapevolezza di sé
- Self-management / Self-regulation – autoregolazione
- Social awareness – consapevolezza sociale
- Relationship skills – abilità relazionali
- Responsible decision-making – capacità di prendere decisioni responsabili

All'interno di questa cornice, il percorso educativo che porta un Bambino a riconoscere ciò che prova, dare un nome all'emozione e scegliere come agire si inserisce pienamente nello sviluppo di self-awareness, self-regulation e decision-making.

La sequenza **“riconoscere → nominare → scegliere”** non è uno slogan motivazionale, ma una traduzione pratica di competenze socio-emotive riconosciute a livello internazionale come fondamentali per lo sviluppo personale e relazionale.



## **1. Partire da sé**

- riconoscere le proprie emozioni prima di nominare quelle del Bambino
- ricordarsi che il Bambino impara più da come reagisco che da ciò che spiego
- mantenere un tono calmo anche quando l'emozione è intensa

## **2. Dare un nome a ciò che accade**

- usare parole semplici e concrete: “sei arrabbiato”, “sei deluso”, “ti sei spaventato”
- evitare etichette identitarie (“sei cattivo”) → parlare sempre di stati emotivi, non di persone
- ripetere nel tempo: il vocabolario emotivo si costruisce per esposizione

## **3. Validare prima di correggere**

- prima riconoscere l'emozione, poi guidare il comportamento
- frasi chiave: “Capisco che sei arrabbiato...”, “È difficile aspettare...”
- validare non significa giustificare tutto, ma riconoscere ciò che il Bambino prova



## **4. Separare emozione e azione**

- messaggio da dare in modo chiaro e esplicito: “Tutte le emozioni sono lecite, ma non tutte le azioni lo sono”. E quindi: va bene provare qualsiasi emozione, ma non va bene fare tutto quello che ci passa per la testa.  
Esempio: “Puoi essere arrabbiato, ma non puoi farmi male.”

## **5. Offrire alternative concrete**

- proporre micro-strategie pratiche: respirare insieme, contare, stringere un oggetto, chiedere aiuto mettendo la manina sulle gambe dell'adulto
- il Bambino ha bisogno di sapere chiaramente cosa fare, non solo di cosa evitare

## **6. Usare il quotidiano come palestra**

- nominare emozioni nei momenti neutri, non solo nei conflitti
- parlare di emozioni attraverso storie, immagini, giochi, personaggi
- sfruttare libri illustrati, carte emotive, disegni

## **7. Rallentare**

- il linguaggio emotivo non si insegna nella fretta
- pause, silenzi e attesa sono strumenti educativi
- il Bambino ha bisogno di tempo per collegare parola → sensazione → significato

## **8. Essere coerenti e ripetitivi**

- le stesse parole nel tempo creano sicurezza
- cambiare troppo linguaggio confonde
- la ripetizione è alleata dell'apprendimento, non noia

## **9. Tenere conto dello sviluppo del Bambino**

- adattare parole, immagini e aspettative all'età mentale, non solo cronologica
- semplificare senza infantilizzare
- un passo alla volta



## 10. Ricordare l'obiettivo vero

- Non è far sì che il Bambino “si comporti bene”.
- È permettergli di: riconoscere ciò che sente, comunicarlo, scegliere come agire

**Il fine è l'autonomia emotiva, non il controllo del comportamento.**

### Riflessioni personali....

