



Sviluppare l'intelligenza emotiva nei bambini (Daniel Goleman)

Classe IIIB I.C. Munari Roma Plesso Mauri as.2017-18 in. Bianco


Perché un quoziente intellettuale altissimo spesso non mette al riparo sia piccoli che adulti da fallimenti? O perché alcuni di noi costruiscono facilmente relazioni sociali mentre altri ne sono incapaci? Leggendo il libro *Intelligenza emotiva* di Daniel Goleman, ho avuto in parte risposta alle mie domande: noi siamo una miscela di componenti razionali ed emotive; tra le quali autocontrollo, perseveranza ed empatia hanno un ruolo dominante.



Intelligenza emotiva D. Goleman 1995



Daniel Goleman [CC BY](#)



David Hamburg nel suo trattato *Today's Children (New York 1992)* sosteneva che «rimandare la gratificazione, essere socialmente responsabile nei modi opportuni, conoscere e mantenere il controllo sulle emozioni e avere una visione ottimistica» sono doti essenziali per avere un buon profitto a scuola. Da qui è nata l'idea di lavorare con i bambini sullo sviluppo consapevole dell'intelligenza emotiva.

Abbiamo iniziato a parlare delle emozioni e a discriminarle.

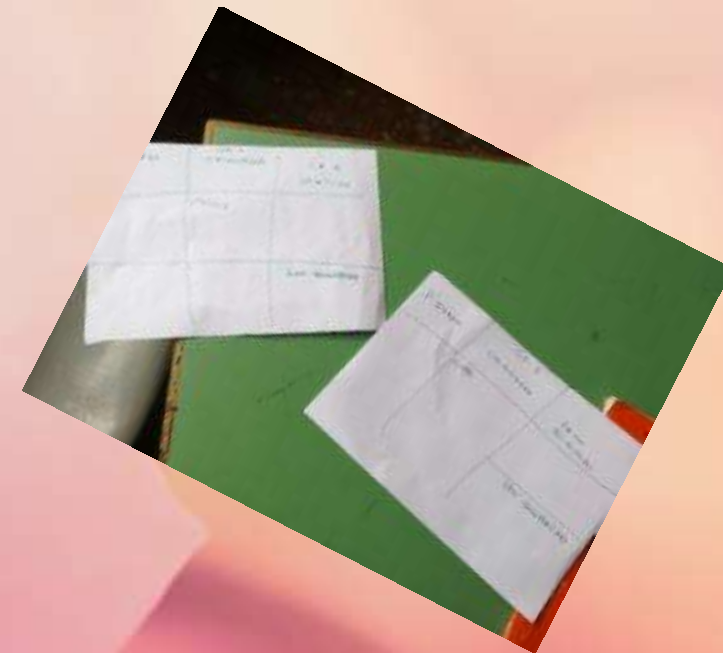
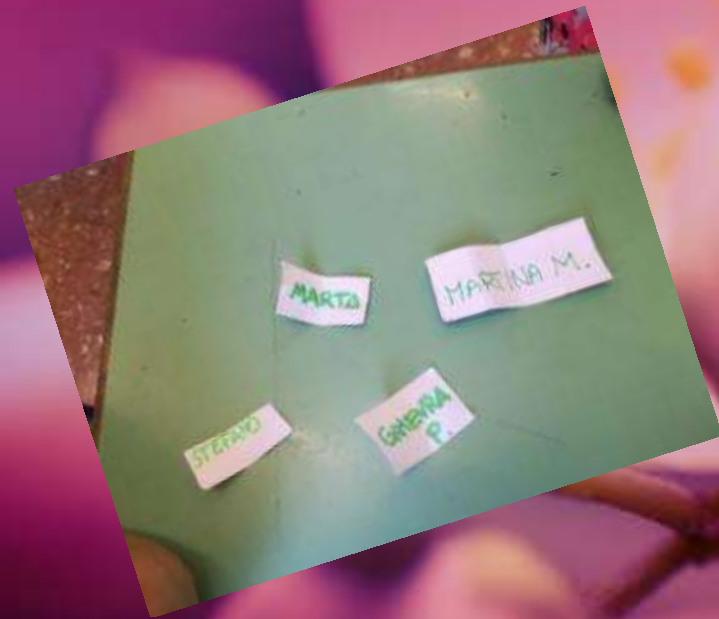
Quindi ho cercato di accrescere nei bambini la capacità di rimandare la gratificazione in attesa di qualcosa di più bello e vantaggioso.



Tutti hanno avuto caramelle o patatine: chi avesse resistito alla tentazione di mangiarle prima della fine della lezione, ne avrebbe avute altre. Inizialmente pochi avevano la forza di aspettare, ma piano piano tutti hanno imparato ad attendere per ottenere il meglio!



Abbiamo poi lavorato sull'empatia: divisi in piccoli gruppi, i bambini dovevano ricostruire dei puzzle scambiandosi istruzioni con gesti ed espressioni, ma senza parlare.



Un controllore esterno aveva il compito di segnare su una tabella chi disturbasse, .

Ruolo non facile che, a volte, ha messo a dura prova il rapporto di amicizia tra il compagno 'giudice' e i suoi amichetti, che si sentivano giudicati. Alla fine uno dei bimbi ripresi ha detto: «Mi scuso con il giudice perché inizialmente ero arrabbiato con lui, ma ora capisco che, anche se ha sofferto visto che siamo amici, il mio amico ha dovuto seguire le regole» Questa è EMPATIA!!

Più volte, durante il corso dell'anno, siamo ricorsi al Circolo della Scienza del Sé: sediamo tutti in cerchio a gambe incrociate e chi è chiamato risponde con un numero da 1 a 10 che indica come ci sentiamo e perché. Nel corso dei mesi il numero si è alzato, non solo perché era salito il morale, ma era cresciuta la consapevolezza di noi stessi e dei nostri sentimenti!



Avevo sentito parlare dell'intelligenza emotiva molti anni fa quando è iniziata la mia collaborazione con l'associazione Linguistico-culturale ACLE, che su di essa basa il suo metodo di insegnamento e con la quale il nostro istituto lavora attraverso il Theatrino, i CLIL, gli Storytelling e soprattutto il City Camp. Ma è stato solo quando ho iniziato a svilupparla con i miei alunni che ne ho compresa l'importanza!



Governare al meglio le nostre emozioni significa ottenere il massimo da noi stessi e dagli altri!