



### INTELLIGENZA EMOTIVA: UN BENE DA TRASMETTERE

In seguito alle ultime notizie di cronaca, ho pensato di scrivere un articolo su un tema a me caro, ossia sulle **EMOZIONI** e sull'importanza di introdurre nelle scuole **programmi di alfabetizzazione emozionale**

che rientreranno nel piano di intervento previsto con l'introduzione nelle scuole dell'obbligo di una nuova disciplina

**“Sicurezza e Tutela della Persona”**

che include: La Cultura della Vita, l'Educazione Civica, l'Educazione Stradale, la Guida Sicura, il Primo Soccorso, la Cultura della Qualità della Vita.

E come per tutte le discipline scolastiche anche “Sicurezza e Tutela della persona” avrà un libro di testo, ossia “

**Principi per una Buona Vita”.**

Il cui obiettivo primario è diffondere saperi utili per vivere una

**Buona Vita,**

per migliorare la qualità della nostra esistenza e per insegnare l'autentico

**valore della Vita**

(in antitesi alla cultura della sballo, allo sbandamento esistenziale

a tutti i costi, a ritmo di alcool e droga,

che si traduce inesorabilmente

in stragi sulla strada, soprattutto a carico di più giovani).

Mai come in questo periodo è di fondamentale importanza introdurre fin dalle scuole dell'obbligo programmi di **educazione emozionale**; in un momento in cui la nostra società civile si dibatte

in una crisi profonda, caratterizzata da un netto aumento della frequenza dei crimini violenti, dei suicidi e dell'abuso di droghe soprattutto tra i giovani.

Segnali questi di una vera e propria **alienazione sociale** e di una **disperazione individuale** che, se non controllati, potrebbero un giorno portare a lacerazioni più profonde del nostro tessuto sociale.

Nei paesi europei la tendenza generale della società è verso un'autonomia dell'individuo dove l'affermazione del singolo diventa un valore irrinunciabile, tutto questo porta inevitabilmente ad una minore disponibilità alla solidarietà e ad una maggiore competitività in tutti i settori. Il risultato? Un isolamento dilagante e un deterioramento dell'integrazione sociale. Questa lenta disintegrazione della comunità, insieme ad uno spietato atteggiamento di autoaffermazione fanno la loro comparsa in un momento in cui le pressioni economiche e sociali richiederebbero invece (o piuttosto) un aumento della cooperazione e dell'attenzione verso gli altri e non certo una riduzione di tali disponibilità.

In questa atmosfera di incipiente crisi sociale, ci sono anche i segni di un crescente malessere emozionale, soprattutto fra i bambini e i giovani. Ciò che colpisce in modo particolare è l'impennata della violenza fra gli adolescenti, si pensi al caso di cronaca di questi ultimi giorni, nel quale un giovane di 23 anni non tollerando la frustrazione di essere stato lasciato dalla propria ragazza Lucia ha in un primo momento manifestato atteggiamenti e comportamenti da stalker per poi essere completamente obnubilato dalla follia omicida che ha portato alla morte della sorella dell'ex fidanzata, che tentava di difendere la sorella, e alla gravissima condizione di salute di Lucia colpita da venti coltellate.

Questa tendenza, insieme al generale aumento di atti violenti privi di senso – soprattutto omicidi di donne e bambini (come riportano continuamente le notizie di cronaca nera) – contribuiscono a completare un quadro molto triste dal quale emerge che, fra i paesi industrializzati, l'Italia è seconda solo agli Stati Uniti per la frequenza di omicidi.

Tutto questo indica che alcuni minorenni italiani stanno avviandosi all'età adulta con gravi carenze relative all'**autocontrollo**, alla **capacità di gestire la propria rabbia** e all'**empatia**. Uno dei motivi può essere che in Italia, come anche in altri paesi, l'infanzia non è più quella di un tempo. I genitori, rispetto ai loro padri e alle loro madri, sono oggi molto più stressati e sotto pressione per le questioni economiche e costretti ad un ritmo di vita molto più frenetico; dovendosi confrontare dunque con una nuova realtà, hanno probabilmente bisogno di un maggiore sostegno alla genitorialità per aiutare i propri figli ad acquisire le essenziali capacità umane.

## Intelligenza Emotiva: un bene da trasmettere

Scritto da Italia Amati

Lunedì 22 Ottobre 2012 08:19 - Ultimo aggiornamento Lunedì 22 Ottobre 2012 10:32

---

Tutto questo suggerisce la necessità di insegnare ai bambini quello che potremmo definire l'alfabeto emozionale (le capacità fondamentali del cuore). Come negli Stati Uniti, anche in Italia le scuole potrebbero dare un positivo contributo in tal senso introducendo programmi di "alfabetizzazione emozionale" che – oltre alle materie tradizionali come la matematica e la lingua – insegnino ai bambini le capacità interpersonali essenziali.

**Intelligenza emotiva** non significa solo avere un buon quoziente intellettivo, ma significa anche saper riconoscere, contattare, esprimere e gestire, le proprie emozioni ed i propri sentimenti, in questo modo potranno influenzare positivamente ed indirizzare in modo costruttivo la nostra vita.

Se rinunciassimo a coltivare queste abilità emozionali, ci troveremmo ad educare individui con intelletto limitato. Mente e cuore hanno bisogno l'una dell'altro, sono in un rapporto di mutua dipendenza.

Oggi è proprio la neuroscienza che sostiene la necessità di prendere molto seriamente le emozioni. Le nuove scoperte scientifiche sono incoraggianti. Ci assicurano che se cercheremo di aumentare l'autoconsapevolezza, di controllare più efficacemente i nostri sentimenti negativi, di conservare il nostro ottimismo, di essere perseveranti nonostante le frustrazioni, di aumentare la nostra capacità di essere empatici e di curare gli altri, di cooperare e di stabilire legami sociali – in altre parole, se presteremo attenzione in modo più sistematico all'intelligenza emotiva – potremo sperare in un futuro più sereno.