

## Genitori e figli, emozioni in relazione

**Pubblicato:** Lunedì 20 Settembre 2010

Lunedì 27 settembre, presso MedicalB Centro Polispecialistico Città di Busto Arsizio, si terrà l'incontro Genitori e Figli: Emozioni in Relazione, dedicato a tutti coloro che svolgono un'attività educativa a contatto con bambini e adolescenti. Relatrice sarà la dott.ssa Vera Colombo, pedagogista clinico (segretario regionale e direttore provinciale ANPEC Associazione Nazionale Pedagogisti Clinici) da anni attiva in ambito educativo e di intervento sul disagio infantile e giovanile.

Nell'ottica di una cultura dell'educazione che promuova uno sviluppo armonico dell'individuo e prevenga il disagio (sia esso infantile o adolescenziale), si propone un incontro di riflessione sull'importanza dell'educazione alle emozioni quale migliore garanzia di benessere ed equilibrio psicofisico. Nonostante ci siano segnali positivi da più fronti della ricerca scientifica e filosofica, nel quotidiano siamo ancora abituati a considerare intelletto ed emozioni come dimensioni tra loro in opposizione. In realtà, quando affrontiamo un qualsiasi evento della nostra vita, reazione emotiva e pensiero guidano il nostro comportamento, interagendo e influenzandosi vicendevolmente. Sminuire il valore della dimensione emotiva dell'individuo, o peggio ancora nascondere l'importanza e non prenderla in considerazione, significa rischiare di crescere ed educare individui incapaci di affrontare gli eventi, di prendere decisioni consapevoli e responsabili, e di instaurare relazioni positive con gli altri.

Al contrario, applicare l'educazione emotiva significa imparare ad affrontare le situazioni della vita in modo efficace, attraverso l'acquisizione di una consapevolezza dei propri stati emotivi e dei meccanismi di pensiero che li influenzano. Un lavoro di vera e propria «alfabetizzazione emozionale» che costituisce una strategia di prevenzione al disagio. Le emozioni sono importanti, perché attraverso la loro percezione ed espressione si entra in contatto con la dimensione più profonda di se stessi e degli altri. Entrare in contatto con le proprie emozioni significa imparare a riconoscere ed esprimere i propri bisogni, metterli in relazione con la realtà esterna, attivare i necessari meccanismi motivazionali e soddisfare desideri e necessità, realizzando la propria dimensione esistenziale.

Per questo è fondamentale essere allenati a capire, identificare, modulare e gestire le proprie emozioni, affinché – soprattutto in età adolescenziale – non si cerchi all'esterno il regolatore emozionale che compensi in qualche modo la propria incapacità a scegliere. A tale proposito, l'incontro proposto vuole essere un'occasione per capire insieme con le figure adulte di riferimento (genitori, insegnanti, educatori, allenatori...) come sostenere le nuove generazioni nel loro percorso di crescita, valorizzando la persona nella sua interezza: non solo nella dimensione intellettuale, ma anche affettivo-emotiva e relazionale. La partecipazione all'incontro è gratuita; è gradita la conferma della presenza (Raffaella Gnocchi – ra.gno@libero.it – cell. 347/5848680).

\*Svolge attività clinica presso lo studio privato sito presso MedicalB ed attività di consulenza e collaborazione per i Servizi Sociali di Busto Arsizio (ADM); segue progetti educativi e di prevenzione primaria presso Istituti Scolastici della provincia. È Segretario Regionale e Direttore Provinciale ANPEC-Associazione Italiana Pedagogisti Clinici nonché Reflector.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

