

IMPARIAMO A RICONOSCERE LE EMOZIONI NEL BAMBINO CHE GIOCA A MINIBASKET

“E’ molto difficile mettere d’accordo cuore e cervello, non si rivolgono nemmeno la parola” (Woody Allen)

Premessa

La dicotomia tra *mente e cuore* ci accompagna per tutta la vita. Più forti sono il sentimento e la mente emozionale (potente, impulsiva e a volte illogica), più debole è la mente razionale (capacità di pensare e riflettere). E’ come se avessimo due cervelli, due menti e di conseguenza due intelligenze:

- una razionale;
- una emotiva.

La nostra vita è caratterizzata dalla presenza di **emozioni** di varia natura e intensità. Secondo diversi studi le emozioni sono presenti fin dalla nascita (attivano il sistema limbico, risultano indipendenti dal processo di comprensione cognitivo e possono essere considerate come risposte *“quick and dirty”*, in quanto caratterizzate da un’alta velocità di reazione e da un elevato margine d’errore) e i bambini inconsapevolmente provano gioia, dolore e rabbia.

Le prime figure con cui il bambino entra a contatto (i genitori) sono fondamentali per comprendere la differenza tra il mondo esterno e quello interiore che gli sarà d’aiuto per costruire un modello di rapporto con gli altri.

L’emozione è un fenomeno statico, mentre il sentimento è un fenomeno dinamico, gli adulti spesso riescono a percepire e manifestare solo pochi sentimenti, perché alcuni per cultura sono approvati e incoraggiati (gioia), mentre altri considerati negativi (paura e invidia) sono da nascondere o da temere.

Al contrario tutte le emozioni hanno la stessa importanza e non sono né positive né negative, è fondamentale aiutare il bambino a riconoscerle e a esprimerle con le parole.

I bambini piccoli collegano le emozioni a eventi concreti, come ad esempio la **gioia e l’amore** (sentimento) possono essere ricondotte alle “coccole” dei genitori, la **rabbia** ai dispetti, la **tristezza** a un rimprovero e la **paura** al buio, ai tuoni o ad altro.

I bambini fino a circa 6 anni sono *emotivamente sinceri*, in quanto in questi anni sperimentano i propri e gli altri stati d'animo, dopodiché sono in grado di mascherare le proprie emozioni, soprattutto se all'interno del contesto familiare non gli si è data l'opportunità di esprimere le proprie emozioni e se le emozioni non sono mai state ascoltate o capite. Ciò non toglie che in età scolare i bambini impareranno a mascherarle, in quanto sapere quando manifestare le emozioni e quando non manifestarle, rappresenta la base per mantenere i rapporti sociali e tutto ciò contribuisce alla crescita della loro competenza emotiva.

Come riconoscere le emozioni?

Le teorie delle emozioni possono essere raggruppate in tre categorie:

- fisiologiche: le risposte all'interno del nostro corpo sono responsabili delle emozioni;
- neurologiche: l'attività all'interno del cervello conduce a risposte emotive;
- cognitive: i pensieri e le altre attività mentali hanno un ruolo essenziale nella formazione di emozioni.

Tutti i Genitori, gli Educatori e gli Istruttori possono imparare a riconoscere le emozioni dei propri figli e dei piccoli atleti, seguendo delle semplici strategie. Innanzitutto bisogna:

- conoscere bene se stessi;
- essere in grado di riconoscere, capire e identificare i propri stati d'animo;
- imparare ad avere un ascolto empatico verso ciò che il bambino sta esprimendo.

Se non si conoscono bene i bambini tutto ciò non potrà avvenire e quando i bambini raccontano (con poche o tante parole) meritano l'ascolto dell'adulto (Genitore, Educatore, Istruttore).

Spesso i bambini hanno difficoltà a esprimere l'emozione che stanno provando e quindi a nominarle; per questo occorre l'aiuto dell'adulto per identificarle e classificarle, solo così il bambino potrà imparare a distinguerle ed esprimere più facilmente il suo stato d'animo.

E' la *dimensione emotiva* che ci fornisce le chiavi per interpretare i comportamenti dei bambini quando giocano.

Piaget sostiene che *“l’emotività costituisce la fonte energetica da cui dipende il funzionamento dell’intelligenza”*.

Sul piano del gradimento del gioco, i bambini ricercano e riproducono le azioni che li hanno gratificati (successo), mentre rifiutano le situazioni che non li hanno soddisfatti (insuccesso).

I bambini devono essere messi in grado di valutare la realtà, determinando sia le reazioni che generano ciò che è difficile e brutto, sia quelle che generano ciò che è bello e facile.

L’Educatore deve essere in grado di interpretare le emozioni dei bambini in palestra, sia quando le azioni sono gratificanti (successo), sia quando sono poco gratificanti (insuccesso).

Perché?

Tutto ciò dipende dal metodo di insegnamento dell’Educatore, da come comunica, da come si comporta, dal suo grado di empatia con il bambino, da come presenta i giochi o gli esercizi, che obiettivi si propone.

I tipi di emozioni

Esistono due tipi di emozioni:

- fondamentali o primarie;
- complesse o secondarie.

Le *emozioni primarie*, che creano azioni immediate difficilmente controllabili (paura, gioia, rabbia, tristezza, sorpresa, attesa, disgusto, accettazione), rimangono sostanzialmente costanti nel corso della vita.

Le *emozioni secondarie* (invidia, allegria, vergogna, ansia, rassegnazione, gelosia, speranza, perdono, offesa, nostalgia, rimorso, delusione) attivano connessioni sistematiche tra le emozioni primarie e il processo cognitivo di comprensione (rapporto tra la crescita e le esperienze maturate).

Tutte le emozioni elencate precedentemente si possono verificare durante una partita di Minibasket: i bambini che hanno vinto e quelli che hanno perso si identificano sia nelle emozioni primarie che in quelle secondarie.

In questo contesto i comportamenti emozionali dei bambini si stabilizzano, si allarga il loro orizzonte temporale sul quale proiettare e controllare le emozioni e i comportamentali, aumentano i rapporti con gli altri e le emozioni si amplificano.

L'Istruttore Minibasket, a tale scopo, deve presentare progressivamente in palestra:

- esercizi e giochi "intelligenti" (apprendimento di mappe cognitive);
- giochi (giochi simbolici per i più piccoli);
- storie fantastiche e storie vere;
- esercizi-gioco.

E' importante presentare in palestra più giochi, più esercizi e più schemi motori il bambino padroneggia, meglio si comporta nel gioco (muoversi correttamente nello spazio e nel tempo).

Freud sottolinea l'importanza del gioco per il bambino, che per lui non è solo un divertimento o un passatempo, ma costituisce un modo per comprendere le proprie esperienze emotive.

Al gioco i bambini affidano le proprie emozioni, i propri pensieri e i ricordi, alla base del gioco vi è un rapporto di transfert, fin dall'inizio della loro vita i bambini utilizzano il gioco per esplorare e per rapportarsi con gli altri.

Vincere una gara, realizzare un canestro ti fa stare bene (gioia, allegria), perdere una gara, perdere una partita, sbagliare un tiro o un passaggio ti fa stare male (collera, rabbia) e tutte queste emozioni devono essere valorizzate, stimolate, gestite e controllate dall'Istruttore Minibasket.

Il cervello viscerale

Da un punto di vista anatomico, il circuito del sistema limbico, della neo-corteccia, dell'amigdala e dei lobi pre-frontali, permette il funzionamento del *cervello emotivo*. Secondo LeDouz (2003) nei 1000 secondi in cui si percepisce un oggetto, si comprende cosa sia e si decide se ci piace oppure no.

Sono stati identificati due circuiti attraverso i quali gli stimoli sensoriali raggiungono l'amigdala:

- una via diretta che va dal talamo all'amigdala che consente una rapida valutazione e conduce a una immediata risposta emotiva;

- una via più lunga che va dal talamo alla neo-corteccia (cervello pensante) e quindi all'amigdala e che consente ai sistemi cognitivi superiori del cervello di valutare più dettagliatamente lo stimolo, le eventuali relazioni con gli altri stimoli e le rappresentazioni di esperienze passate.

L'ippocampo ricorda i fatti, l'amigdala ne trattiene il sapore emozionale che si innescherà ogni volta che ci si troverà in situazioni simili. Quanto più intenso è il risveglio dell'amigdala, tanto più forte è il ricordo e per questo motivo che i ricordi più incisivamente emotivi diventano indelebili (il giorno prima della prima partita di Minibasket, la partita, la vittoria, la sconfitta, il primo canestro, il pianto di gioia, la rabbia).

In ultima analisi le connessioni tra l'amigdala e la neo-corteccia sono al centro dell'interazione tra pensiero e sentimento ed evidenziano come l'emozione sia fondamentale nella produzione del pensiero.

L'intelligenza emotiva

L'intelligenza emotiva sta alla base dell'autocontrollo, dell'attenzione verso gli altri e dell'empatia. I bambini più equilibrati e sereni, più sicuri di sé, migliori a scuola e anche i più felici, sono quelli che hanno un'intelligenza emotiva più elevata.

Secondo *Gottman*, questo tipo di intelligenza non è innata, ma si può imparare e gli Insegnanti migliori sono i Genitori, gli Educatori, gli Istruttori che possono diventare dei veri e propri "Allenatori emotivi".

L'intelligenza emotiva permette ai bambini di essere più preparati ad affrontare i rischi e le sfide.

In palestra

In palestra ogni esercizio e ogni gioco devono essere delle sfide contro se stessi e contro gli altri, non bisogna proporre sempre gli stessi esercizi, bisogna cambiare le squadre, i capifila, le regole, le emozioni.

L'Istruttore deve accettare tutte le emozioni dei bambini, anche quelle negative (ma non i comportamenti negativi), deve immedesimarsi nei bambini e deve provare empatia nei loro confronti.

L'Istruttore bravo, competente, Educatore, è colui che riesce sempre a mettersi nei panni del bambino, che nelle emozioni (anche negative) vede un'occasione di

crescita e di conseguenza riesce a gestire i momenti di crisi con maggior pazienza, accettando e ascoltando tutti i sentimenti del bambino, anche rabbia, tristezza, paura, senza minimizzare, sottovalutare o trascurare queste emozioni.

In palestra quando giocano, non tutti i bambini sono uguali, c'è chi reagisce in un modo di fronte a un insuccesso (pianto, rabbia), c'è chi reagisce in un altro (peccato, sarà per la prossima volta) e l'Istruttore deve accettare tutti i tipi di sentimenti, ma non i comportamenti.

Durante la lezione di Minibasket ci sono bambini che giocano e si divertono, che corrono, saltano e sorridono, ma ci sono anche bambini che non si divertono, che fanno dispetti, che non collaborano, che sono aggressivi. L'Istruttore deve essere in grado di "gestirli" tutti, deve osservare continuamente ed essere a disposizione di tutti e con il sorriso sulle labbra e se occorre.....richiamarli.

L'Istruttore Minibasket

Nel processo educativo-motorio è ormai consolidata la necessità di un approccio multidimensionale che permetta di comprendere le dimensioni biologiche, psicologiche, sociali e culturali dell'individuo.

L'Istruttore non ha più solo il compito di trasmettere ai bambini dei modelli precostituiti, ma deve porre la sua attenzione sul singolo bambino (e non sul gruppo) e quindi deve fornire modalità di lavoro che mettano in grado i bambini di gestire autonomamente il proprio processo formativo, educativo, motorio, sociale, utilizzando strumenti adeguati per articolare la propria identità e il proprio spazio (alfabetizzazione emotiva).

L'Istruttore Minibasket deve:

- essere il catalizzatore degli interessi e delle emozioni dei bambini;
- coinvolgere i bambini;
- deve capirli;
- essere buon comunicatore;
- essere un ottimo Educatore che sappia estrarre "il meglio" da ognuno!

I bambini che durante la lezione hanno la sensazione che l'Istruttore li comprende e sia veramente interessato a loro, non hanno bisogno di recitare e fare scene per attirare la sua attenzione.

I bambini “allenati” emotivamente fin da piccoli imparano a calmarsi da soli e riescono a rilassarsi.

I bambini che instaurano un legame emozionale con l’Istruttore sono più recettivi nei confronti delle sue richieste e sono più disposti a compiacere piuttosto che a deludere.

In palestra l’Istruttore deve cercare di capire se dietro un comportamento sbagliato del bambino c’è un disagio (scolastico, familiare, etc.) e quindi deve fare uno sforzo per immedesimarsi in lui e capire che cosa può aver generato questa emozione (empatia).

“Caro Istruttore quando in palestra un bambino che ha perso una gara, o la partita, scoppia in lacrime, oppure è rabbioso, anziché farti travolgere dalle sue emozioni negative, devi stare tranquillo e pensare che questo è un momento importante e una grande occasione per allenarlo emotivamente”.

Un atteggiamento da evitare è ignorare le emozioni negative, pensando che passino da sole o che non siano importanti.

I bambini hanno bisogno di imparare a capire quello che provano, sentendoselo dire dall’Istruttore e per non crescere con delle insicurezze, hanno bisogno di sentirsi compresi.

L’Istruttore intelligente è colui che riconosce le emozioni dei bambini prima che sfocino in crisi, l’Istruttore capace e competente è colui che risolve i problemi assieme al bambino prima che esplodano (ad esempio se un bambino è teso per la partita, è meglio parlare con lui e sdrammatizzare la situazione, senza sminuirla).

Se un bambino sbaglia un tiro a canestro, o un passaggio al compagno, l’Istruttore deve mostrare interesse alla situazione che si è verificata e cercare di aiutarlo a risolvere l’insuccesso: in questo modo imparerà a capire che “siete alleati” e potete collaborare e così eviterà di fare una sceneggiata.

L’Istruttore deve essere consapevole che i momenti di crisi dei bambini (insuccesso, partita persa, tiro, sbagliato, passaggio non riuscito) sono importanti per insegnare loro a risolvere i problemi.

Per fare tutto ciò si deve “mettere alla loro altezza” (seduto o in ginocchio di fronte a loro), guardarli negli occhi, parlare in modo rilassato e dimostrare di capire il loro disagio.

La cosa più importante in questi momenti è riconoscere le emozioni dei bambini di fronte ai problemi che si presentano durante il gioco e non dare loro delle soluzioni

(ad esempio in una situazione di 2 contro 1, non dire subito come devono comportarsi gli attaccanti e che cosa deve fare il difensore), ma è importante osservare come si comportano ed successivamente dire che cosa era meglio fare.

In queste situazioni la cosa importante è aiutare i bambini a trovare le parole per definire le emozioni che prova giocando di fronte a un successo o a un insuccesso.

E' compito dell'Istruttore aiutare i bambini a definire (dare un nome) le emozioni che provano e in questo modo non solo si sentono compresi, ma sono anche in grado di definire il loro stato d'animo.

Dare un nome alle emozioni ha un effetto rassereneante sul Sistema Nervoso e aiuta i bambini a uscire più velocemente dalle situazioni di disagio.

L'Istruttore, dopo aver riconosciuto l'emozione che sta dietro a un comportamento sbagliato (insuccesso) e dopo essersi messo nei panni del bambino, deve fargli capire che l'emozione negativa è comprensibile ma non altrettanto un comportamento negativo.

E' compito dell'Istruttore porre dei limiti a comportamenti negativi e pericolosi dei bambini (pianto perché la squadra ha perso la partita, collera perché il compagno non ha passato la palla o l'ha persa, rabbia perché il Miniarbitro non ha fischiato un fallo a favore, etc.), tenendo presente che purtroppo molti genitori assecondano questi comportamenti che sicuramente non aiutano il bambino a uscire da queste situazioni.

Il genitore deve fare il genitore, deve educare i propri figli, non deve indossare i panni dell'Istruttore, non deve assecondare il figlio e consolarlo, non deve insultare il Miniarbitro o i giocatori della squadra avversaria: tutto ciò è pericoloso e può suscitare emozioni negative nel bambino.

Lo stesso dicasi per l'Istruttore che insulta il Miniarbitro, che insulta l'Istruttore dell'altra squadra, che sgrida continuamente i propri bambini, che li redarguisce ad alta voce davanti a tutti.

Quando un Istruttore "riprende" un bambino, deve agire in modo fermo, ma senza ledere la sua dignità o deriderlo: sono da evitare i richiami e le punizioni umilianti. Già il bambino ha sbagliato (emozione negativa) e se poi l'Istruttore lo umilia davanti a tutti (emozione negativa) non ha tenuto sicuramente un comportamento corretto: bisogna agire con molta sensibilità, senza urlare o utilizzare atteggiamenti bruschi.

Una volta che l'Istruttore ha preso in esame l'insuccesso (con pianti da parte del bambino o gesti di insofferenza), l'Istruttore deve aiutarlo a risolvere il problema. Prima di tutto deve chiedere al bambino come si sarebbe comportato in quella

particolare situazione di gioco (ad esempio in una situazione di 2 c 2) e poi magari incoraggiarlo a generare da solo le sue idee e rinforzarlo, fornendogli delle altre alternative di comportamento (era meglio passare la palla, oppure per smarcarti muoviti più velocemente).

Una volta che il bambino ha preso in esame più soluzioni per risolvere il problema, l'Istruttore deve aiutarlo a valutare quella giusta, chiedendogli "Pensi che funzionerà?".

La fase successiva sarà la messa in pratica della soluzione ottimale e poi è opportuno valutare se ha funzionato. E se ha funzionato è indispensabile riproporre la stessa situazione con alcune varianti e incoraggiare il bambino a risolvere i problemi che si incontrano in base alle esperienze precedentemente vissute.

E comunque se il bambino prende un'iniziativa sbagliata, l'Istruttore deve fare in modo che la possa mettere in pratica e se fallirà, potrà incoraggiarlo a provare un'altra opportunità (logica applicata al movimento).

11 dritte per allenare l'intelligenza dei bambini

Reuven Feuerstein ha studiato il potenziale di apprendimento nei bambini, giungendo alla conclusione che l'intelligenza è un insieme di abilità e processi mentali che ci permettono di dare un senso ad ogni azione che compiamo e di acquisire informazioni per risolvere i problemi: un fenomeno dinamico che si può imparare! Lettera aperta all'Istruttore:

Caro Istruttore

1) quando parli a un bambino non dare per scontato che ti stia ascoltando o che ti stia capendo. Nessun insegnamento è valido se non sei sicuro che ti stia ascoltando o capisca ciò che dici. Se un bambino durante un gioco o un esercizio, oppure durante una partita, fa i dispetti a un altro bambino, devi fargli capire, guardandolo in faccia, che quel comportamento è sbagliato e per coinvolgerlo più direttamente e catturare la sua attenzione potresti dire "Saresti contento se i dispetti li facessero a te?" e poi concludere in modo positivo "Sono sicuro che la prossima volta starai più attento a non fare dispetti";

2) in palestra "allena la mente" dei tuoi bambini a osservare e analizzare la realtà con dei paragoni. Prendendo spunto da bambini che si comportano bene in palestra

o che eseguono bene ciò che gli è stato proposto, è utile stimolare i bambini a osservare e analizzare ciò che vede (paragone). Ad esempio far capire ai bambini che il palleggio serve per spostarsi dal proprio canestro all'altro canestro e non solo per battere la palla per terra. Tutto ciò serve per insegnare loro a organizzare i concetti e a fornire "la chiave" per capire come è il gioco, che cosa si deve fare se si è in possesso di palla (ad esempio quale è il canestro da attaccare o se è meglio palleggiare o passare la palla), collocando i movimenti e i gesti in un sistema di rapporti coerenti, imparando le connessioni e i rapporti causa-effetto;

3) i bambini imparano meglio a conoscere il gioco attraverso le emozioni. Per fargli capire come funziona il Minibasket e per farlo progredire, bisogna suscitare in lui delle sensazioni positive. Per fare tutto ciò, quando comunichi con i bambini, devi "colorare" le tue proposte motorie con aggettivi che esprimano emozioni, devi fare in modo che i bambini siano i "soggetti" del gioco e non i tuoi "oggetti", devi essere partecipativo, devi coinvolgere emotivamente i bambini, devi sviluppare la loro creatività e la loro fantasia;

4) devi far sentire ai bambini che hai stima e fiducia in loro, accettandoli così come sono e non come vorresti che fossero: un bambino ha bisogno di essere stimato. La fiducia che dimostri nei confronti dei bambini condiziona il loro modo di essere; i bambini devono aver fiducia nelle loro capacità, devi aiutarli progressivamente a prendere fiducia nei loro mezzi, devi aiutarli a fare gesti e azioni che non sono in grado di fare, proponendo loro delle situazioni-problema da risolvere con piccoli sforzi e volontà (esercizi facilitanti, dal semplice al difficile);

5) deve farli sentire "compresi" quando sbagliano e devi lodarli in modo motivato quando fanno bene. Deve ascoltarli, devi capire le loro ragioni e davanti agli errori devi suggerire loro come fare per correggerli. *Essere compresi* aiuta i bambini, li rassicura e davanti a un errore (emozione negativa). Devi capire assieme a loro dove e perché hanno sbagliato: l'errore a volte è un'occasione per imparare a non sbagliare un'altra volta. E' sbagliato mortificare o punire e quando fanno bene è molto importante lodarli in modo motivato, solo così avranno la percezione dei progressi compiuti (emozioni positive);

6) devi abituarli a rispettare le regole. Le regole nei giochi diventeranno le regole nella vita, le regole aiutano i bambini ad avere delle sicurezze, sono formative e rendono capaci i bambini a fissare dei limiti e a rispettarli;

7) devi stimolare la loro intelligenza emotiva e per ottenere questo è importante abituarli a collaborare e a socializzare con gli altri, a giocare con gli altri (ad esempio a passare la palla), a comunicare con loro (gruppo dei pari: leader e gregari) e far notare loro che giocare da soli non sempre “paga”;

8) devi sviluppare il loro senso di responsabilità: affida loro degli incarichi, fa in modo che possano prendere delle decisioni autonome (anche commettendo degli errori). Per sviluppare l'individualità di un bambino e il suo senso di responsabilità, devi lasciargli la possibilità di prendere delle decisioni e di assumersene le responsabilità (ad esempio cosa è meglio fare in una situazione di 2 c 1, oppure se è meglio palleggiare o passare, quando si deve tirare);

9) devi sviluppare il loro senso della curiosità e la loro voglia di sperimentare delle novità. In palestra non proporre sempre gli stessi esercizi, gli stessi giochi, cambia, introduci delle varianti, non giocare solo con il pallone da Minibasket, non esasperare la tecnica esecutiva, rispetta le leggi dell'apprendimento, utilizza altri piccoli attrezzi (palloncini, palline da tennis, coni, cinesini, bacchette di legno, etc.) per educare e sviluppare le loro capacità motorie. Devi incoraggiarli a sperimentare cose nuove e che siano sempre una “sfida” con se stessi (cercare di migliorarsi), devi spingerli a mettersi in gioco e a abituarsi a vincere (emozioni positive) e a perdere (emozioni negative);

10) non devi incasellarli in ruoli, i bambini fanno sempre in tempo a cambiare. Spesso gli si dice “Non sei capace a tirare a canestro” oppure “Sei imbranato”, “Sei lento”, “Non stai mai attento”, “Non capisci niente” (emozioni negative). Sicuramente è molto meglio dire “Va bene, però se tu facessi così.....miglioreresti” (emozioni positive): in questo modo si sentirebbero rassicurati e progressivamente si convincerebbero di essere in grado di farcela;

11) devi comunicare entusiasmo, devi essere entusiasta di stare con loro, devi sorridere, devi utilizzare spesso una comunicazione non verbale (mimica del corpo, del viso). Ricordati di presentare a lezione esercizi e giochi in modo positivo, affinché

i bambini si sentano motivati a metterli in atto e che non abbiano paura di sbagliare o di essere puniti in caso di errore.

Proposte per la rilevazione delle emozioni

1) Preparare un grande **cartellone** da appendere in palestra, su cui annotare tutte le **emozioni** espresse dai bambini durante il gioco. Nel cartellone si possono proporre delle domande del tipo:

- quando ti senti felice?
- quando sei triste?
- che cosa ti fa arrabbiare?
- cosa ti fa paura?

A ogni domanda lasciare uno spazio per le diverse emozioni descritte dai bambini e il perché.

Alla fine della lezione (o delle lezioni) è importante esaminare assieme ai bambini le emozioni provate e dialogare con loro.

2) Preparare delle “**schede di rilevazione delle emozioni**” con delle domande e a fianco scrivere “sempre”, “a volte”, “mai”. Invitare i bambini alla fine della lezione (o delle lezioni) a compilare la scheda e alla fine è importante dialogare con loro.

Esempi di domande:

- quando gioco sono emozionato?
- quando gioco e perdo, cerco di non arrabbiarmi?
- se sono triste lo dico a qualcuno?
- se sto giocando bene sono felice?
- se realizzo un canestro esulto?
- se sbaglio un passaggio o un canestro facile mi arrabbio?
- se non mi passano la palla mi arrabbio?
- se ho la palla in mano penso di realizzare canestro da solo?
- provo rabbia se la squadra avversaria vince?

- quando non riesco a palleggiare bene, o tirare o passare, penso che farò meglio la prossima volta?
- alla fine della partita sono rilassato?
- se gli avversari mi provocano durante il gioco sono in grado di controllarmi?
- prima della partita mi emoziono?
- se il mio Istruttore non mi fa giocare provo subito tristezza?
- se il mio Istruttore mi fa giocare subito provo gioia?

Valutazione

“Sempre”: 3 punti

“A volte”: 2 punti

“Mai”: 1 punto

Rilevazione:

45 punti: ha una buona gestione delle emozioni

30 punti: fa fatica a riconoscere le emozioni

15 punti: nessun controllo delle emozioni

“Un’emozione non ha tempo, un’emozione arriva e non puoi decidere se è presto o tardi per provarla, le emozioni arrivano così, ti scaldano il cuore, non possono essere decise a tavolino, sono come il vento, vanno via in un istante, sono attimi della tua vita, dei tuoi giochi, vivile con tutto il cuore”.

Prof. Maurizio Mondoni

Bibliografia

- F. Bloom, A. Lazerson, Il cervello, la mente e il comportamento, Ciba-Geigy Edizioni, Origgio 1990
- R. E. Boyatzis, D. Goleman, Emotional competency inventory 360, 1999
- P. Ekman, Emotion in the human face, Cambridge University Press, New York 1982

- C. Robazza, L. Bortoli, G. Gramaccioni, Le emozioni nello sport, in Movimento, 1994
- J. Bruner, La ricerca del significato. Per una psicologia culturale, Bollati Boringhieri, Torino 1992
- J. B. Carroll, Human cognitive abilities, Cambridge University Press, Cambridge
- V. D'Urso, R. Trentin, Psicologia delle emozioni, Il Mulino, Bologna 1988
- V. D'Urso, R. Trentin, Sillabario delle emozioni, Giuffrè, Milano 1992
- D. Goleman, Intelligenza emotiva, RCS Libri e Grandi Opere, Milano 1996
- D. Goleman, Intelligenza emotiva. Che cos'è, perché può renderci felici, Rizzoli Editore, Milano 1999
- D. Goleman, Dalai Lama, Emozioni distruttive, Oscar Mondadori, Milano 2009
- E. Goldberg, La sinfonia del cervello, Saggi Ponte delle grazie, Milano 2010
- M. Franco, L. Tappatà, Intelligenza socio-emotiva, Carocci Editore, Milano
- K. Shima, M. Isoda, H. Mushiake, J. Tannji, Categorization of behavioural sequenze in the pre-frontal cortex, Nature, 2007
- J. LeDoux, The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life, Touchstone Books, New York 1998
- R. Davidson, Cerebral asymmetry, emotion and affective style, Press Cambridge 1995
- T. Sharot, Ottimisti di natura, Urta, Milano 2012
- H. Lagercrantz, Il cervello del bambino, Giunti Editore, Milano 2010
- D. W. Winnicott, Gioco e realtà, Armando Editore, Roma 2002
- C. Garvey, Il gioco, l'attività ludica come apprendimento, Armando Editore, Roma 1996
- M. De Rossi, Didattica dell'animazione, Carocci Editore, Roma 2006
- J. Piaget, La formazione del simbolo, La Nuova Italia, Scandicci 1972
- G. Petter, Io e gli altri. Identità, relazioni, valori, Erickson, Trento 2007
- G. Staccioli, Il gioco e il giocare, Carocci Editore, Roma 2007
- J. Gottman, J. De Claire, Intelligenza emotiva per un figlio, Bur Editore
- R. Feuerstein, Conductive education and structural cognitive modifiability, 2008