



EMOZIONI IN RELAZIONE

COSA SONO LE EMOZIONI?

Le emozioni sono dei
movimenti, sono qualcosa
che si muove dentro di noi
e si esprime all'esterno
(e-movere ossia muovere
da...)



LE EMOZIONI SONO FENOMENI COMPOSTI DA PIÙ COMPONENTI:

- eventi causali interni o
esterni
(componenti contestuali)
- reazioni strutturali e
funzionali dell'organismo
(componenti neurofisiologiche)
- pensieri che ci spingono
ad agire
(componenti cognitive)



ATTENZIONE!

- EMOZIONI = reazioni affettive indipendenti dal pensiero (inconsce) intense, con insorgenza acuta e di breve durata, determinate da uno stimolo interno o esterno la cui comparsa provoca modificazioni a livello somatico (il corpo), psichico (la mente) e vegetativo (il sistema neuromotorio che governa le funzioni vitali sulle quali non abbiamo controllo volontario)
- SENTIMENTI = derivati dell'attività cognitiva (del pensiero) che ci rendono consapevoli delle emozioni che si stanno provando, per attribuirgli un significato e generare scelte e condotte adattive (controllo, gestione, riduzione ansia e stress); i sentimenti si formano gradualmente, spesso in occasione dei nostri rapporti con gli altri
- STATI D'ANIMO = tratti emotivi pressoché stabili e ricorrenti che determinano il nostro temperamento e le nostre caratteristiche di personalità, come l'essere apprensivi, irritabili, malinconici, fiduciosi, pessimisti, entusiasti; tonalità affettive di base che contraddistinguono l'umore di fondo di un individuo



LE EMOZIONI:

- non si insegnano, fanno parte di noi – possono essere travolgenti, ma non sono pericolose e non vanno tenute alla larga
- sono strumenti indispensabili per relazionarci con il mondo e con gli altri – guidano pensieri e azioni e hanno uno scopo evolutivo (di crescita)



LE EMOZIONI NON SI INSEGNANO, MA È DOVEROSO FORNIRE (E RICEVERE) UNA BUONA EDUCAZIONE EMOTIVA

- Tutti nasciamo con la capacità di emozionarci, ma la competenza emotiva non è innata - dobbiamo ridare spazio e dialogo alle emozioni, al come ci si sente e al cosa si prova (contatto e rispecchiamento emotivo vs interfaccia video)
- Ascolto di sé, esperienze autentiche e relazioni significative generano competenza emotiva



**DARE (E RICEVERE) UNA BUONA
EDUCAZIONE EMOTIVA - CON LO SCOPO
DI CONOSCERE, DISTINGUERE,
ACCETTARE E GESTIRE IN MODO
PROPOSITIVO LE EMOZIONI PERMETTE
DI COSTRUIRE:**

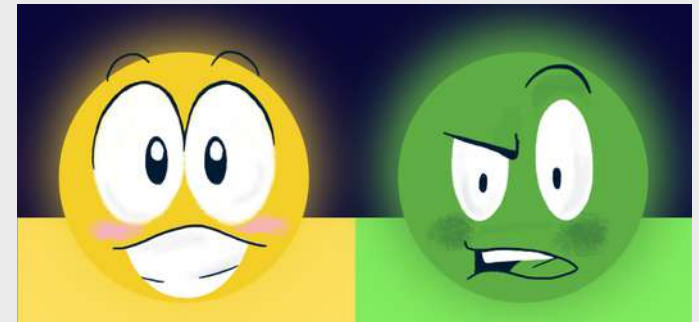
- consapevolezza di sé e non sentirsi inadeguati
- autostima ed accettazione delle proprie fragilità e punti di forza
- controllo di sé e dell'impulsività, dell'aggressività, dell'ansia
- empatia e capacità di instaurare relazioni profonde, perché comprensive di quel che gli altri provano
- abilità sociali quali capacità di comunicazione efficace, risoluzione conflitti e problemi, pensiero critico



QUALI EMOZIONI CONOSCIAMO?

A partire dalla teorizzazione di Paul Ekman, le emozioni sono state suddivise in primarie o fondamentali, in quanto presenti fin dalla nascita:

- sorpresa
- rabbia
- gioia
- disgusto
- tristezza
- paura



QUALI EMOZIONI CONOSCIAMO?

Secondo altri autori, dalla combinazione delle emozioni primarie derivano emozioni secondarie o complesse, che emergono verso i 18 mesi quando il bambino inizia a sviluppare una prima consapevolezza di sé e, di conseguenza, delle aspettative normative del mondo esterno:

- allegria
- vergogna
- ansia
- rassegnazione
- gelosia
- orgoglio
- speranza
- perdono
- offesa
- nostalgia
- colpa
- delusione

Binomi quali amichevolezza/antipatia, altruismo/egoismo, collaboratività/competitività, amore/indifferenza possono considerarsi descrittivi di sentimenti



EFFETTI DELLE EMOZIONI SUL CORPO



La **RABBIA** prolungata
danneggia il **fegato**

Lo **SHOCK**
emozionale
colpisce il **cuore**



PAURA ed
incertezza
gelano i **reni**

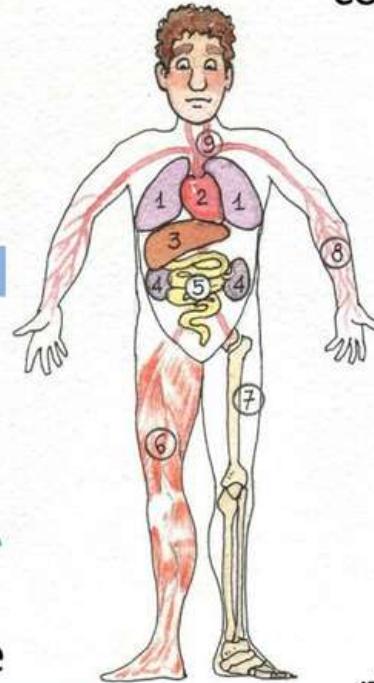
STRESS e **ANSIA**
incidono su
colon e
intestino



La **TRISTEZZA**
intasa la vie
respiratorie e
indebolisce i **polmoni**

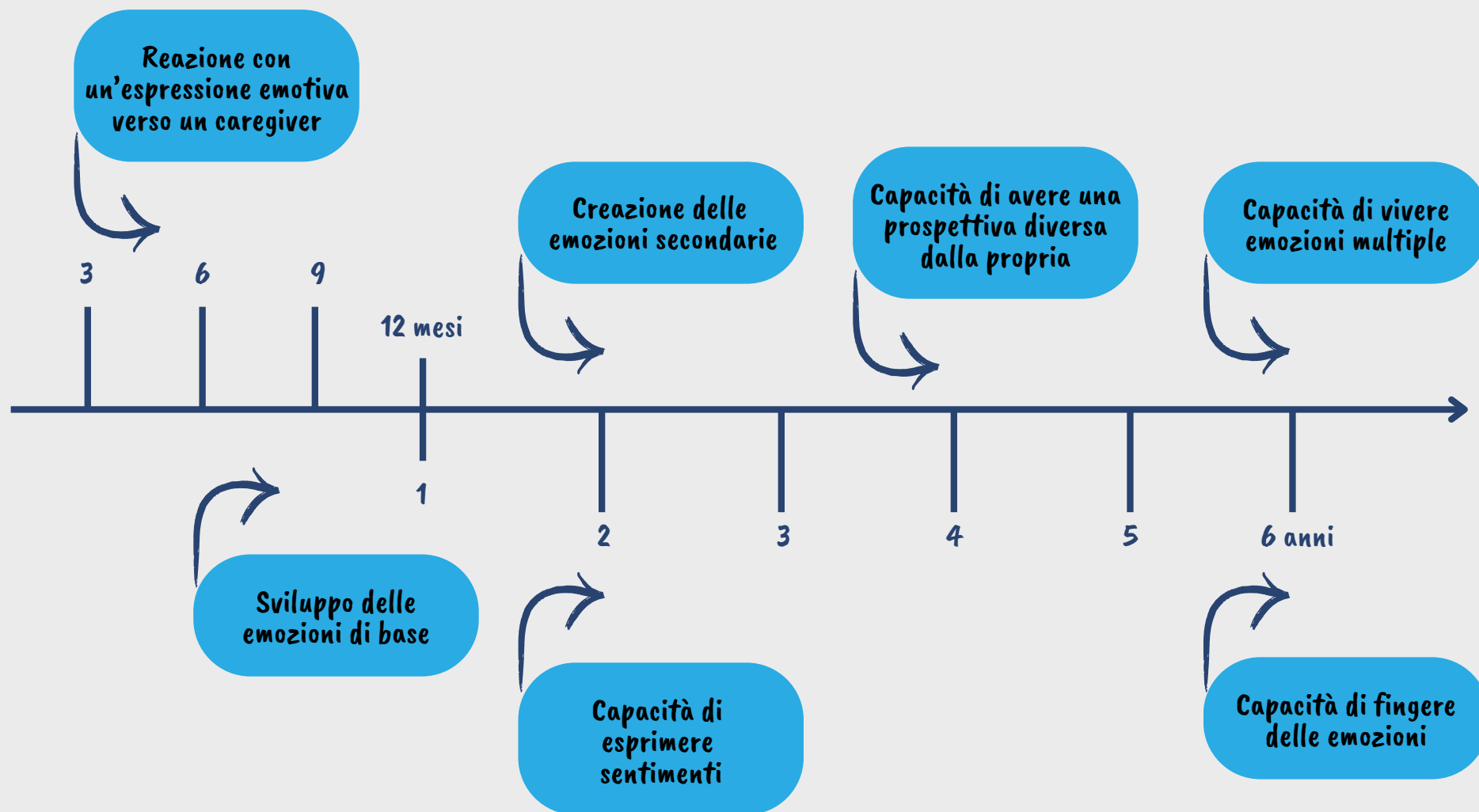


PREOCCUPAZIONI
ricorrenti danneggiano
milza, pancreas e stomaco



Il **SORRISO** riduce lo stress
L'**AMORE** porta **PACE E ARMONIA**,
rinforza mente e corpo

COME SI SVILUPPANO LE EMOZIONI?



**OCCHIO!
LE EMOZIONI
"SI TRASMETTONO"!**

**Il benessere individuale e
relazionale dipende molto dalla
possibilità di riconoscere e dalla
capacità di regolare le nostre
emozioni, che influenzano
decisioni e comportamenti,
QUINDI...**

**COME DARE UNA BUONA
EDUCAZIONE EMOTIVA?**



LIQUIDARE LE EMOZIONI?

IL GENITORE O L'INSEGNANTE DICE:

"Non serve essere tristi. Non è successo niente di male. Fai un sorriso. Non ci sono motivi per essere infelici".

Cosa prova il bambino?

- Si sente ignorato o trascurato quando prova sentimenti forti
- Impara che le emozioni sono "brutte" e che devono essere "risolte" rapidamente
- Non impara a gestire le proprie emozioni e ha difficoltà con le emozioni degli altri

Questi bambini potrebbero:

- sentirsi discriminati o trascurati
- essere riluttanti a venire da voi quando si sentiranno tristi o arrabbiati
- iniziare a trascurare i propri sentimenti e quelli degli altri



DISAPPROVARE LE EMOZIONI?

IL GENITORE O L'INSEGNANTE DICE:

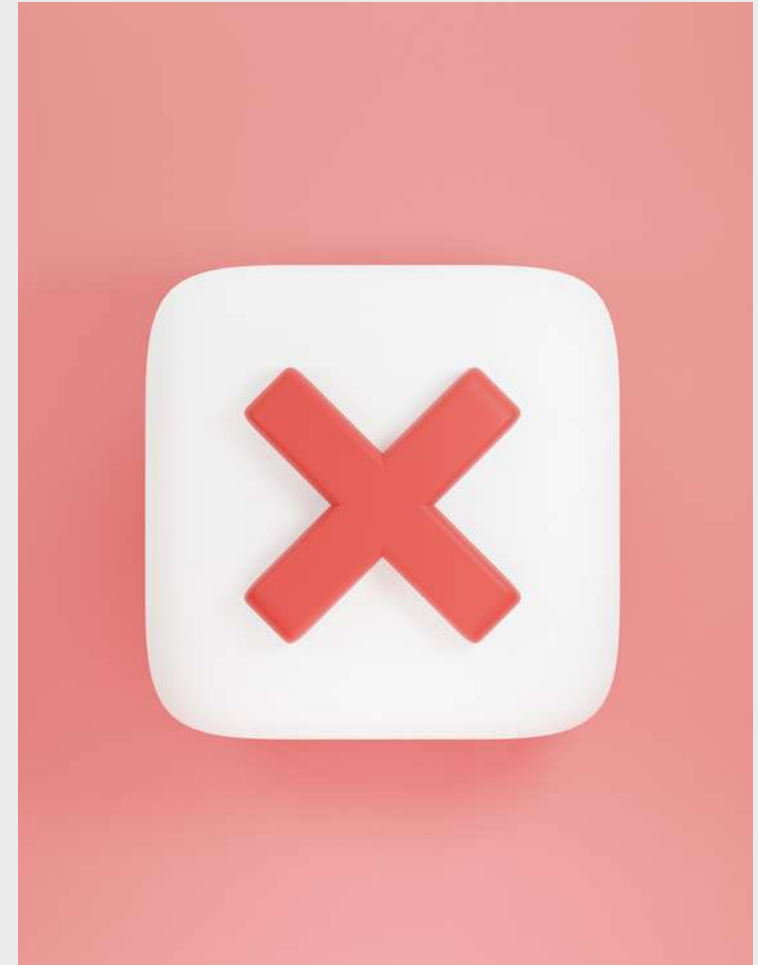
"Smetti di piangere! Non starai con noi finché non finisci di piangere".

Cosa prova il bambino?

- È sconvolto e sentirsi dire di aver sbagliato lo fa stare ancora peggio
- Si sente criticato o punito per aver espresso le proprie emozioni pur non essendosi comportato male
- Non gli viene insegnato a riconoscere le forti emozioni che sta provando né in che modo gestirle

Questi bambini potrebbero:

- avere maggiori difficoltà a fidarsi dei propri giudizi
- sentire che c'è qualcosa di sbagliato in loro
- avere difficoltà nel regolare le proprie emozioni e risolvere i propri problemi



LIBERTÀ EMOZIONALE?

IL GENITORE O L'INSEGNANTE DICE:

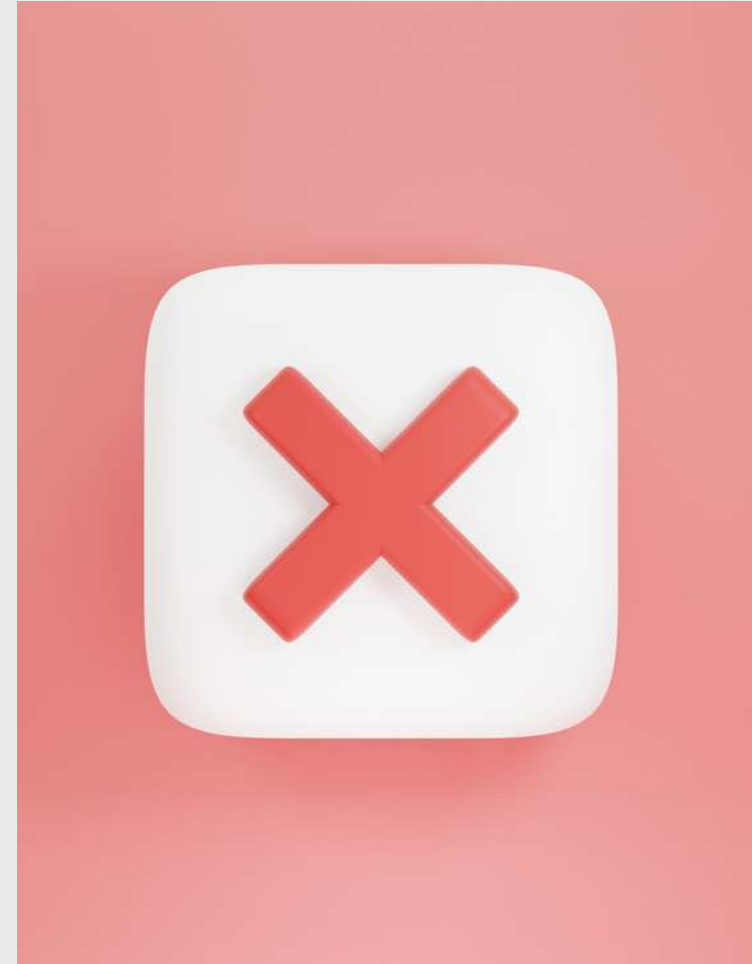
"Ecco, sfogati. Puoi dare pugni al cuscino laggiù".

Cosa prova il bambino?

- Si sente a proprio agio nell'esprimere i propri sentimenti e sa che è accettabile mostrare di avere delle emozioni, qualsiasi esse siano. Tuttavia, non vi sono limiti al suo comportamento e non riceve una guida su come gestire le proprie emozioni forti

Questi bambini potrebbero:

- non imparare a regolare le proprie emozioni
- avere problemi di concentrazione
- essere in difficoltà nell'andare d'accordo con altri bambini e nel costruire amicizie



IL GENITORE O L'INSEGNANTE ASSUME UN RUOLO DI "ALLENATORE DELLE EMOZIONI" E DICE:

"Dimmi come ti senti. Anche io mi sono sentito così. Non si può picchiare qualcuno quando si è arrabbiati. Proviamo a pensare ad altre cose che potresti fare quando ti senti così."

Cosa prova il bambino?

- Si sente valorizzato e confortato quando tutte le sue emozioni vengono accettate. Allo stesso tempo, impara che vi sono dei limiti di comportamento quando prova emozioni forti

Questi bambini potrebbero:

- imparare a fidarsi delle proprie emozioni
- riuscire a regolare le proprie emozioni
- saper risolvere i problemi
- avere una buona autostima
- apprendere serenamente
- andare d'accordo con gli altri bambini



QUALCHE STRATEGIA DI COPING PER COSTRUIRE BEN-ESSERE

Non esistono stili di coping adattivi o disattivi a priori: persona, contesto e modo d'uso degli stessi fanno la differenza



In quanti modi si può risolvere.....

Coping attivo

strategie focalizzate sul **controllo**

emotivo (pensiero positivo) e sul

problema (assumere una decisione e intraprendere un'azione diretta)

Coping di fuga

sforzi cognitivi per sopprimere i pensieri sulla situazione stressante.

Si correla ad un basso livello di autostima e ad alti livelli di ansia.

Coping di distrazione

si avvale di

strategie alternative

(ascoltare la musica, svolgere attività fisiche) che riducono momentaneamente lo stress

Coping della richiesta di aiuto

esigenza di supporto sociale
sia dei coetanei
sia degli adulti

significativi del contesto (genitori, insegnanti)

QUALCHE ESEMPIO PRATICO PER UNA BUONA EDUCAZIONE EMOTIVA

RICONOSCERE LE EMOZIONI, DARE LORO UN NOME, UNA FACCIA E UN LIVELLO



QUALCHE ESEMPIO PRATICO PER UNA BUONA EDUCAZIONE EMOTIVA

RACCONTARE LE EMOZIONI, DESCRIVERLE, TRASFORMARLE...

IL CUORE DEL PICCOLO TOMMY È ABITATO
DA SEI MINUSCOLI FOLLETTI. SCOPRI CHI SONO.



Sono **GAIETTO**,
il più felice di tutti,
sono sempre allegro.



Sono **TREMOLINO**:
vedo pericoli ovunque,
sono un gran fifone.

Sono **LACRIMOSO**,
sono sempre triste e
piango in continuazione.



Sono **STUPORELLO**:
un vero sognatore.



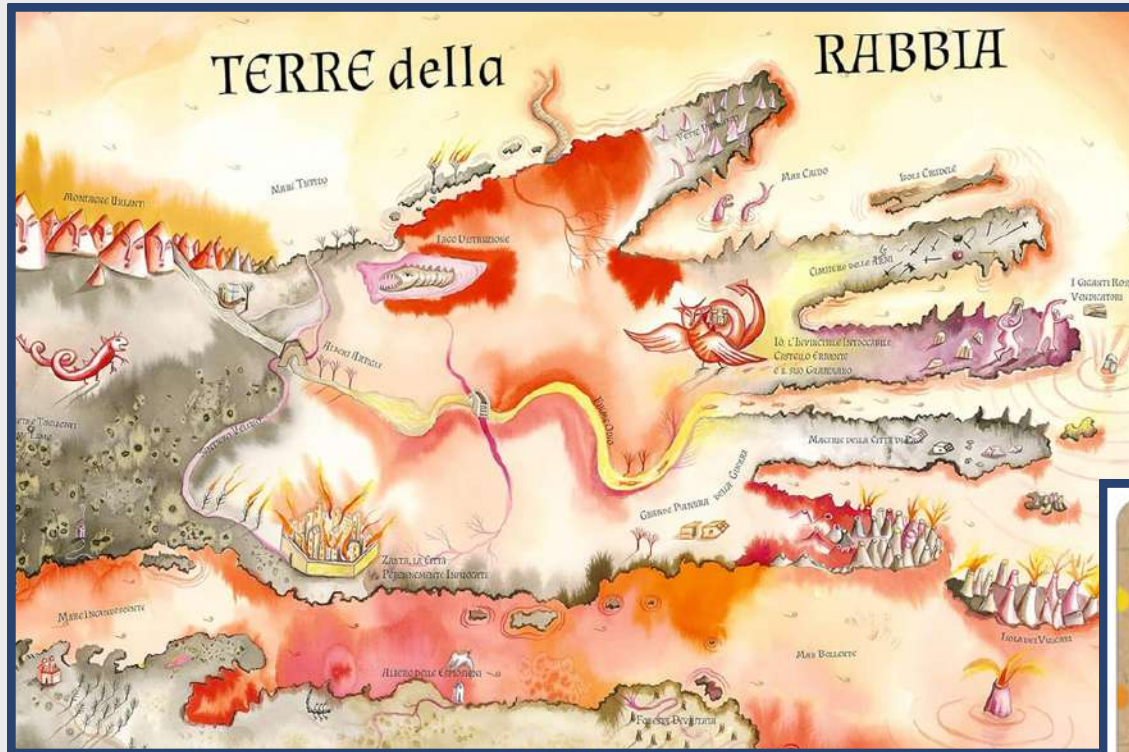
Sono **SCATTO**:
mi arrabbio
facilmente e sono
sempre nervoso.



Sono **SPUTACCHIONE**:
dicono che sono schizzinoso,
ma io credo di essere
il migliore di tutti.

QUALCHE ESEMPIO PRATICO PER UNA BUONA EDUCAZIONE EMOTIVA

DISEGNARE LE EMOZIONI E GIOCARE CON LE EMOZIONI...





- F. Celi, *Il quadro delle emozioni* (gioco educativo), Erickson Editore, 2023
- E. Baboni, *Scarabocchio con le emozioni*, Erickson Editore, 2022
- C. Di Chio, *Emozioni in relazione*, Erickson Editore, 2022
- R. Corallo, *Sei folletti nel mio cuore (3-6 anni)* e *Sei folletti nel mio cuore (dai 6 anni)*, Erickson Editore, 2020
- B. Franco e P. Predicatori (a cura di), *Il linguaggio delle emozioni*, Gribaudo Editore, 2019
- B. Landmann, *Mappe delle mie emozioni*, Camelozampa Editore, 2019
- C. N. Pereira (Autore), R. R. Valcarcel (Autore), C. Scalabrini (Traduttore), *Emozionario. Dimmi come ti senti*, Nord-Sud Editore, 2015
- M. Di Pietro, *L'ABC delle mie emozioni*, Erickson Editore, 2014



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!**

**ORA...
VIA LIBERA AL CONFRONTO!**

