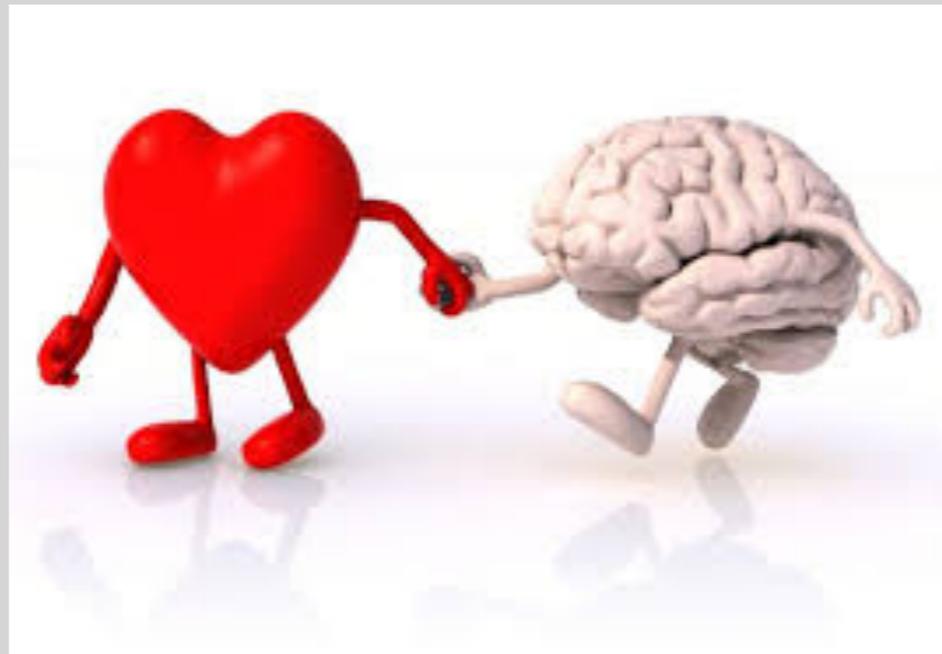


Intelligenza Emotiva

La capacità di riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire in modo consapevole le proprie ed altrui emozioni



Dott.ssa Daniela Panacci Psicologa-Psicoterapeuta

Dott.ssa Sara Bernardelli Psicologa-Psicoterapeuta

La vita è colorata emotivamente

Ciascuno di noi prova emozioni

Le persone con cui ci relazioniamo provano e manifestano emozioni con cui dobbiamo fare i conti



Le emozioni sono fondamentali per la nostra
sopravvivenza

Ci permettono di reagire a quello che ci accade
intorno



A cosa servono le emozioni?

Proteggerci dai pericoli

Esplorare l'ambiente/curiosità

Comunicare come ci sentiamo agli altri

Ci aiutano e permettono di prendere decisioni

Da dove nascono le emozioni?

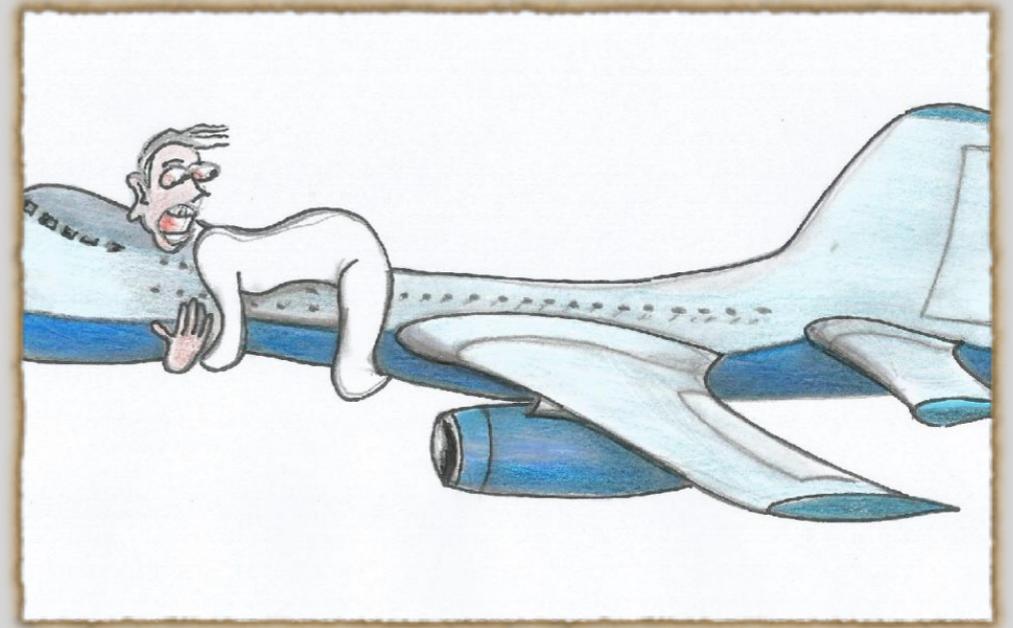
Dalle situazioni?

Dagli altri?

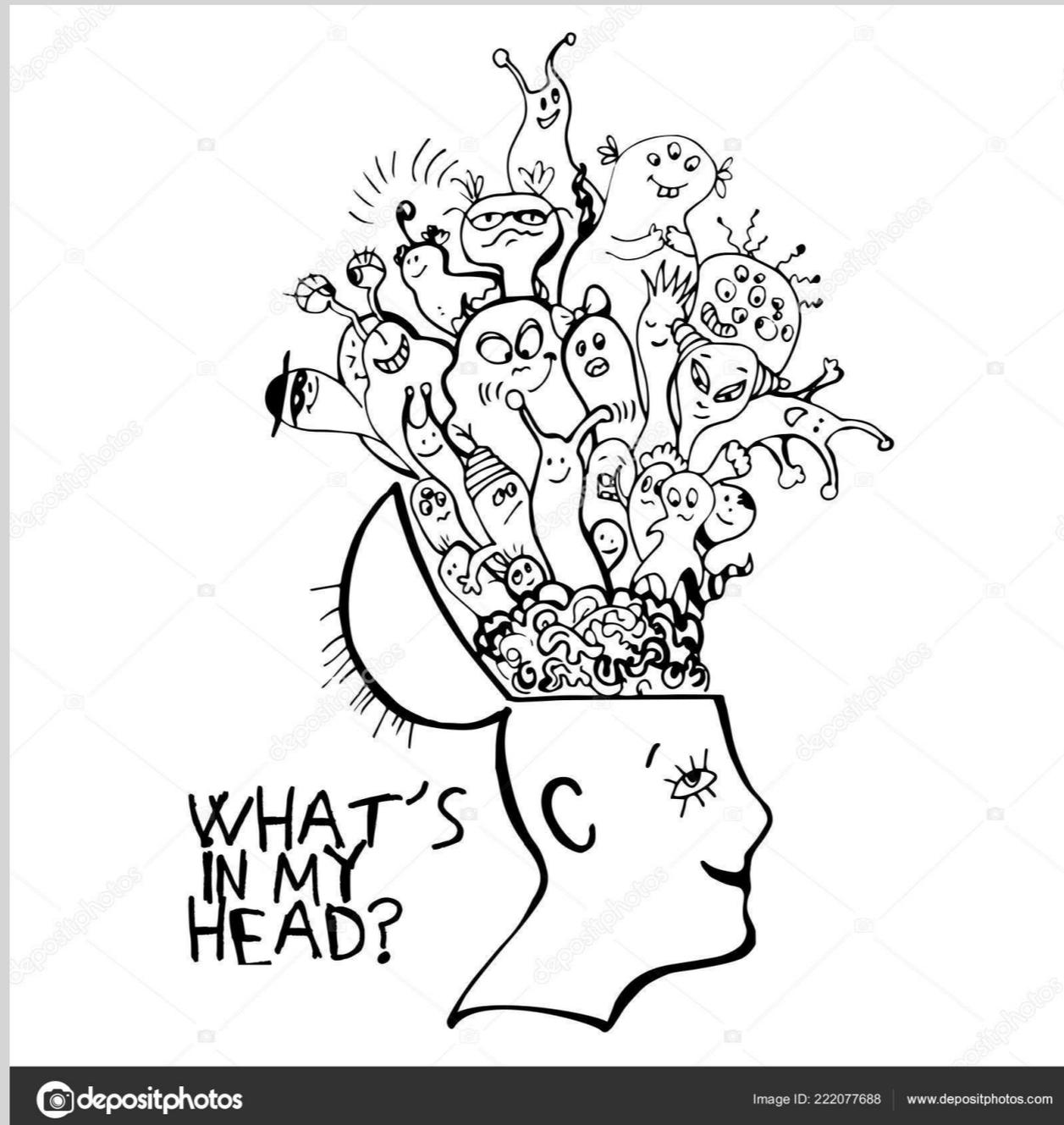
Immaginate di
trovarvi in questa
situazione...

Che emozione
provate riguardo al
fatto di prendere un
aereo?

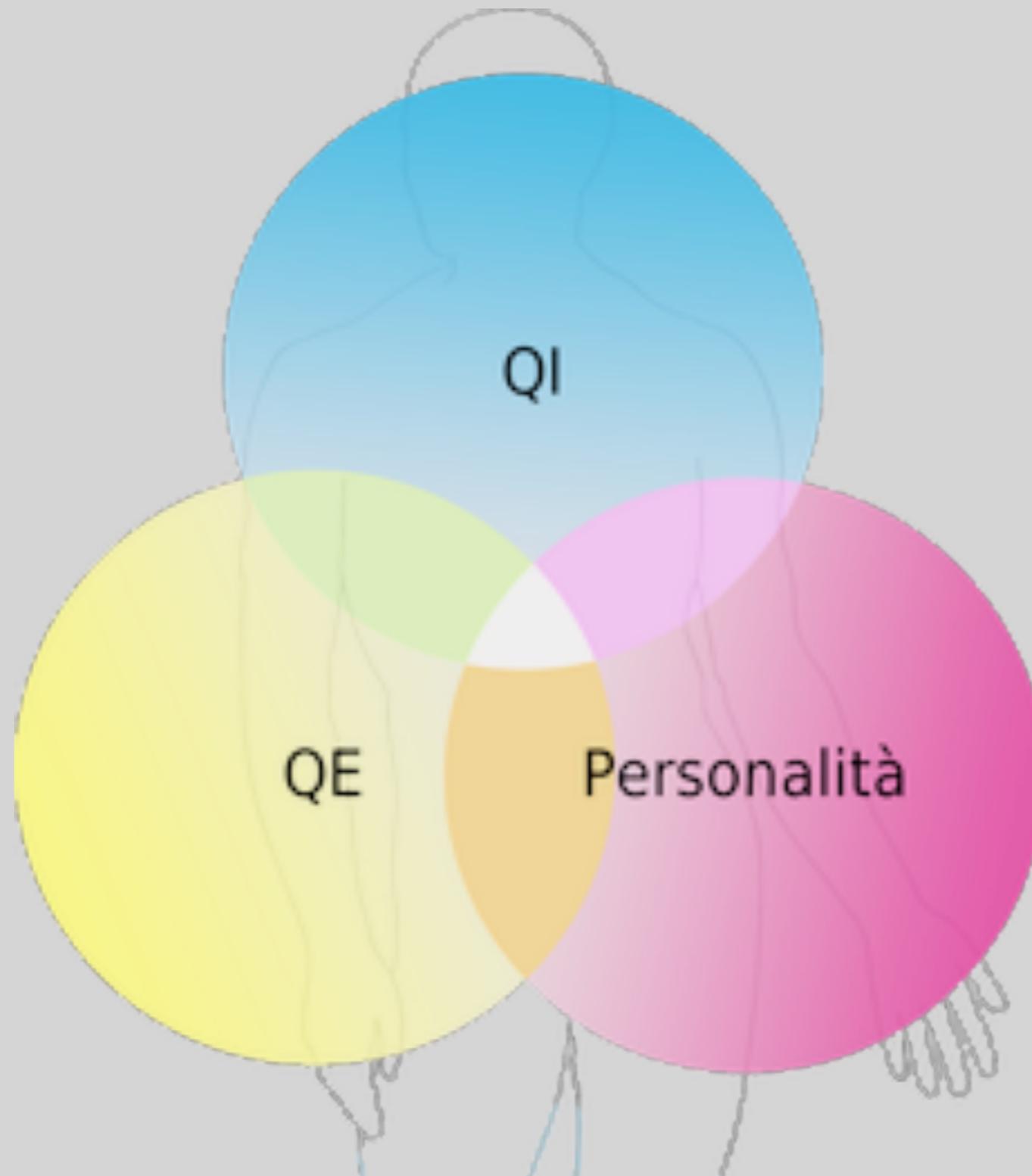




Come mai persone diverse provano emozioni diverse in situazioni diverse?



L'INTELLIGENZA EMOTIVA



L'INTELLIGENZA EMOTIVA

É la conoscenza e l'accettazione dell'insieme delle emozioni umane.

É la capacità di identificare correttamente l'emozione che ci pervade quando reagiamo emotivamente.

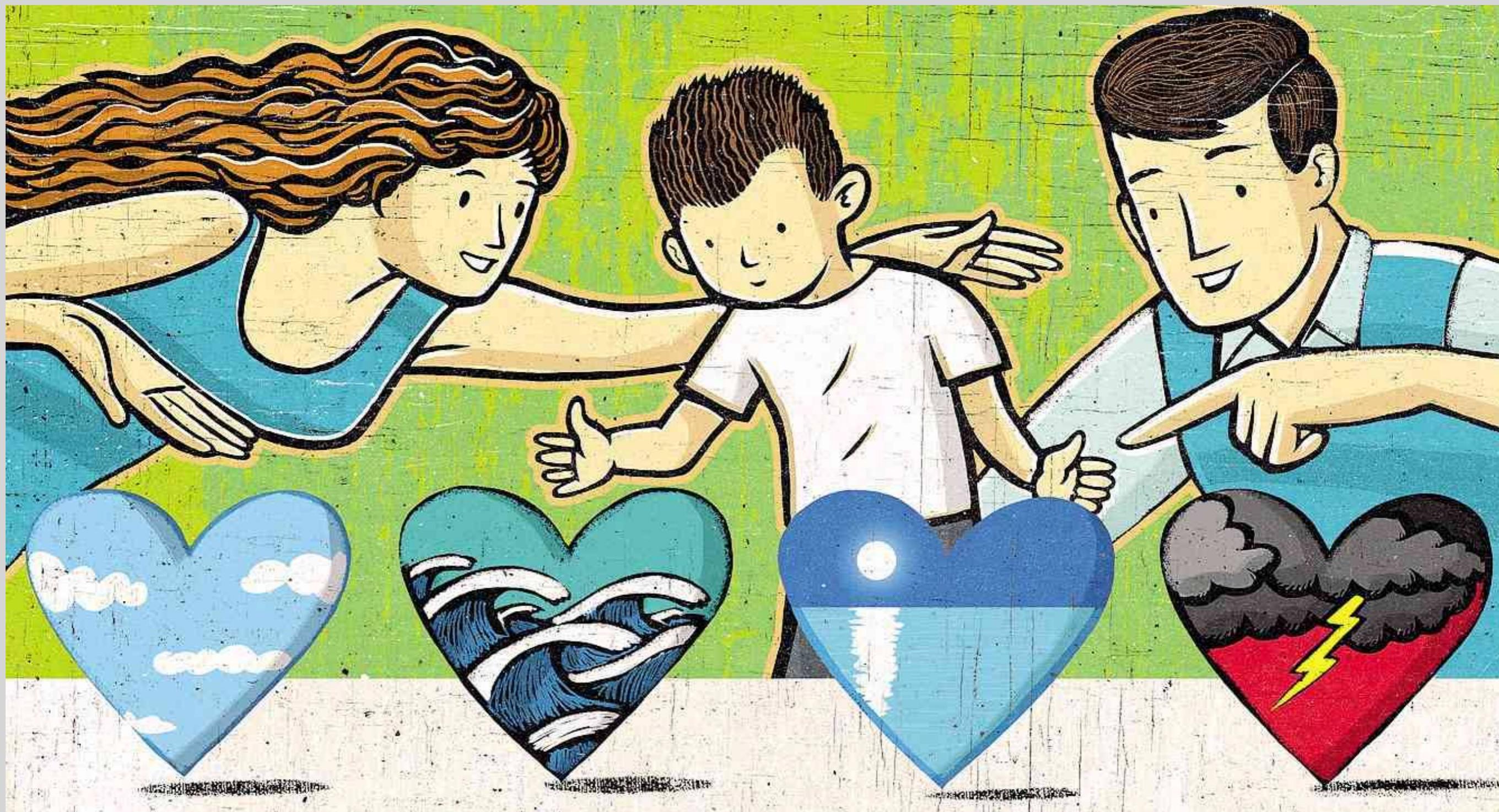
É l'allenamento ad usare la nostra ragione per modulare questa reazione emotiva rispetto alla realtà.

É l'esercizio di una percezione sempre più esatta delle reazioni emotive degli altri.

É la capacità di stabilire relazioni interpersonali soddisfacenti ed arricchenti dal punto di vista umano.

La capacità di essere assertivi

L'EDUCAZIONE EMOTIVA



GENITORI ED EMOZIONI DEI FIGLI

il genitore noncurante

sminuisce o ignora le emozioni del figlio

non contemplanò il vissuto del figlio

non entra in contatto con le emozioni del figlio

il genitore censore

che critica le espressioni
di emozioni negative o rimprovera il figlio per queste
espressioni

non considera importanti le emozioni

vede nelle emozioni un problema

il genitore lassista

accetta le espressioni emotive del figlio ma non insegna a
regolarle

considera le emozioni del figlio

non conosce le modalità di gestione

Il genitore allenatore emotivo

simile al genitore lassista, ma in grado di parlare del sentimento, di insegnare ad etichettarlo e a trovare una soluzione

sa identificare le differenti emozioni del figlio

sa riconoscere nelle emozioni un'opportunità di intimità e di insegnamento

ascolta con empatia e convalida i sentimenti del figlio

insegna al figlio le parole necessarie a definire le emozioni che prova

pone dei limiti alla manifestazione comportamentale dettata dall'emozione negativa e

offre delle soluzioni che il bambino possa comprendere e accettare

BAMBINI ED EMOZIONI

Anche i bambini provano emozioni e hanno i loro pensieri

I pensieri che causano le nostre emozioni possono



Lo capiamo dalle reazioni che si scatenano:
aiutano o no ad affrontare la situazione?

L'importanza della Validazione del processo di sviluppo emotivo

- ♦ Cosa significa “Validare” l’emozione di un bambino?
- ♦ I bambini hanno bisogno di sentire che gli adulti intorno a loro validano le loro emozioni
- ♦ E’ importante che il bambino percepisca che le sue emozioni non vengono giudicate dagli adulti

- ♦ Validare un'emozione di un bambino, significa comunicargli che le sue reazioni emotive hanno un senso
- ♦ Significa far capire al bambino che le sue reazioni emotive vengono capite dal genitore all'interno dell'esperienza del bambino (come lui interpreta la realtà)
- ♦ E' fondamentale che il genitore faccia sentire al bambino che le sue emozioni sono riconosciute, mai banalizzate, mai giudicate

MA TU NON TI
AFFEZIONI MAI?

IO MI AFFEZIONO
DI NASCOSTO

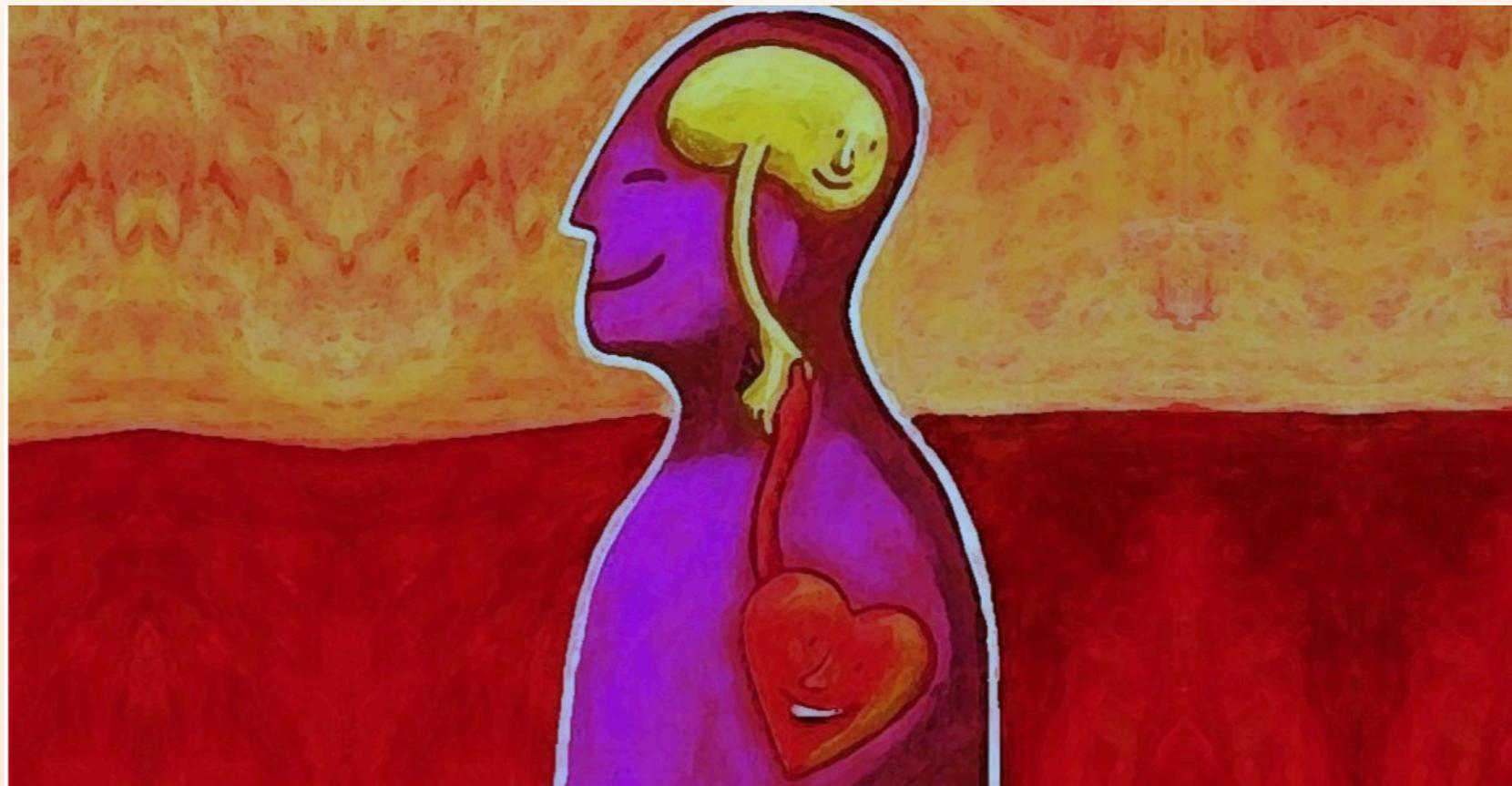


IL CERVELLO ADOLESCENTE

Non è difettoso è ancora in fase di sviluppo

Gli adolescenti usano il sistema di autocontrollo ma ancora non hanno la giusta sensibilità per sfruttarlo a dovere

questa è un'ottima possibilità per plasmare gli adulti di domani



PENSIERI ED EMOZIONI IN ADOLESCENZA

“sono incapace”

“sono un fallimento”

“non si fidano di me”

“sono abbastanza forte?”

“sono inadeguato”

“non sono degno di amore”

“che persona sarò?”

“non mi capiscono”

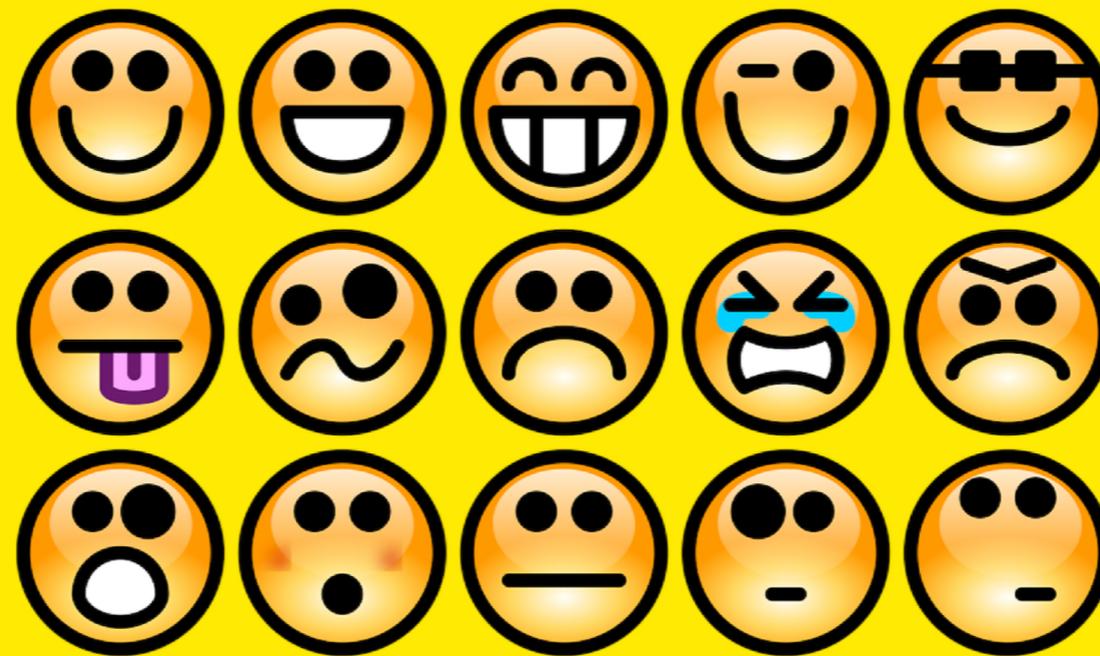
“non sono bravo abbastanza”

“nessuno mi vuole”

IL COMITATO GENITORI
LICEO A. MESSEDAGLIA -VERONA-

LE E-MOZIONI

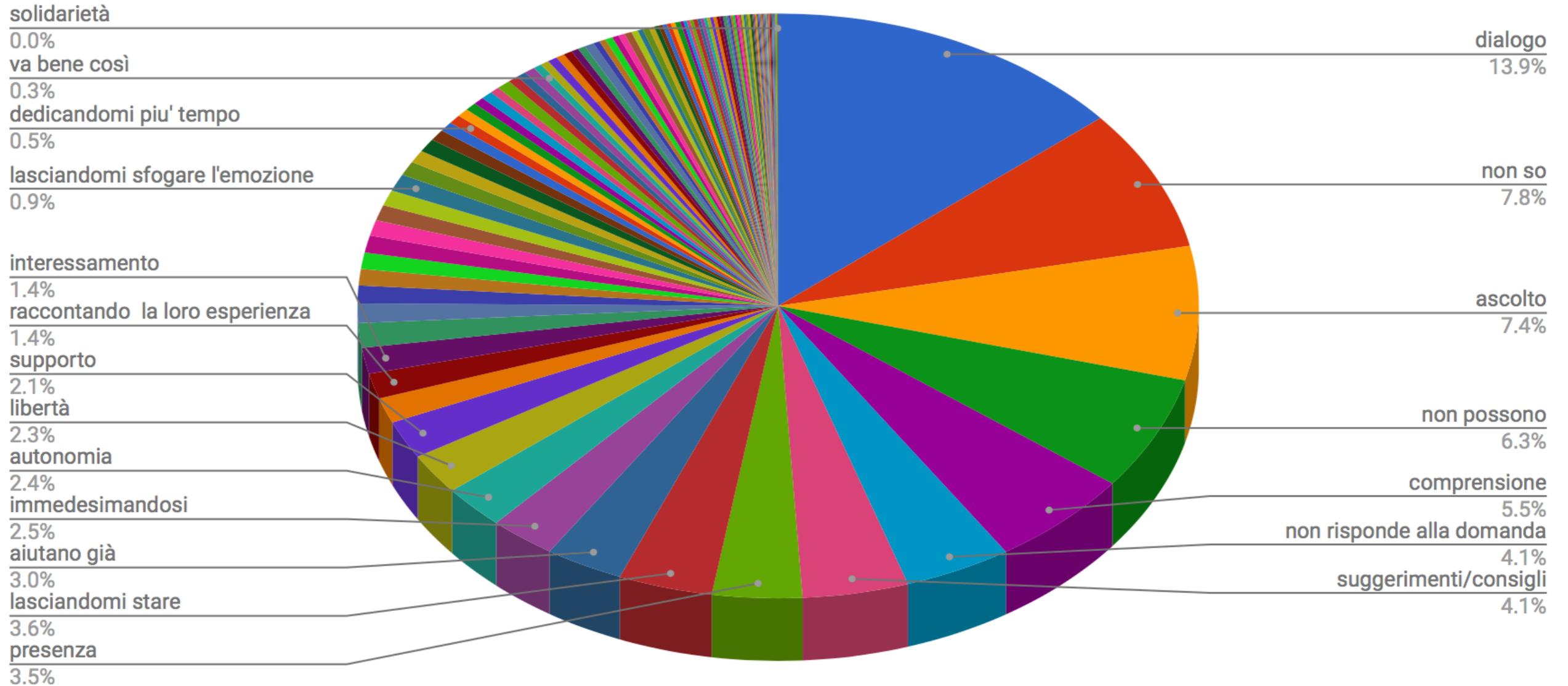
RACCONTATE DAGLI STUDENTI-ADOLESCENTI



A CURA DI
DANIELA PANACCI, ANDREA SALVETTI



"Secondo te come potrebbero aiutarti i tuoi genitori a GESTIRE le tue emozioni?"



*Grazie
dell'attenzione*

*dott.ssa Sara Bernardelli
dott.ssa Daniela Panacci*

