L'alfabeto delle emozioni

La regolazione emotiva in età evolutiva, strategie e consigli

Dott.ssa Grazia Simone

Dott.ssa Stefania Bergnoli

Verona, 23 Novembre 2023

DI COSA PARLEREMO…

Il mondo emozionale del bambino

La regolazione emotiva

Emozioni e apprendimento

Importanza del dialogo interno

Ruolo dei pensieri negativi nelle situazioni d’ansia/tristezza/rabbia

Conoscere le emozioni dannose e affrontarle

DI COSA PARLEREMO…

Il mondo emozionale del bambino

La regolazione emotiva

Emozioni e apprendimento

Importanza del dialogo interno

Ruolo dei pensieri negativi nelle situazioni d’ansia/tristezza/rabbia

Conoscere le emozioni dannose e affrontarle

L'emozione è il modo in cui ci sentiamo quando ci accade qualcosa

Le emozioni ci consentono di conoscere:

- ciò che accade
- ciò che vogliamo
- ciò che per noi è importante

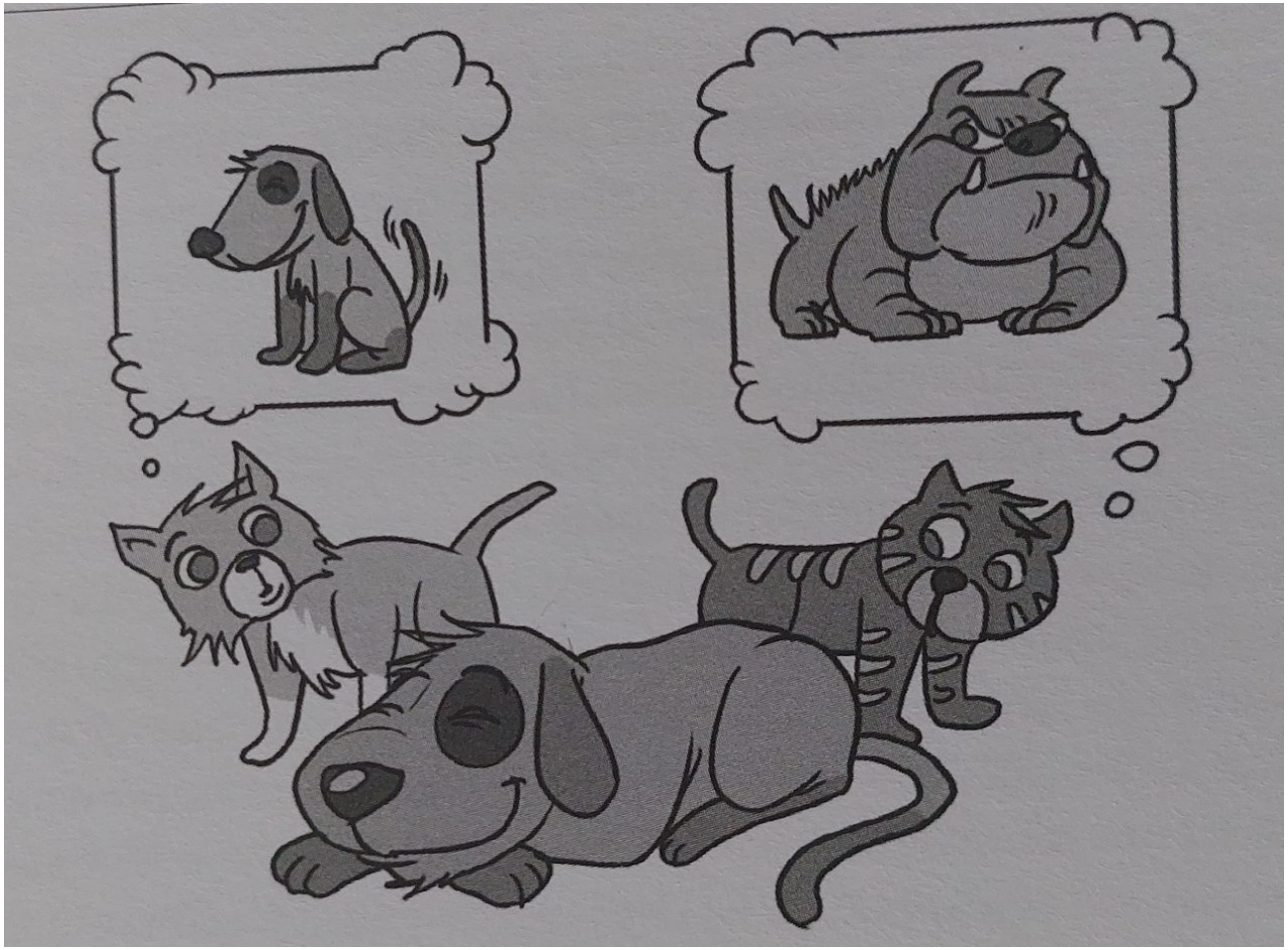
L’intelligenza emotiva

La capacità di **riuscire ad interpretare le proprie emozioni e quelle degli altri**, distinguendole, comprendendole e agendo di conseguenza in modo sano, consapevole e funzionale

La competenza emotiva

1. Consapevolezza delle proprie emozioni
2. Capacità di discernere e capire le emozioni degli altri
3. Capacità di utilizzare termini appropriati per indicare le emozioni
4. Capacità di provare un coinvolgimento empatico
5. Capacità di differenziare l'esperienza emotiva soggettiva dall'esperienza esterna dell'emozione
6. Capacità di affrontare situazioni avverse e circostanze stressogene
7. Consapevolezza della comunicazione emotiva all'interno delle relazioni
8. Capacità di auto-efficacia emotiva

Riconoscere le emozioni



Comprensione delle emozioni attraverso le immagini (da l'ABC delle mie emozioni, 4-7 anni, Di Pietro, 2014).

Test del tubetto di Smarties

DI COSA PARLEREMO…

Il mondo emozionale del bambino

La regolazione emotiva

Emozioni e apprendimento

Importanza del dialogo interno

Ruolo dei pensieri negativi nelle situazioni d’ansia/tristezza/rabbia

Conoscere le emozioni dannose e affrontarle

La regolazione emotiva

La capacità di gestire e monitorare pensieri, emozioni e comportamenti al fine di avere uno stato di benessere.

https://youtu.be/Yo4WF3cSd9Q

DI COSA PARLEREMO…

Il mondo emozionale del bambino

La regolazione emotiva

Emozioni e apprendimento

Importanza del dialogo interno

Ruolo dei pensieri negativi nelle situazioni d'ansia/tristezza/rabbia

Conoscere le emozioni dannose e affrontarle

Emozioni e apprendimento

IL METODO

EVENTO **PENSIERI** **EMOZIONI**

FA SCATTARE NELLA TUA MENTE

CHE PROVOCA

Fonte: l'ABC delle mie emozioni di Mario Di Pietro, Erickson

Ludovica ha 8 anni e frequenta la terza primaria. Alla consegna della prova di matematica vede che ha raggiunto un punteggio di 11/20. Ludovica si mette a pensare: “ Non sono capace, sono un fallimento, non riuscirò mai a fare bene una verifica”. Da quel momento prima di ogni verifica Ludovica è agitata, le batte forte il cuore, ha le mani sudate e tremore alle gambe.

L’ **EVENTO**	IL **PENSIERO**	L’**EMOZIONE**
è……	è……	è……
……	……	……
…	…	…

Fonte: l’ABC delle mie emozioni di Mario Di Pietro, Erickson

L’ **EVENTO** è la verifica di matematica

IL **PENSIERO** è “non sono capace”…

L’**EMOZIONE** è amsia

Fonte: l’ABC delle mie emozioni di Mario Di Pietro, Erickson

DI COSA PARLEREMO…

Il mondo emozionale del bambino

La regolazione emotiva

Emozioni e apprendimento

Importanza del dialogo interno

Ruolo dei pensieri negativi nelle situazioni d'ansia/tristezza/rabbia

Conoscere le emozioni dannose e affrontarle

Il dialogo interno

Tutti noi parliamo con noi stessi ogni giorno; il dialogo interno è un processo normale.

- I nostri pensieri riguardo a una situazione possono essere diversi e numerosi.
- Spesso non abbiamo consapevolezza del nostro dialogo interno.
- L'abilità di **sintonizzarsi** sul proprio dialogo interno è molto importante e ognuno di noi può acquisirla per affrontare in modo più positivo le emozioni spiacevoli e/o le situazioni difficili.

Il nostro dialogo interno può esercitare una grande influenza sulle nostre emozioni e sul comportamento.

- Le cose che diciamo a noi stessi non sono sempre utili.
- Ognuno di noi, nella stessa situazione, può avere un dialogo interno diverso.

DI COSA PARLEREMO…

Il mondo emozionale del bambino

La regolazione emotiva

Emozioni e apprendimento

Importanza del dialogo interno

Ruolo dei pensieri negativi nelle situazioni d'ansia/tristezza/rabbia

Conoscere le emozioni dannose e affrontarle

Avere una giusta visione

Certi pensieri ci portano a vedere le cose in modo distorto.
Facciamo un esercizio insieme. Cerchiamo di immaginare la nostra emozione se pensassimo:

“Non posso sopportare di ricevere certe offese”

“Tutti ce l’hanno con me”

“Non ne faccio una giusta”

Continuamente commentiamo ciò che ci accade
Ricordiamo fatti accaduti nel nostro passato
Immaginiamo quello che potrebbe accadere

ù

Imparare a tollerare le frustrazioni

Bassa tolleranza alle frustrazioni, pensieri come: “Non posso sopportare di fare quella cosa… è troppo difficile…è troppo fastidioso… voglio fare solo ciò che mi diverte o che mi piace…”

Pensieri negativi

- Pretendere
- Dare interpretazioni sbagliate
- Svalutare
- Ingigantire
- Generalizzare

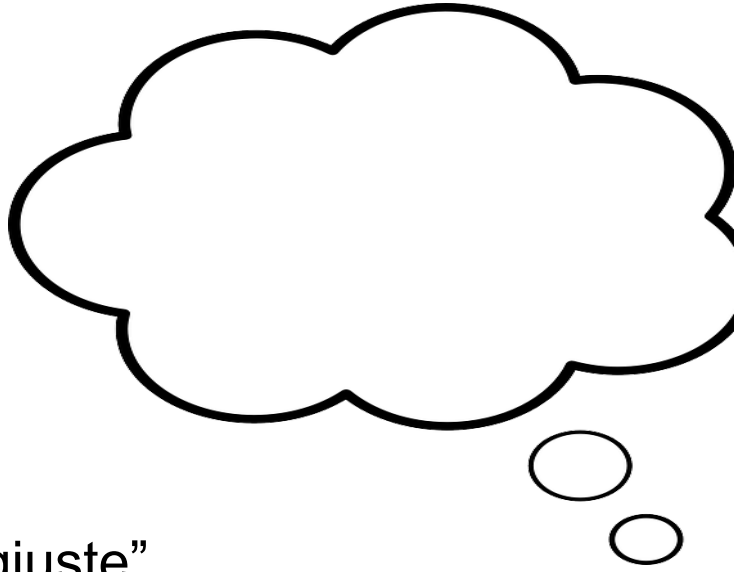
Mettere in discussione ed esaminare un pensiero negativo

significa aiutare il b a porsi domande per comprendere che

quel pensiero non dice la verità e non lo aiuta a sentirsi bene.

Trasformare il dialogo interiore

Primo passo: conoscere i pensieri
e trovare quelli più frequenti
(“Non riesco a fare niente di giusto”)



Riformulare i pensieri negativi
(“A volte sbaglio ma faccio anche molte cose giuste”

Validazione emotiva

- Le emozioni sono la **bussola** per orientare il nostro comportamento. Stare nell'emo negativa non significa farsi travolgere da essa. Attraverso la validazione (stiamo insieme, io sono con te) accogliamo ed empatizziamo con il vissuto dell'altro, facendolo sentire meritevole di attenzioni. Dare importanza a ciò che ci comunica. Il genitore/educatore ha la preziosa funzione di insegnare a riconoscere la presenza delle emozioni per poterle poi regolarle. Cosa accade quando non si è in grado di essere validanti, (magari perché non abbiamo ricevuto questa preziosa attenzione all'interno della famiglia d'origine). Un ambiente familiare non supportivo, può avere ripercussioni sulla capacità di regolazione degli stati emotivi del ragazzino.

DI COSA PARLEREMO…

Il mondo emozionale del bambino

La regolazione emotiva

Emozioni e apprendimento

Importanza del dialogo interno

Ruolo dei pensieri negativi nelle situazioni d'ansia/tristezza/rabbia

Conoscere le emozioni dannose e affrontarle

Affrontare le emozioni dannose

Validazione emotiva da parte dell'adulto, l'emozione non va messa in discussione: è ciò che il bambino prova.

Termometro delle emozioni

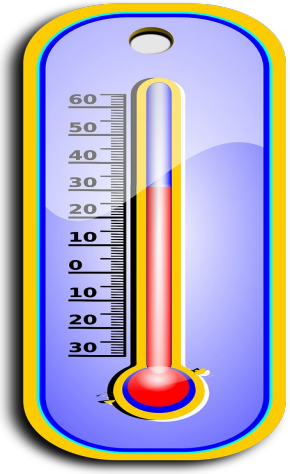
Le emozioni sono influenzate dai pensieri

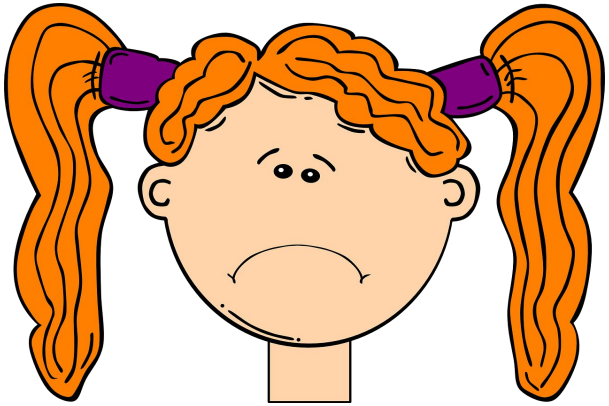
Trova il pensiero che più degli altri influenza la tua…..(emozione) poi allenati a ricercare un pensiero utile alternativo che ti aiuta a stare meglio

Aiutiamo il b con delle domande:

- Sto forse esagerando?
- Cosa direi al mio migliore amico se avesse questo pensiero?
- Che prove ho che questo pensiero sia vero?

(Tratto da "L'ABC delle emozioni" A. Di Pietro)



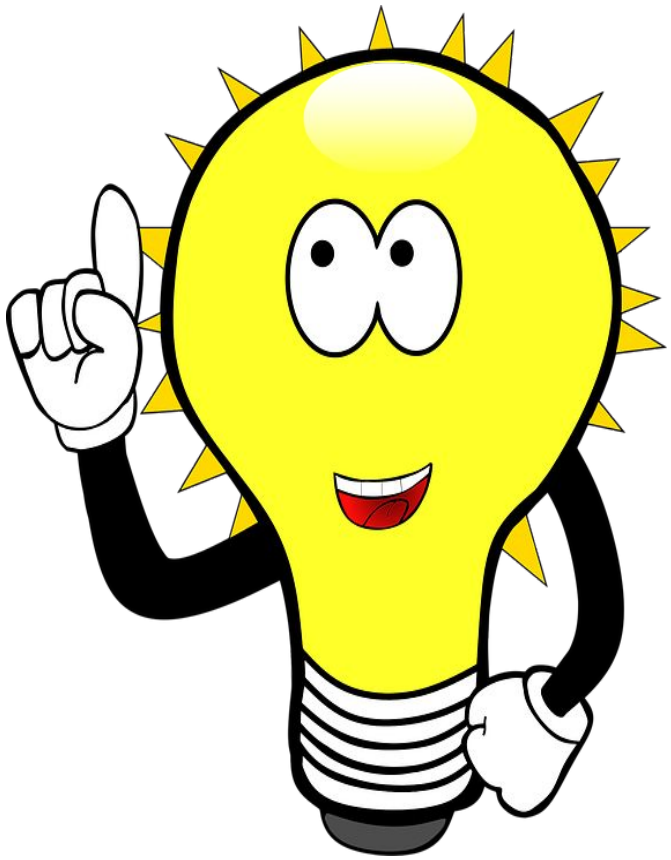


Strategie contro la tristezza, l’ansia, la rabbia

- Validare l’emozione
- Trovare il pensiero negativo
- Allenarsi ai pensieri positivi

  (cosa potresti dire a te stesso

  di diverso?)



…contro la tristezza

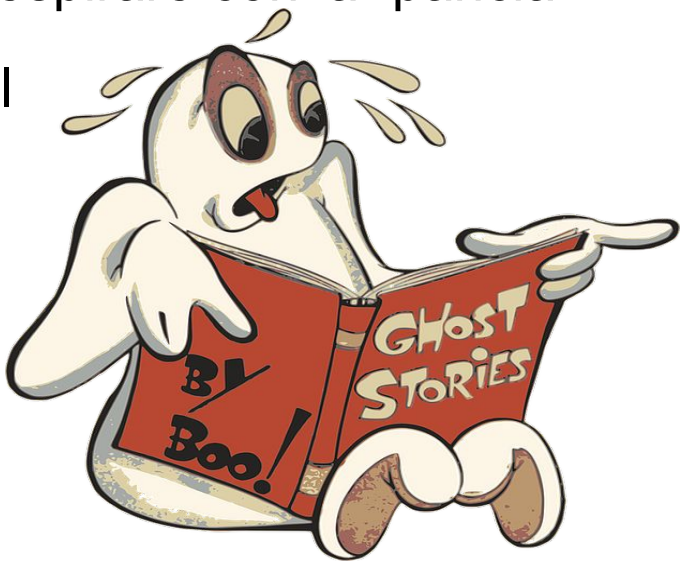
- Tenere il contatto con gli amici
- Fare attività fisica (aumenta la produzione di sostanze che aiutano a sentirsi bene)
- Preparare dei cartoncini con le attività piacevoli, che il b trovava in passato interessanti : da fare a casa- con amici-all’aperto
- Gioco della mongolfiera

.

Il luogo sicuro e la tecnica anti-paura

- Spesso quando siamo in ansia i nostri pensieri ingigantiscono le cose; trovare i pensieri che passano per la mente
- Respirazione lenta
- Luogo sicuro

1) Quando ci si accorge di sentirsi agitati, respirare con la “pancia”
2) Trovare un pensiero utile (”Posso fare del mio meglio per riuscire)
3) Immaginare il luogo sicuro



L’antirabbia

- Riconoscere la rabbia che sale
- Bloccarsi subito, evitare di reagire tenendo le mani lungo i fianchi e dirsi quanto arrabbiati ci si sente (1-livello 2-livello 3-livello)
- Respirare, trattenere il respiro e irrigidire il corpo
- Espirare lentamente con la bocca contando fino a 5 e immaginare che la rabbia esca dalla bocca
- Ripetere un pensiero utile
- Eventualmente ripetere 2-3 volte l’es.
- Rivalutare quanto ci si sente arrabbiati ora

Il Gioco del “lasciarsi andare”

SDRAIATI CON LE BRACCIA LUNGO I FIANCHI E CHIUDI GLI OCCHI

CERCA DI SENTIRE IL TUO CORPO A CONTATTO CON IL PAVIMENTO

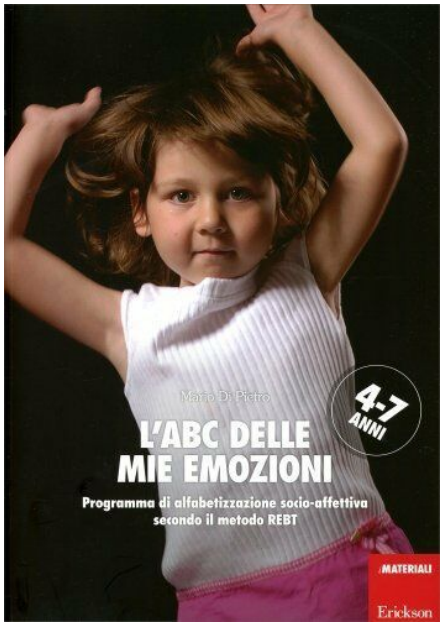
FAI UN RESPIRO PROFONDO MANDANDO L’ARIA NELLA PANCIA

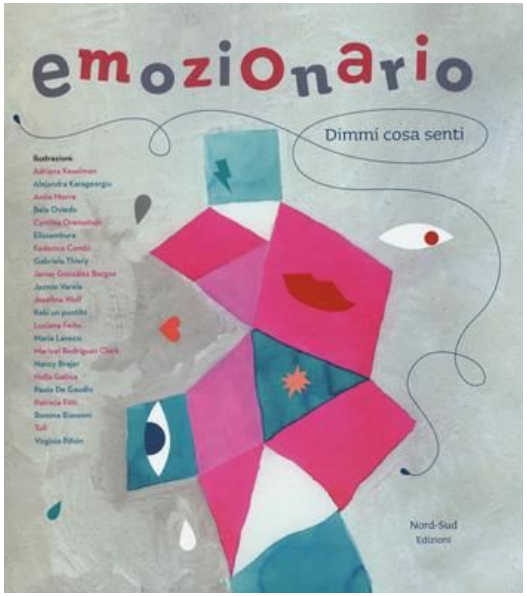
ESPIRA LENTAMENTE

RIMANI ANCORA UN PO’ SDRAIATO RESPIRANDO PROFONDAMENTE E LENTAMENTE

ADESSO APRI GLI OCCHI E ALZATI LENTAMENTE

Consigli Bibliografici





Grazie dell’attenzione!

Per contatti:
grazia.simone@alice.it
stefania.bergnoli@gmail.com

Questa presentazione è stata progettata utilizzando le risorse di PoweredTemplate.com