



EDUCARE ATTRAVERSO LE EMOZIONI

**Dott.ssa Amoroso M.Luisa
Dott.ssa Casanova Laura
Dott.ssa Siboni Beatrice**

Tutte le emozioni sono utili

Le emozioni sono una parte innata del nostro essere creature umane

E' necessario:

1) riconoscerle:

-saper chiamarle col nome adeguato

- percepirle nel proprio corpo

- saperle leggere nell'altro

2) gestirle nei modi adeguati!





EMOZIONI

- Tutti proviamo emozioni
- Le emozioni sono soggettive
- Il riconoscimento delle emozioni dell'altro non è sempre facile e scontato
- Non ci sono emozioni giuste ed emozioni sbagliate
- Le emozioni hanno tutte una funzione adattiva (la paura ci protegge dai pericoli; l'aggressività ci permette di difenderci; l'ansia ci permette di attivarci e concentrarci



EMOZIONI DI BASE: GIOIA , TRISTEZZA, DISGUSTO, RABBIA E PAURA.

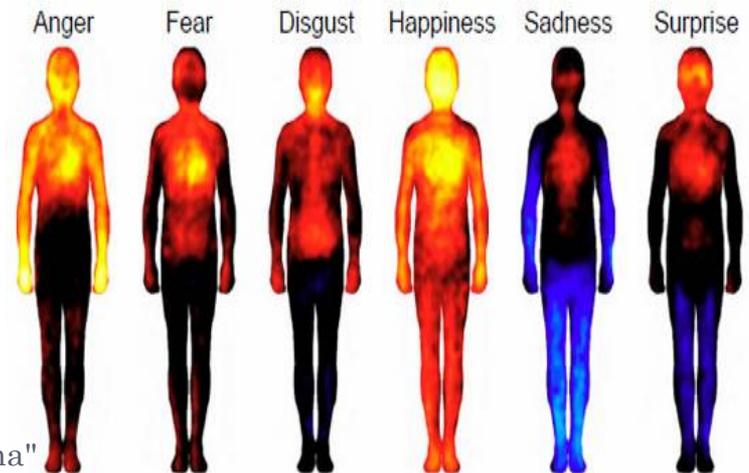


DOVE SENTIAMO LE EMOZIONI NEL CORPO?



COME SI MANIFESTANO LE EMOZIONI:

- Come tutte le emozioni ha correlati:
 - COGNITIVI : ho pensato che ...
 - Vegetativo : aumento pressione e frequenza cardiaca,
 - COMPORTAMENTALI : mimica facciale, e corporea per comunicare le emozioni
 - Endocrini per sostenere l'espressione comportamentale



LA GESTIONE DELLE EMOZIONI

- si può essere arrabbiati senza sfogarsi in modo violento;
- Si può essere tristi senza isolarsi e smettere di giocare;
- Si può essere impauriti senza scappare via e nascondersi o rifiutarsi di mettersi in gioco;
- Alcune cose sono sgradevoli, possiamo rifiutarle senza esagerare;
- Possiamo gioire pienamente della bellezza della vita;
- Possiamo meravigliarci per tutte le cose nuove che ci stupiscono.



LA RABBIA E COSA CI STA SOTTO

- La rabbia ha sempre altre emozioni sottostanti
- Se riesco a cogliere quello che sta sotto posso tornare alla calma e al legame



MARKERS CORPOREI, EMOTIVI E COGNITIVI DEL LEGAME SICURO E DELLA SUA MANCANZA

Essere in legame con sé stessi, ovvero conoscersi, darsi spazio per ascoltare le proprie emozioni .

Il legame tra insegnante e bambino che funziona è la migliore condizione per PREVENIRE l'aggressività e le manifestazioni maladattive della RABBIA e dell'IRA.

Immagine di legame efficace con gli altri e con se stessi

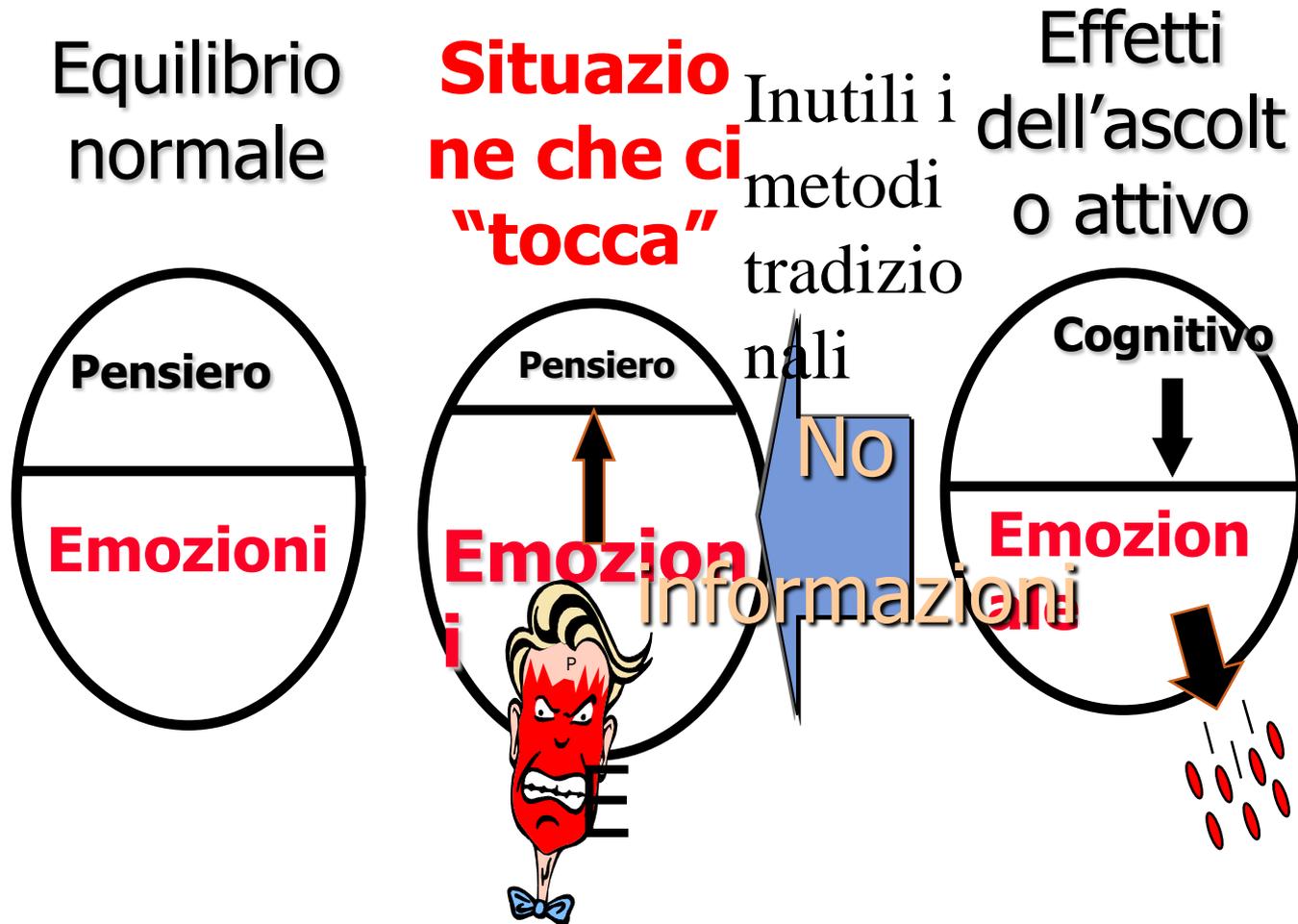
Calore
Calma
Vicinanza
Respirazione che fluisce
Rilassamento
Sguardo benevolo
amorevole
Colore della cute
Sicurezza
Parlare a bassa voce,

Un legame che non funziona

Irrequietezza
Disagio
Mancanza di aiuto
Reattività
Insicurezza interiore
Tensione
Respirazione superficiale
Linguaggio negativo, eccitato, minaccioso
Occhi spalancati irrequieti
Il genitore o l'insegnante non ha movimenti verso il bambino
Aggressività
Mandibola tesa, collo serrato,
Desiderio di scappare

Fonte: T. Harms» PSE Emozionale neonatale»

QUANDO UNA PERSONA È IN DIFFICOLTÀ (ALLAGAMENTO EMOZIONALE)



CI SOFFERMIAMO SULLA EMOZIONE DELLA RABBIA

- La rabbia è un'emozione Normale
- È un segnale che possiamo utilizzare
- Non conduce necessariamente ad un comportamento violento
- viene stimolata quando si percepisce un pericolo
- E' influenzata dalle esperienze passate
- Le reazioni di rabbia possono essere apprese e cambiate
- L'agito della rabbia è imparato

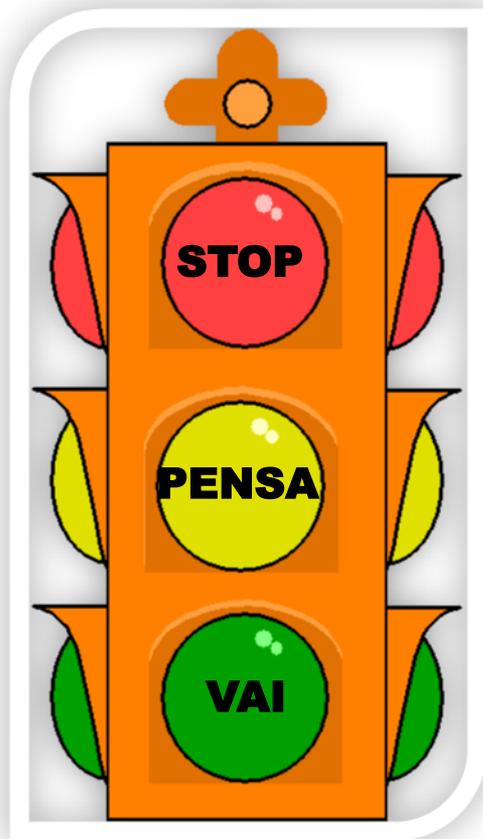


LE ALTERNATIVE

- **Importante intervenire prima di arrivare al Furore**
- **Già ai primi segnali si può:**
 - **Allontanarsi, lasciare il campo**
 - **Concentrarsi su di se e su ciò che stà accadendo a livello emotivo**
 - **Invertire la polarità: mettersi a ridere**
 - **Trovare una parola “chiave” da richiamare al bisogno (es. *cucciolotto...*)**



Quando hai un Problema... QUANDO HAI UN PROBLEMA



- **STOP, FERMATI, CALMATI, E PENSA** prima di agire
- **Spiegati il PROBLEMA e come lo VIVI**
- **Poniti un OBIETTIVO POSITIVO**
- **PENSA** a molte **SOLUZIONI**
- **PENSA** alle loro **CONSEGUENZE**
- **VAI** avanti ed **UTILIZZA il PIANO MIGLIORE**

OGNI VOLTA CHE NOI ADULTI
ESPRIMIAMO POSITIVAMENTE
LA RABBIA DIAMO AI BAMBINI
UNA LEZIONE DI GESTIONE
DELLA RABBIA.



COME GESTIRE LA RABBIA NELLA RELAZIONE EDUCATIVA

- SOFFERMARMI SU QUELLO CHE SENTO IO ADULTO OGNI VOLTA CHE DEVO AFFRONTARE QUELLA CLASSE, QUEL DETERMINATO BAMBINO, QUELLA DATA SITUAZIONE....
- PARTIRE SEMPRE DAI PUNTI DI FORZA DI OGNUNO E DI OGNI GRUPPO CLASSE



- EVITARE IL GIUDIZIO
- USARE IL “MESSAGGIO IO” PER ESPRIMERE LE CONSEGUENZE CHE IL SUO COMPORTAMENTO HA SU DI ME
- USARE IL “MESSAGGIO DICHIARATIVO” PER DEFINIRE I COMPORTAMENTI NON ACCETTABILI, EVITANDO IL GIUDIZIO RIVOLTO AL BAMBINO.



LE REGOLE DELLA RABBIA

Esempio di messaggio dichiarativo:

○ **Arrabbiarsi è naturale,**

Però non si deve:

- Fare del male agli altri
- Fare del male a se stessi
- Rovinare le cose



- CERCARE DI CAPIRE LE MOTIVAZIONI ALLA BASE DELLA RABBIA
- NON LASCIARSI SPAVENTARE DAGLI ATTEGGIAMENTI DI RABBIA, REAGIRE A QUESTI CON FERMEZZA, IN QUESTO MODO IL BAMBINO SI SENTE CONTENUTO
- USARE L'ASCOLTO ATTIVO
- IGNORARE I COMPORTAMENTI LIEVEMENTE DISTURBANTI
- UTILIZZARE IL RINFORZO POSITIVO PER TUTTI I COMPORTAMENTI CHE RITENGO ACCETTABILI



LE REGOLE

L'AGGRESSIVITA' CRESCE ANCHE
DA SISTEMI DISCIPLINARI
INCOERENTI, SENZA CHIARE
REGOLE DA SEGUIRE, Né
SANZIONI PREVISTE

