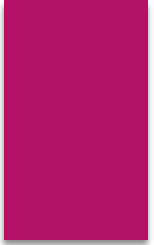


La gestione delle emozioni

LUISA PEROTTI



Parleremo di:

- **Cosa sono le emozioni**
- **Perchè sono importanti**
- **Emozioni dei bambini/ragazzi e degli adulti**
- **Come gestire le emozioni con intelligenza emotiva**











Le emozioni

- ▶ Simona vuole continuare a giocare, ma voi volete cenare perché è l'ora
- ▶ Luca non vuole mettersi il giubbotto per andare a scuola
- ▶ Lorenzo vuole continuare a guardare la tv e giocare alla play
- ▶ Alessia non vuole ripetere le tabelline e leggere ad alta voce per esercitarsi

Le emozioni



«Le emozioni sono la chiave dello sviluppo mentale e, nel corso di tutta la vita, rendono possibile il pensiero creativo in ogni sua forma»

Stanley I. Greenspan, L'Intelligenza del cuore, Mondadori, Milano, 1997

<https://www.youtube.com/watch?v=9gw44qCRgig>



L'IE è la capacità

di:

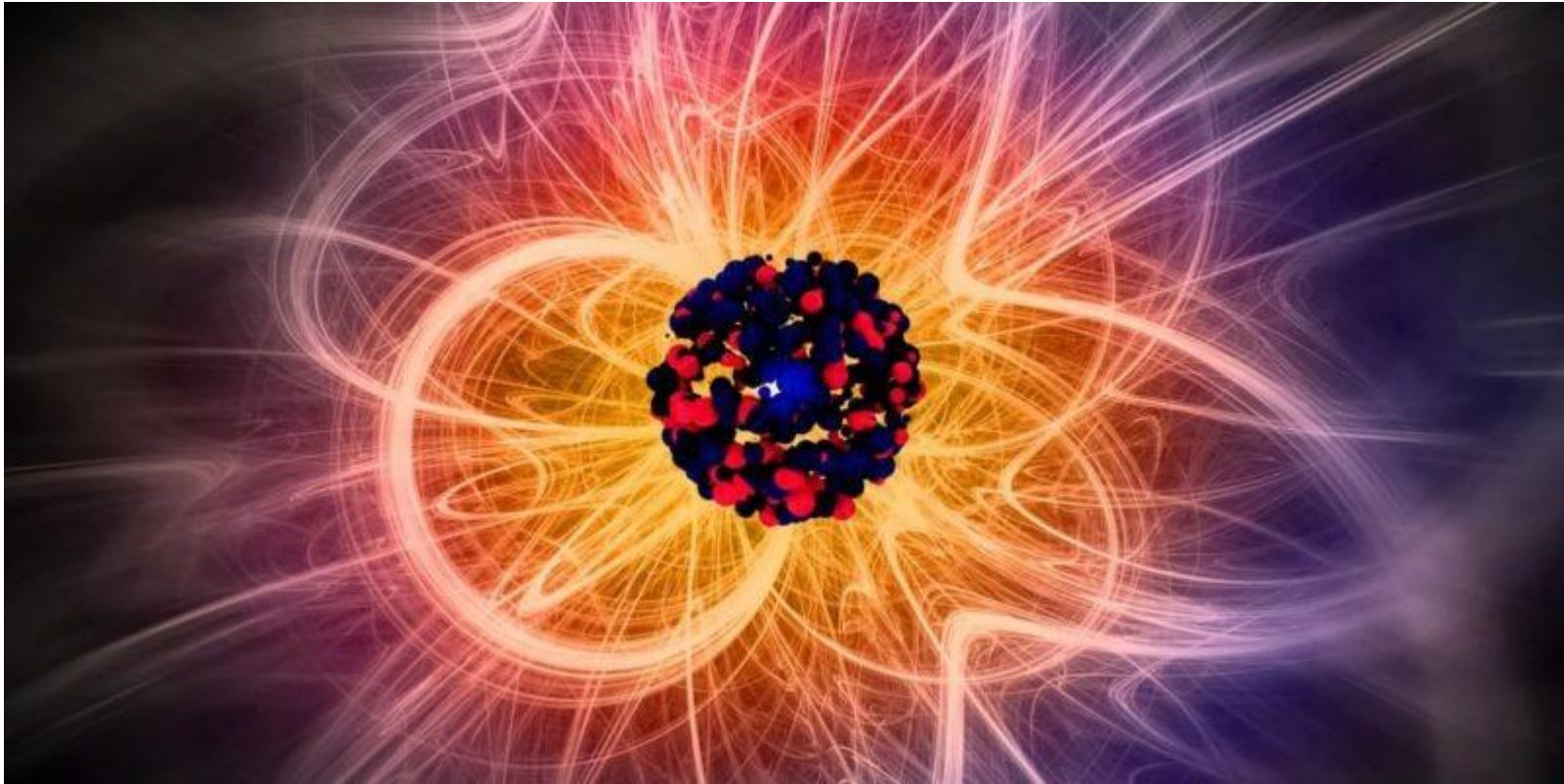
♂ riconoscere

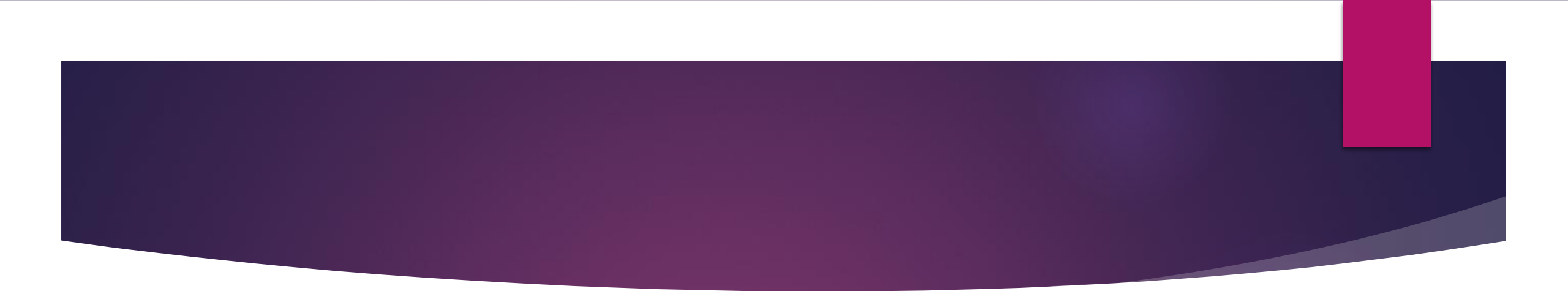
♀ comprendere

♀ gestire

le emozioni

LA SCOPERTA



- 
- ▶ L'empatia, le capacità relazionali, il governo delle emozioni cioè la competenza emotiva aumenta l'efficacia di altre competenze cognitive, come per esempio il ragionamento analitico, la motivazione
 - ▶ Capacità in crescita e che crescono

Consigli di lettura per adulti



La differenza che fa la differenza



SONO CAPACE DI..

- ① Valutare ed esprimere le emozioni mie e degli altri
- ① Regolare le emozioni
- ① Usare le emozioni in modo adattivo con gli altri

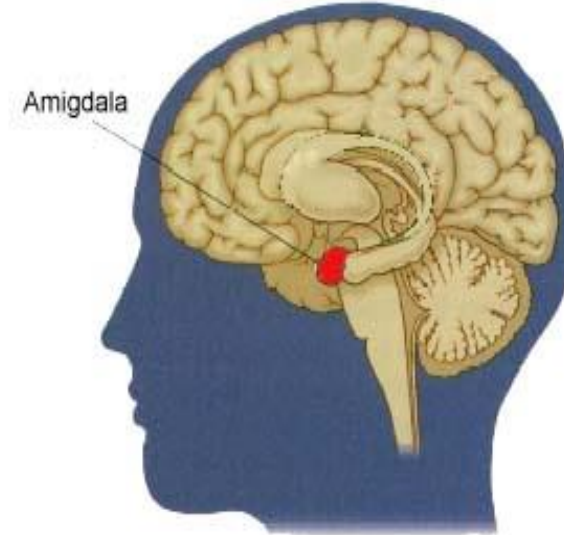
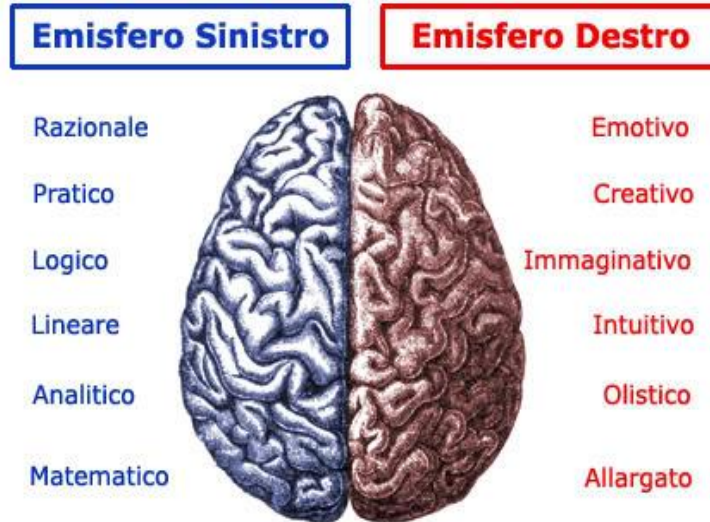
EMOZIONI

- Sono reazioni della persona a stimoli esterni
- Sono accompagnate da un aspetto mentale
(pensiero)
comportamentale
fisico
- Alcune di queste sono innate
- Possono essere regolabili

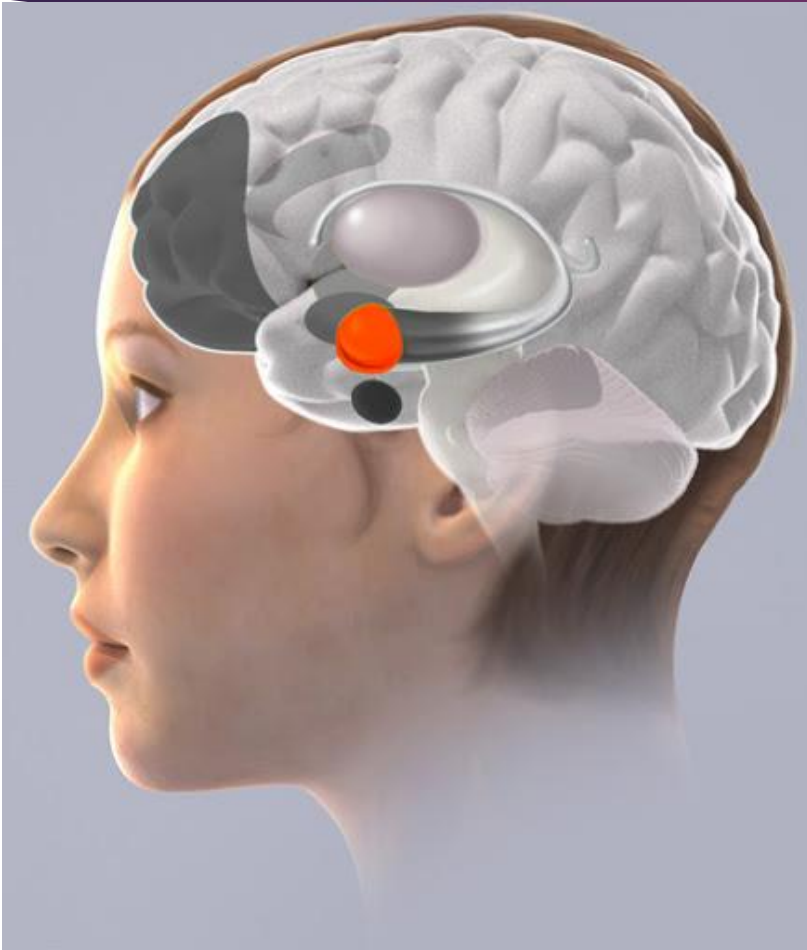
EMOZIONI: da cosa dipendono?

- **Dallo sviluppo fisiologico del cervello**
- **Dal modellamento che il bambino/ragazzo riceve dagli adulti**
- **Il cervello di ogni bambino/ragazzo si “calibra” per affrontare le sfide del suo particolare ambiente**

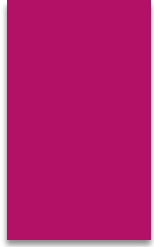
EMOZIONI: una questione di fisiologia



Amigdala



- Fornitrice forza emozionale
- Estrae informazioni sensoriali dalle parti del cervello
- Segnala intensità emotiva
- Area centrale cinque sentimenti: paura, rabbia, tristezza, disgusto, sorpresa



EMOZIONI: una questione di fisiologia

- ▶ Lo sviluppo del cervello del bambino non e' completo.
- ▶ Le connessioni tra parte destra e sinistra e tra “sopra” (emisferi) e “sotto” (amigdala) del cervello sono poco sviluppate.

QUALI EMOZIONI?

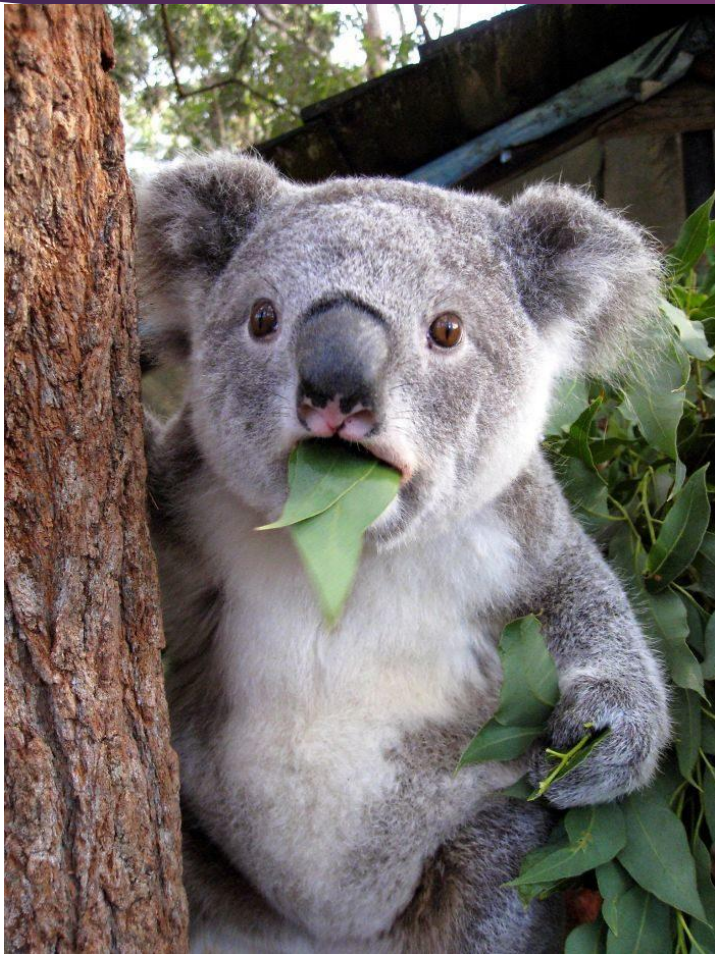


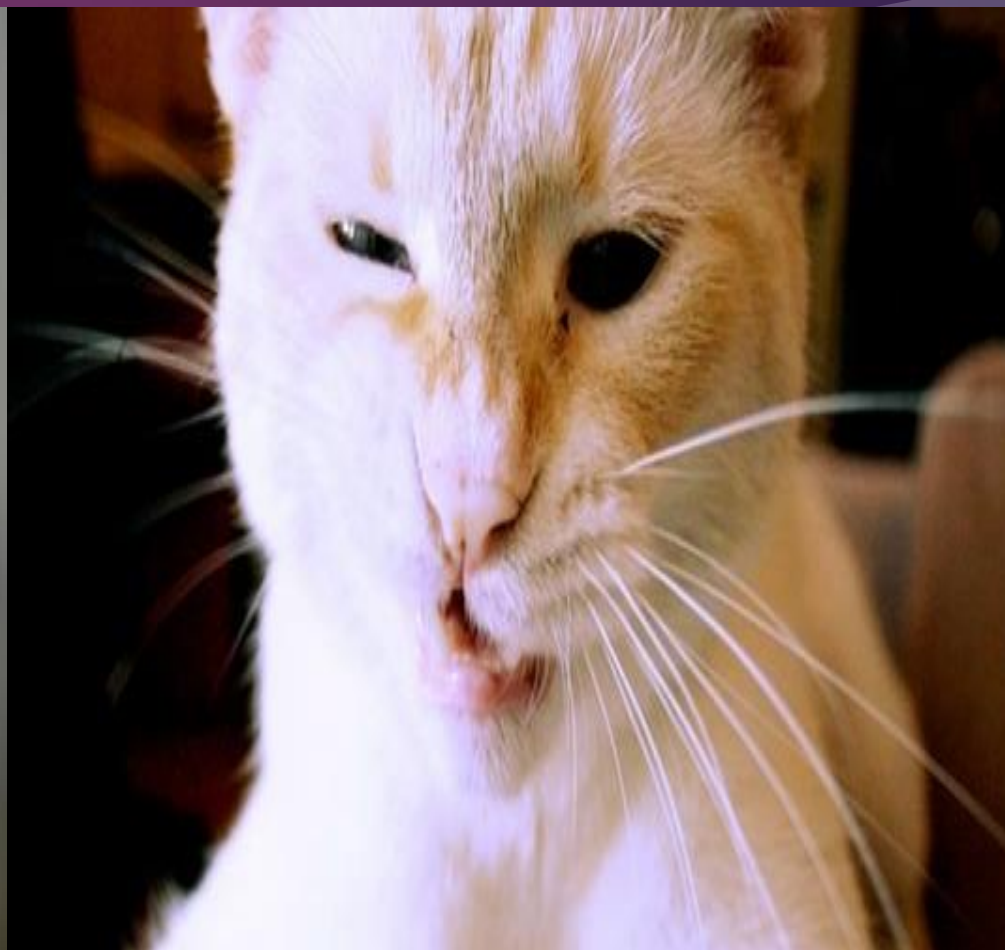


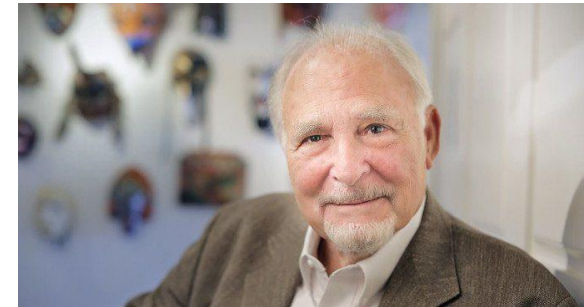










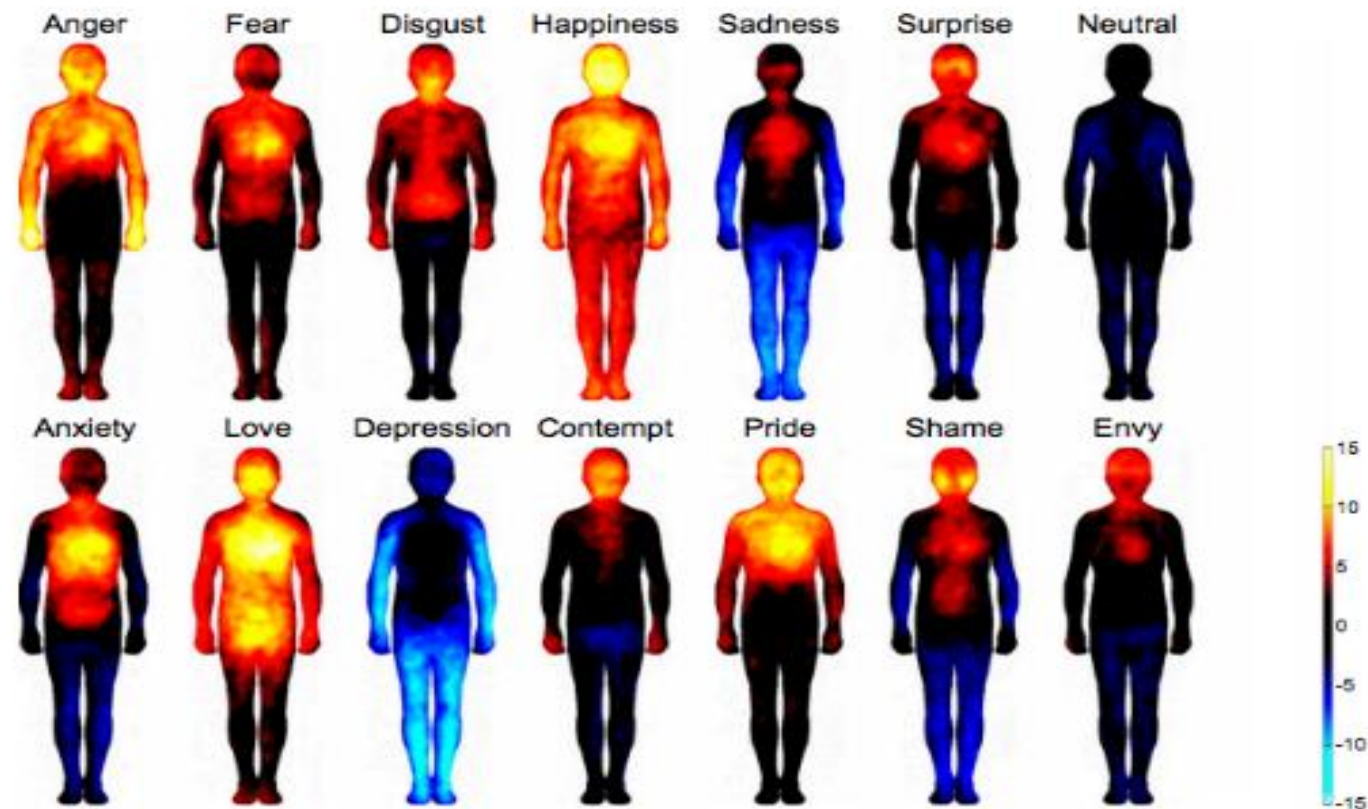




DA DOVE VENIAMO?

Evento stimolo	Pensiero	Emozione	Comportamento	Funzione
Contatto con l'oggetto desiderato	Acquisizione Soddisfazione	Gioia Estasi	Accoppiarsi Possedere	Riproduzione
Ostacolo a soddisfazione bisogni	Ostacolo Violazione Danno	Irritazione Rabbia Furia	Attaccare Lottare	Distruzione
Minaccia di un pericolo, minaccia di danni	Pericolo	Apprensione Paura Terrore	Ritirarsi Fuggire Bloccarsi	Protezione
Perdita di un sostegno o di un bene	Isolamento Perdita	Tristezza Dolore	Piangere Chiedere aiuto	Reintegrazione
Stimoli nuovi ed Improvvisi	Novità Interruzione	Sorpresa Sbalordimento	Fermarsi Congelarsi	Orientamento
Feci, carogne	Nocività Inutilità	Disgusto Repulsione	Vomitare Defecare Sputare	Rifiuto

https://www.lescienze.it/news/2014/01/02/news/mappa_corporea_emozioni_percezione-1945453/?rss=



(Credits: Aalto University and Turku PET Centre)

Nella grafica

- ▶ Il modo in cui le parti del corpo sono stimulate da ciò che proviamo è stato tradotto in maniera topografica attraverso una scala cromatica di colori.
- ▶ Quando un'emozione *schiaaccia* il **tasto on** di una determinata regione del corpo, essa è rappresentata da un colore caldo, **il rosso o il giallo**, al crescere dell'intensità; quando invece ci fa sentire spente o inibite alcune zone, ecco che queste saranno tradotte in colori freddi, come **il blu e l'azzurro**.

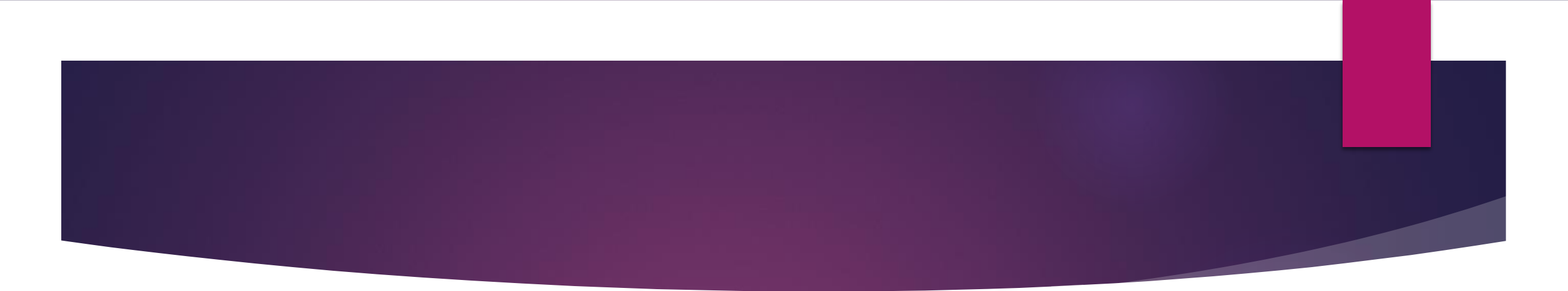


Emozione

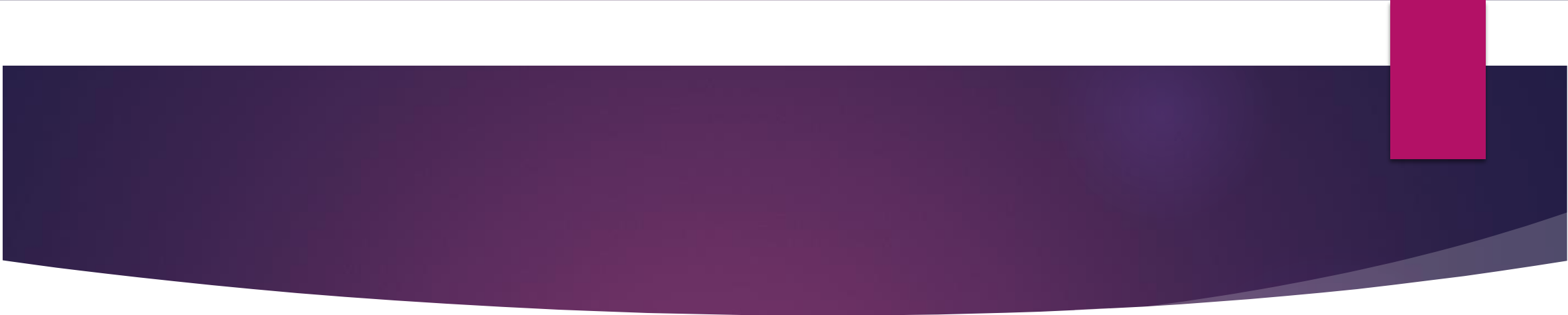
- ▶ Si tratta di una manifestazione fisica legata alla percezione di un evento che si verifica nell'ambiente esterno o interno (nel nostro spazio mentale interiore).
- ▶ Deriva dal latino *exmovere* o *emovere*, che significa trasporta fuori o smuovere.
- ▶ Per estensione indica un moto dell'animo in risposta a stimoli esterni e/o interni a noi.

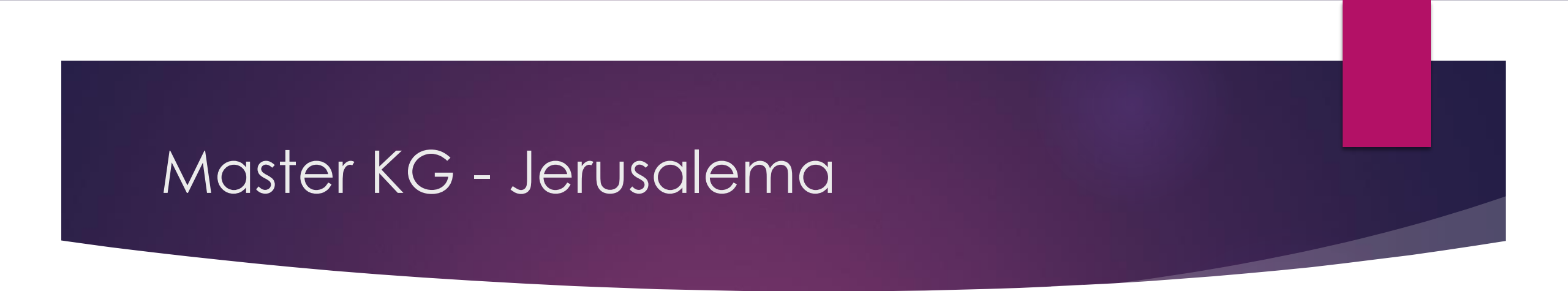
Emozione

- ▶ Esperienza soggettiva che viene chiamata emozione (per esempio sono *felice*) è composta da diversi elementi:
- ▶ Una quantità di cambiamenti fisiologici (accelerazione del battito cardiaco)
- ▶ una serie di sensazioni (testa leggera)
- ▶ un certo numero di impulsi (sorridere)
- ▶ una sequenza di pensieri (che bella la vita)

- 
- ▶ In ogni microsecondo il nostro cervello riceve miliardi di informazioni relative alla percezione, al trattamento e alla regolazione delle emozioni.
 - ▶ A loro volta queste informazioni influenzano altri fenomeni psicologici come attenzione, memoria, linguaggio (verbale e non verbale) e la nostra visione del mondo (in senso proprio e figurato, vedo *tutto rosa*..)



- 
- ▶ Emozioni sono il linguaggio più antico che il nostro cervello ha inventato per parlarsi



Master KG - Jerusalema

<https://www.youtube.com/watch?v=euOJw3v7R6w>

Esercizio di consapevolezza

- ▶ Scrivete cosa avete provato a livello fisico durante l'ascolto

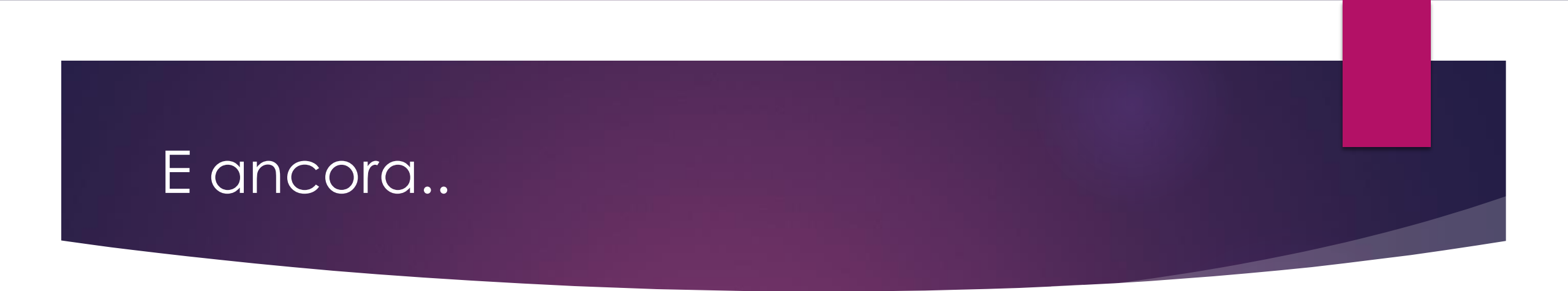
Ecco un elenco non esaustivo di termini che esprimono emozioni, per arricchire il nostro repertorio emozionale:

Felicità	Felicità (seguito)	Rabbia	Tristezza	Disgusto	Sorpresa	Paura
affascinato allegro ammirato appagato appassionato beato ben disposto brioso colpito commosso contento di buon umore divertito eccitato entusiasta saltato stasiato zuforico felice fiducioso	in estasi incantato lieto meravigliato matto pazzarello radioso raggiante rallegrato rilassato rinvigorito risollevato sereno soddisfatto sorridente sovreccitato spumeggiante stimolato stupefatto su di morale vibrante	adirato arrabbiato astioso contrariato corrucciato demoralizzato di cattivo umore esacerbato esasperato frustrato furibondo furioso incollerito indispettito innervosito inviperito irritato nervoso scontento stizzito	abbattuto addolorato afflitto affranto amareggiato annientato avvilito costernato cupo depresso desolato disilluso disincantato disperato distrutto infelice malinconico nostalgico preoccupato prostrato rannuvolato	amareggiato deluso disgustato disilluso disincantato esasperato indignato infastidito nauseato	allibito ammutolito attonito catturato colpito confuso di stucco disorientato esterrefatto impressionato incredulo interdetto meravigliato pietrificato sbalordito sbigottito scombussolato sconcertato sconvolto senza fiato	a disagio agghiacciato agitato allarmato angosciato ansioso destabilizzato disorientato impaurito inorridito insicuro intimidito intimorito paralizzato preoccupato preso dal panico scioccato sconcertato sgomento smarrito

giocondo giocosso gioioso gioviiale gradevole gratificato ilare in armonia	vispo vivace vitale vivificato		rattristato sconsolato sconvolto scosso straziato taciturno tetro tormentato uggioso		sgomento sorpreso stordito strabiliato stralunato stranito stupefatto stupito turbato vigile	spaesato spaventato sul chi vive terrorizzato timoroso tremante
---	---	--	--	--	---	--

Una domanda

- ▶ Osservate per qualche minuto la tabella
- ▶ Descrivere i termini in questo modo vi ha aiutato a mettere a fuoco maggiormente le emozioni che avete provato durante l'ascolto?

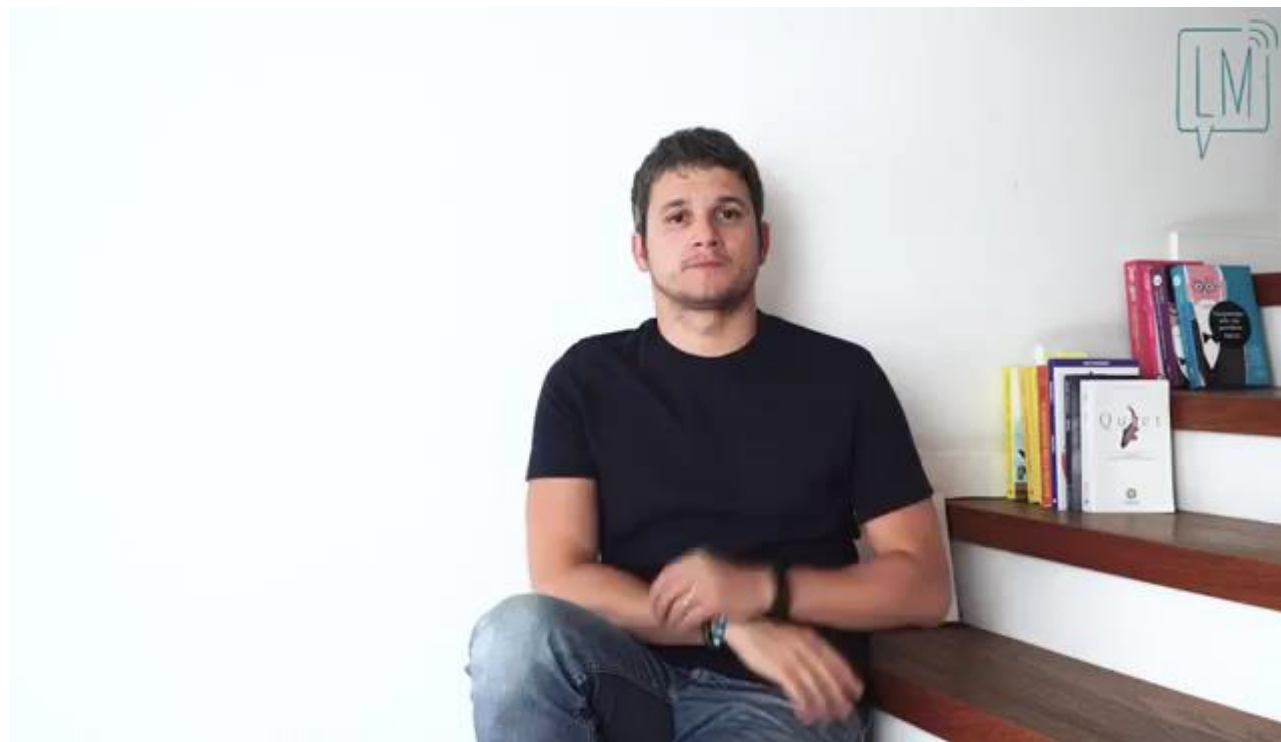


E ancora..

- ▶ Osservate ciascuna colonna.
- ▶ Cosa notate riguardo al numero degli aggettivi indicati?
- ▶ Aggiungete almeno un aggettivo, anche creandolo nuovo

La competenza più importante

► 1. CONSAPEVOLEZZA



Cosa significa?

- ▶ essere capaci di identificare le proprie reazioni emotive
- ▶ riconoscere gli stimoli che le scatenano
- ▶ riconoscere l'effetto che tali emozioni possono avere sui propri comportamenti.

QUINDI

- ▶ Di fronte a reazioni emotive intense che cosa è meglio fare?
 - ▶ Censurarle?
 - ▶ Lasciarle sfogare?
 - ▶ Sdrammatizzare?
 - ▶ Distrarre?
 - ▶ ...

1. ACCOGLIERE

- ▶ anziché:
- ▶ Evitare
- ▶ Fuggire
- ▶ Combattere

2. DOMANDARSI

- ▶ **Prima: lo come reagisco a questa situazione?**
- ▶ **Dopo: Perché il bambino/ragazzo reagisce in modo non adeguato?**

Una questione di modellamento



Con la comunicazione emotivamente educativa

- ✓ Condivido i miei stati emotivi
- ✓ Colgo e percepisco gli stati emotivi dell'altro
- ✓ Permetto l'espressione libera di emozioni e sentimenti e la ricerca del modo migliore per utilizzarli

Censura

Mi trovo in difficoltà di fronte alle mie emozioni:

ho scarsa consapevolezza di quello che provo, faccio fatica a comprendere le emozioni e a gestirle in modo adeguato e temo di essere sopraffatto e di perdere il controllo.

Di fronte alle emozioni del bambino/ragazzo

- critico e manco di empatia
- Mi erigo a giudice e sentenzio quello che il bambino deve fare
- Sostengo la necessità di bloccare le emozioni perché sono negative e dannose
- Non sentire quello che senti
- Non esprimere i sentimenti spiacevoli

Poca cura

- mi trovo spesso in difficoltà di fronte alle mie emozioni: ho scarsa consapevolezza di quello che provo, faccio fatica a comprendere le emozioni e a gestirle in modo adeguato

Di fronte alle emozioni del bambino

- sono incerto, preoccupato, a disagio
- Più concentrato a trovare soluzioni a breve che a comprendere il significato dell'emozioni;
- Tendo a sottovalutare e a svalutare l'emozione
- utilizzo prevalentemente la distrazione come mezzo per far tacere le emozioni
- Mi convinco che tutto passa... È solo questione di tempo....

Lassismo

- ▶ di fronte alle mie emozioni tendo ad accettarle, anche se spesso faccio fatica a gestirle in modo adeguato e talvolta ne vengo sopraffatto.
- ▶ Es. potrei non riuscire a contenere la rabbia o le lacrime e magari tendo a spaventare il bambino che non comprende....

Di fronte alle emozioni del bambino

:

- accetto che il bambino possa sentire tutte le emozioni e sono disposto ad accoglierle;
- Le comprendo e rischio di essere troppo permissivo e di non porre limiti ai comportamenti scorretti
- sono convinto che rispetto alle emozioni negative resta solo da accettarle e lasciarle sfogare.

Allenamento emotivo

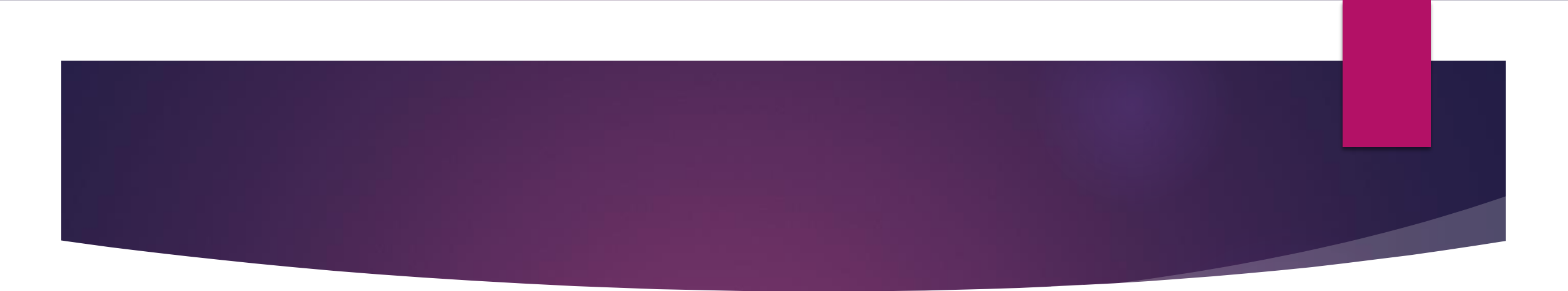
- ▶ sono in grado di ascoltare, accettare, comprendere la ragione delle mie emozioni e trovare un modo adeguato per esprimerle;
- ▶ non temo di mostrare le mie emozioni ai figli
- ▶ so valutare come e quando mostrare le mie emozioni

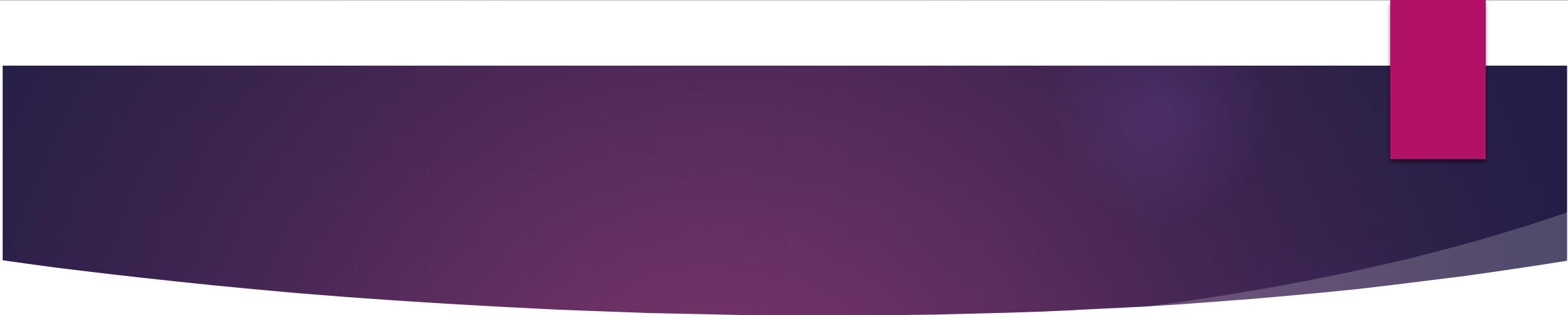
Di fronte alle emozioni del bambino/ragazzo

- sono consapevole delle emozioni di mio figlio e dò loro valore;
- accetto tutte le emozioni (piacevoli e non);
- riconosco nell'emozione negativa del figlio un'occasione di intimità,
- accetto tutte le emozioni, non tutti i comportamenti
- non proteggo il figlio da tutti gli eventi che possono generare emozioni spiacevoli;
- Aiuto il bambino/ragazzo a trovare le parole e i modi più adeguati per esprimere le sue emozioni

5 REGOLE D'ORO

- ♀ Ogni emozione è ok, è il comportamento che ne consegue che può essere sbagliato.
- ♀ Sei responsabile dei comportamenti che scegli di attuare in presenza delle tue emozioni, non sei colpevole delle tue emozioni
- ♀ Le emozioni quando condivise con le persone importanti rinforzano la relazione.
- ♀ Le emozioni sono sempre un segnale che c'è qualcosa di importante laddove si sono accese.
- ♀ Le emozioni ci rendono più intelligenti e adattabili al contesto.

- 
- ▶ *Quale regola ti fa più paura?*
 - ▶ *Perché secondo te?*
 - ▶ *Da chi hai imparato che era sbagliato?*
 - ▶ *Che problemi sul lungo termine può causare il non seguire quella regola?*

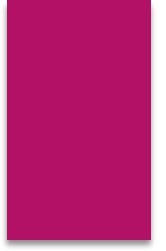


► È importante capire
cosa ci sta dicendo di
importante ogni
emozione

Paura

- ▶ Sto per fare qualcosa di importante per me?
- ▶ La paura di solito è direttamente proporzionale a quanto qualcosa ci interessa.
- ✚ è l'emozione del pericolo
- ✚ ha un forte impatto fisico
- ✚ prepara all'azione fisica (Fuga, lotta o blocco)
- ✚ viene appresa per eventi traumatici, esposizione frequente, modellamento
- ✚ ha manifestazioni simili alla sorpresa
- ✚ può essere naturale (del fuoco) e/o sociale (es. di sbagliare, degli altri...)

PAURA



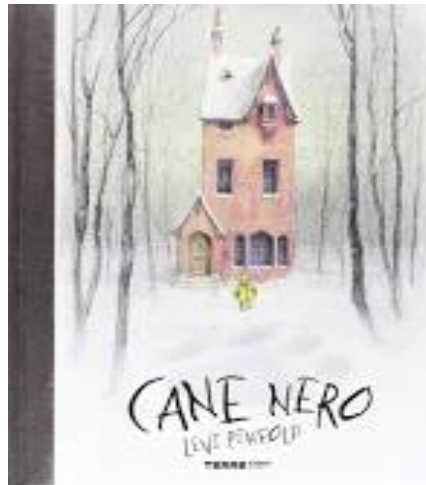
- E' la reazione di fronte a ciò che non conosciamo e che non sappiamo come affrontare.
- E' protettiva fino a che non si sviluppino capacità per affrontare la situazione temuta
- I bambini hanno paura dei mostri, ladri, danni fisici, malattie, sangue, buio, morte, abbandono, separazione dei genitori...

PAURA: cosa fare

- Permettere di esprimere le sue paure
- Ascoltare
- Normalizzare
- Non sminuire, né ridicolizzare
- Evitare di essere iper-protettivi
- Rinforzare quando affronta piccole situazioni che gli fanno paura

PAURA

consigli di lettura con i bambini



PAURA

consigli di lettura per genitori



Rabbia

- ▶ Cosa vorrei e non riesco ad ottenere?
 - ▶ In cosa mi sento minacciato?
-
- ✚ È l'emozione che proviamo di fronte ad un ostacolo, ad un evento indesiderabile, ad un'ingiustizia....
 - ✚ Riteniamo che con la reazione di rabbia possiamo controllare o evitare l'evento stesso
 - ✚ Ci prepariamo ad aggredire l'ostacolo o a far valere i nostri diritti
 - ✚ Ci serve per difenderci
 - ✚ Il pericolo è che diventi comportamento violento
 - ✚ Ha la stessa componente (adrenalina) della paura... Infatti si può anche sostituire

RABBIA

- Emozione fondamentale che regola o dis-regola le relazioni tra le persone.
- Se gestita bene è una risorsa come tutte le emozioni fondamentali.
- Per molti invece viene vista e vissuta come negativa.
- Va distinta in due forme:
 - rabbia “da capriccio”
 - rabbia autentica

RABBIA “da capriccio”

- La si riconosce in quanto è legata a futili motivi
- Il bambino/ragazzo si “infiamma” facilmente ma in modo altrettanto veloce si spegne con un efficace intervento dell'adulto
- Non lascia traccia: il bambino/ragazzo si dimentica dell'accaduto

RABBIA “da capriccio”: cosa fare

- Va ignorata la reazione emotiva
- E' necessario essere fermi e inflessibili
- Sottolineare quali siano i comportamenti appropriati e quelli inappropriati
- Essere coerenti e non contraddirsi
- Mantenere costante la propria posizione nel tempo

RABBIA autentica

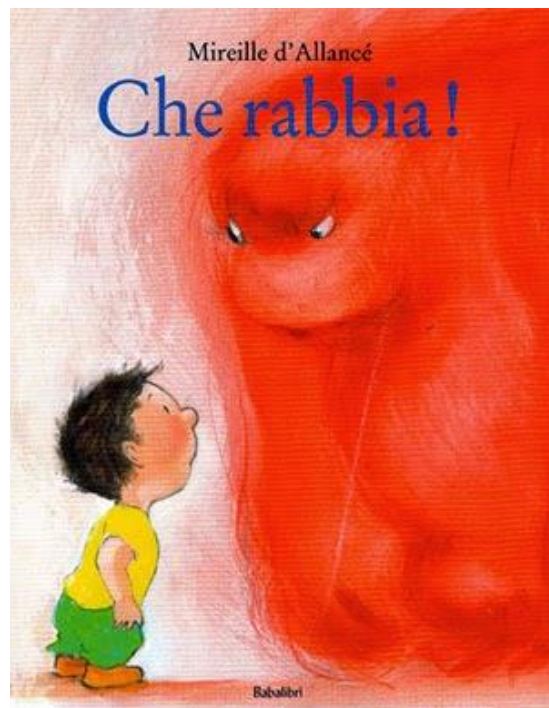
- Il bambino/ragazzo che la sperimenta non riesce a controllarsi né fisicamente, né tantomeno emotivamente
- Il ragionamento è inaccessibile

RABBIA autentica: cosa fare

- Avere atteggiamento amorevole e comprensivo
- Aiutare il bambino/ragazzo a calmarsi
- Dare contenimento fisico affinché il bambino/ragazzo non faccia male a sé, agli altri o alle cose.
- Quando le acque si sono calmate parlare, raccontando con il suo aiuto quanto è successo
- Ricercare e proporre alternative

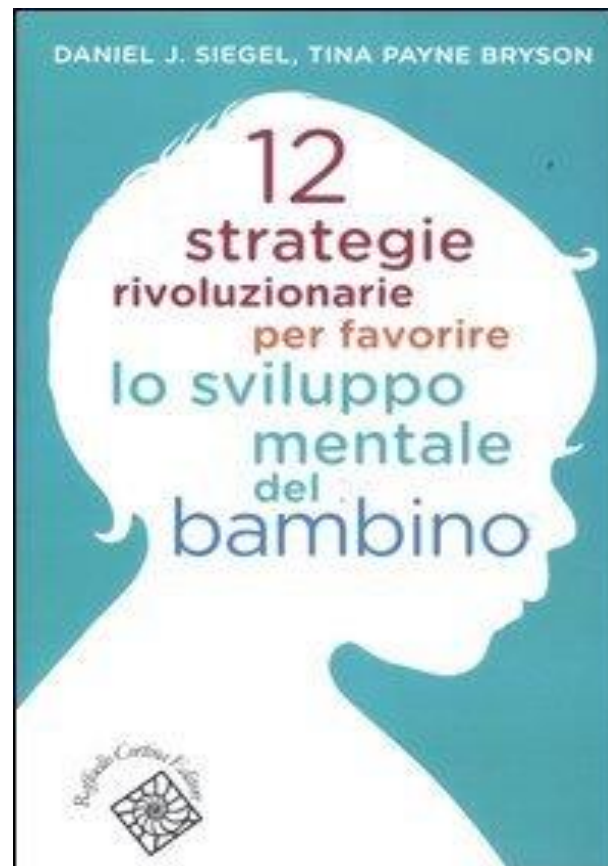
RABBIA

consigli di lettura con i bambini



RABBIA

consigli di lettura per i genitori



Tristezza

- ▶ Dove non posso andare, cosa ho perso?
- ▶ È l'emozione scatenata dalla perdita, separazione, abbandono, delusione
 - ✚ di una persona cara; di un oggetto a cui siamo legati; dell'affetto o della stima
 - ✚ Ci insegna ad empatizzare e a comprendere, a trovare nuove strade
 - ✚ Ci porta a ritirarci per “leccarci le ferite” e per riflettere su eventuali errori
 - ✚ Può essere usata per evitare di essere aggrediti e per attirare la compassione altrui

TRISTEZZA

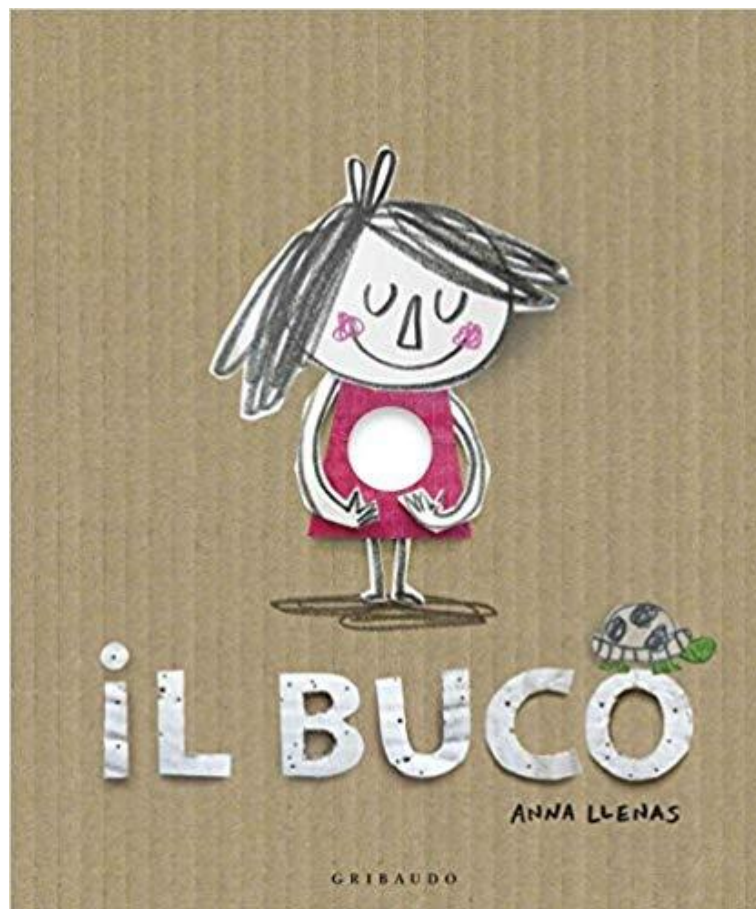
- E' il sentimento che consegue a una perdita di qualcosa di significativo: un pensiero su noi stessi o sugli altri, una persona, un oggetto, una condizione di vita ecc.
- La sua espressione è necessaria per avviare l'elaborazione della perdita, accettarla e superarla

TRISTEZZA: cosa fare

- Accogliere il pianto che è la principale espressione della tristezza
- Accarezzare e favorire il contatto fisico
- Non rassicurare falsamente
- Non dire frasi come: “sei grande, non dovresti piangere”, “ai maschi gli ometti non piangono..”, “ti stai sentendo triste per una sciocchezza”, “non pensiamoci, andiamo a giocare! Pensa ad altro”

TRISTEZZA

consigli di lettura con i bambini



Consigli per tutti

<https://www.youtube.com/watch?v=t-asXorVstM>



Disgusto

- ✚ È l'emozione che si prova di fronte a cose o esseri viventi che richiamano la morte, un pericolo imminente (carogne, mostri, azioni violente, sangue... Dolore... Odori forti...)
- ✚ Ha una funzione difensiva e di allontanamento
- ✚ A volte la si cerca in modo contro fobico (es. film dell'horror)

Sorpresa

- ✚ È l'emozione che si prova di fronte ad un evento improvviso che ci trova impreparati (positivo o negativo)
- ✚ Momentaneamente ci blocca quasi a farci cercare un modo per affrontare la nuova situazione
- ✚ È l'occasione per essere spontanei proprio perché non ci si è preparati

Gioia

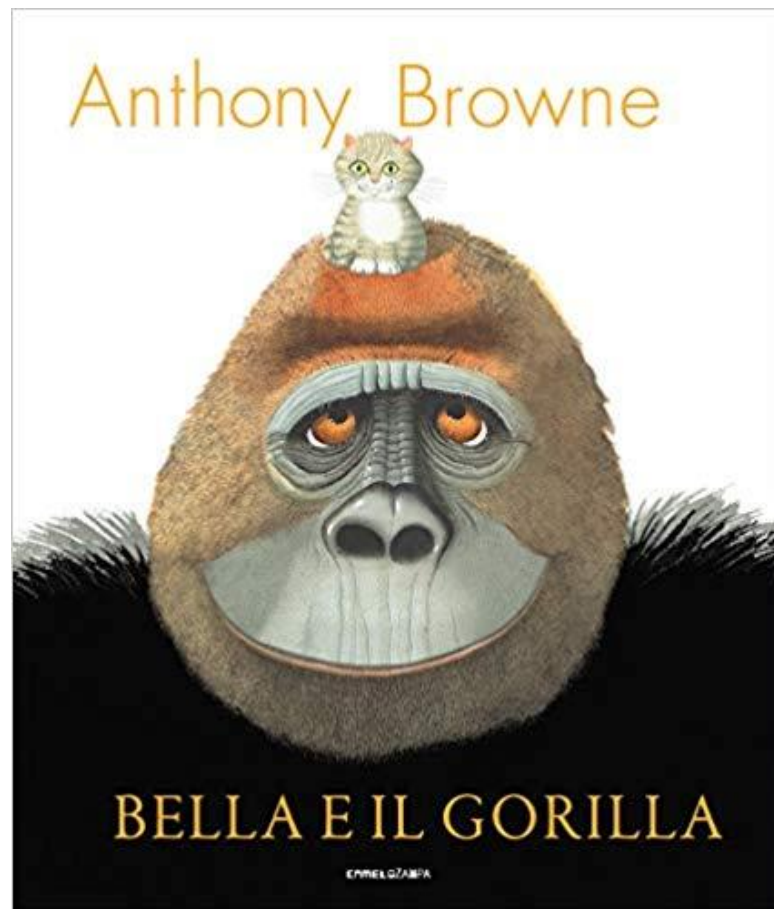
- ✚ È l'emozione che ci dice che è tutto OK, che i nostri bisogni sono soddisfatti e le cose stanno andando proprio come vogliamo.
- ✚ È caratterizzata da eccitazione-interesse e ci porta ad esplorare un ambiente nuovo
- ✚ È la reazione al bisogno di riproduzione e ai motivi di sviluppo e di crescita, per cui strettamente legata alla soddisfazione.

FELICITA'

- “Stato d'animo di chi è pienamente appagato nei suoi desideri”
- *(dizion. ZINGARELLI)*
- MA QUALI DESIDERI?

FELICITA'

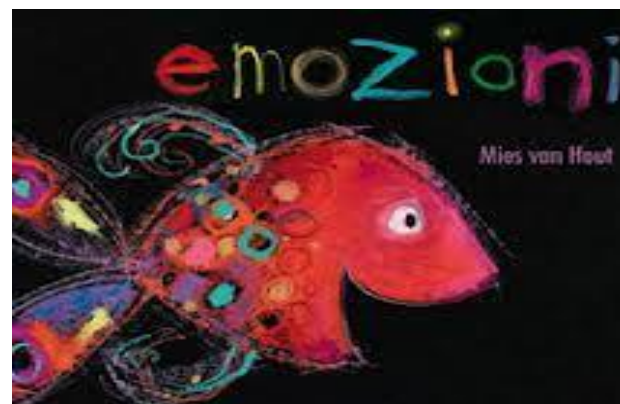
consigli di lettura con i bambini



Consigli di lettura per i genitori



Per i più piccoli



Compiti per casa

- ▶ Ogni tanto prendetevi il tempo di fermarvi e di chiedervi: cosa provo ora?
- ▶ Scrivete l'emozione che avete individuato, anche se non è molto intensa

Emozione e bisogni

- ▶ Emozione è eccellente indicatore di ciò che conta per noi
- ▶ Prendere coscienza dell'importanza dei bisogni è fondamentale
- ▶ Da non confondere con i mezzi per soddisfarli

Emozione e valori

- ▶ Le emozioni ci informano dei nostri valori, punti di riferimento che danno un senso all'esistenza
- ▶ Un valore non è un obiettivo, uno scopo. E' un principio che guida le nostre azioni.
- ▶ Alcuni esempi: giustizia, uguaglianza, condivisione, solidarietà..
- ▶ Quali sono i vostri?

Una domanda ora

- In una situazione difficile agisco per evitare le mie emozioni e i miei pensieri o procedo nella direzione dei miei bisogni e dei miei valori?

RICORDA CHE

- IE può essere potenziata per tutta la vita
- tende ad aumentare in proporzione a:
 1. consapevolezza degli stati d'animo
 2. contenimento delle emozioni “distruttive” che provocano sofferenza
 3. maggiore affinamento della sensibilizzazione empatica
 4. sviluppo delle abilità di ascolto attivo e comunicazione emotiva

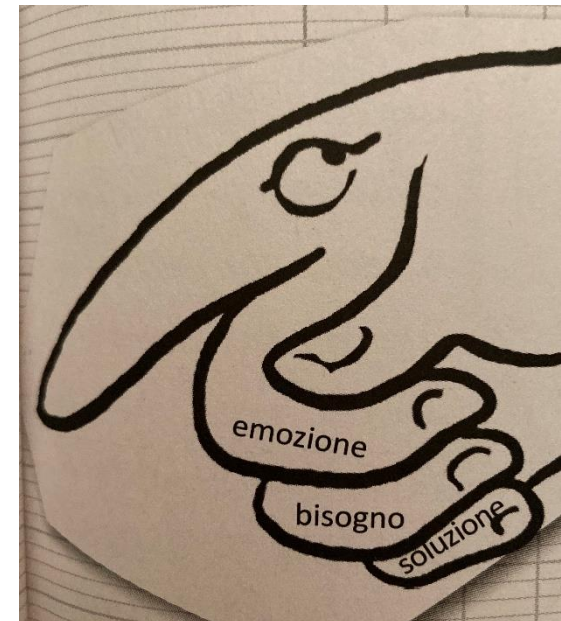
Padronanza di sé

La capacità di controllare i sentimenti impulsivi che possono scatenarsi interiormente (resilienza emotiva).

La persona padrona di sè

- ▶ tende ad essere flessibile
- ▶ Si adatta bene ai cambiamenti
- ▶ è capace di gestire conflitti e attenuare tensioni.
- ▶ raramente attacca gli altri verbalmente
- ▶ Prende decisioni senza fretta
- ▶ sviluppa un approccio più positivo nei confronti della vita.

- ▶ *«Quando punti il dito contro qualcuno, ricordati di guardare la tua mano, perché ti accorgerai che almeno tre dita saranno rivolte verso di te»*
- ▶ Proverbio Africano



La consapevolezza sociale

- ▶ è la capacità di comprendere le esigenze e le preoccupazioni degli altri e di conseguenza di essere emotivamente in sintonia con i sentimenti e le problematiche altrui.

Empatia

- ▶ la capacità di leggere le emozioni negli altri e sapersi mettere nei loro panni
- ▶ va oltre al riconoscimento degli stati emotivi degli altri
- ▶ include anche il tipo di risposta che viene data a queste informazioni.

Due tipi di empatia

- ▶ cognitiva, associata alla capacità di assumere il punto di vista dell'altra persona per capirne i ragionamenti (per es. durante una discussione)
- ▶ emotiva, associata alla capacità di riconoscere e comprendere, spesso a livello intuitivo, le emozioni altrui cogliendo i messaggi non verbali.

Gioia

iva dal latino Gaudia
significa "piena di
grazia e di bontà".

un nome adespota e
onomastico si può
festeggiare il 1°
novembre, giorno di
ognissanti



M

Per vivere meglio le vostre emozioni

- ▶ Ascoltate i messaggi provenienti dall'interno
- ▶ Prendetevi cura di voi
- ▶ Agite nel rispetto dei valori
- ▶ Coltivate l'altruismo



Tre gesti, tre atti

- ▶ Gratitude
 - ▶ Altruismo
 - ▶ Gentilezza
-
- ▶ Tenete un diario per la settimana prossima.
 - ▶ Rileggerlo vi renderà ancora più felici.





Grazie!