



GIOVEDI' C.I.M.

percorso di sostegno alla genitorialità



*riconoscerle
gestirle
esprimerle*

EMOZIONI

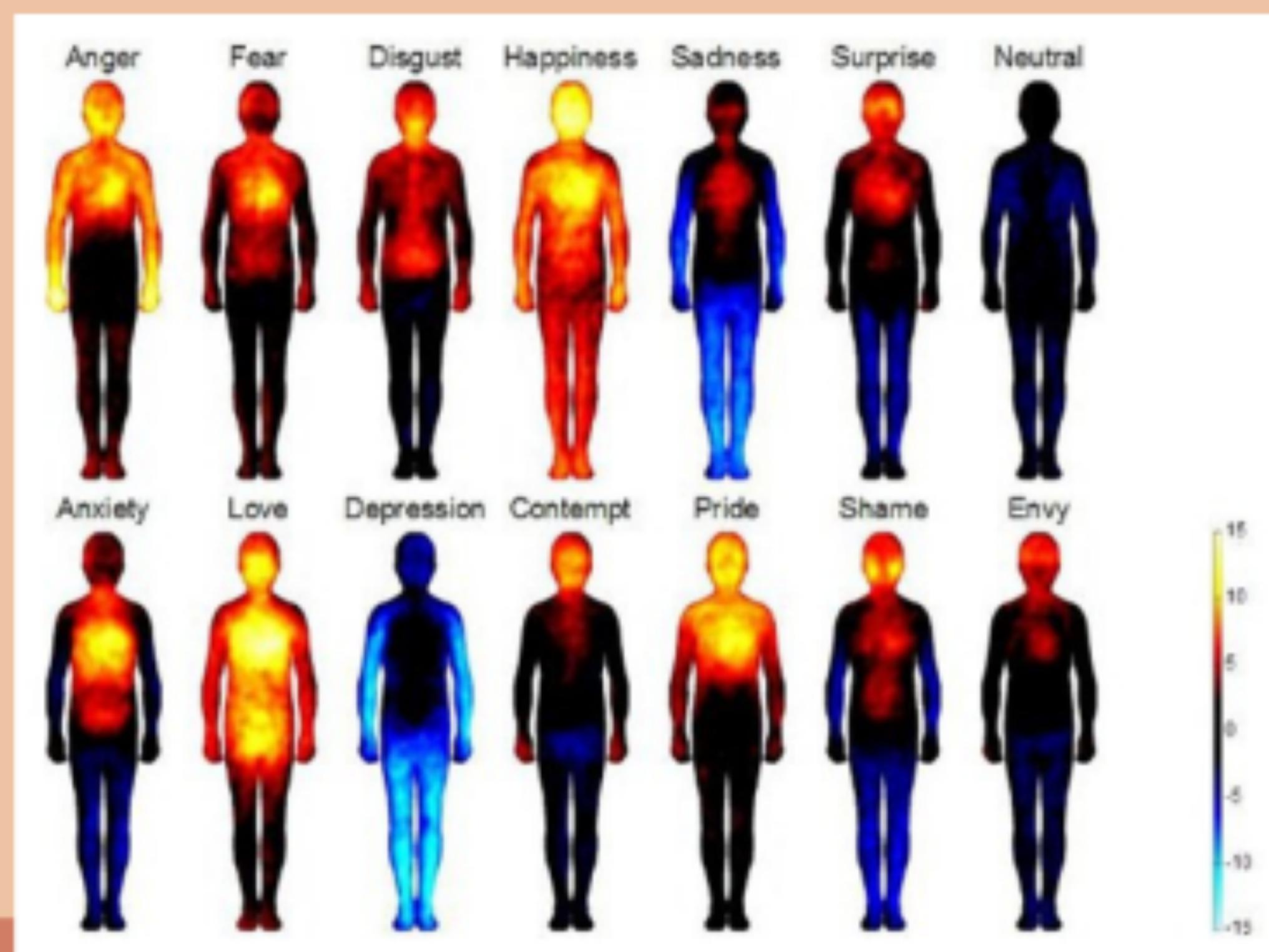


Scuola dell'Infanzia
Cuore Immacolato di Maria



RICONOSCERLE

quante *E* quali sono le
emozioni?



MAPPA CORPOREA DI ALCUNE EMOZIONI
 dalla rivista "Proceedings of The National Academy of Sciences" 2013





*Emozioni
negative*

RABBIA
TRISTEZZA
PAURA
DISGUSTO

STUPORE

*Emozioni
positive*

GIOIA



EMOZIONE

1...nessuna...100.000!

REAZIONE SOGGETTIVA AL TURBAMENTO DI UN EQUILIBRIO
TRA ELEMENTI AFFETTIVI - COGNITIVI - ESPERIENZIALI

C.I.M. • 2020

Perchè riconoscerle?

PER GESTIRLE

Le emozioni nel gruppo ci conducono ad assumere una posizione di resistenza (emozioni negative) o di sostegno (emozioni positive) al cambiamento.





Ogni emozione ha uno scopo nella relazione

RABBIA

Mettere limiti

TRISTEZZA

Curare le ferite interiori

DISGUSTO

Mantenere le distanze e
proteggersi

PAURA

Preoccupazione e
protezione

STUPORE

Esplorare e conoscere
meglio

GIOIA

Appagamento e sicurezza





Non reprimere nessuna emozione!

EMOZIONI

Legame fisiologico corpo-mente

Non riconoscere le e. -> non esprimerle
!!! può ridurre le difese immunitarie !!!



Rabbia? Assertività? Pianti?



L'importanza della gestione delle E.

REGOLE = BISOGNO DI ORIENTARSI

Indicare cosa fare e cosa no equivale a fornire al bambino una bussola emotiva per rispondere al suo BISOGNO di orientamento nel gruppo.

Es. comportamenti che scatenano risa/arrabbiature

REGOLE = CONFINI che proteggono -> il b. si sente sicuro, non solo = c'è qualcuno che fa per me se io non riesco

LIBERTA' = cura di sè e del gruppo -> saper gestire le proprie emozioni



ESPRIMERLE



Regole x
AUTOREGOLARSI

ESEMPIO: GESTIONE ATTESA

Dal pediatra durante l'attesa cosa facevate voi quando eravate piccoli?
Cosa fa vostro figlio/a oggi?



Attenzione a...

- INDIVIDUALISMO:
impariamo per imitazione
- CONTROLLO:
lasciare che il bambino faccia

Se riconosco le mie emozioni, riconosco quelle degli altri, cioè acquisisco la capacità di mettermi nei panni dell'altro
=
EMPATIA = sentire dentro





Educazione Socioaffettiva



strategia usata in ambito scolastico per promuovere oltre alla dimensione cognitiva, anche quella AFFETTIVA, EMOTIVA e SOCIO-RELAZIONALE

FIGURE DI RIFERIMENTO STABILI / CHIARE

Presentations are communication tools that can be used as demonstrations.

CURA DELLE RELAZIONI

Instaurare buoni rapporti coi pari e con gli adulti

CIRCLE-TIME

Tecnica per conoscersi discutendo di argomenti comuni ascoltandosi ed esprimendo le proprie opinioni a turno.

PSICOMOTRICITA'

Esercizi psicomotori per sviluppare la capacità di entrare in contatto e riconoscere le proprie emozioni



Grazie da

C.I.M.

Crescere Insieme per Migliorarsi

