

Educhiamoci ad educare



Percorso per genitori ed insegnanti dei ragazzi della
scuola secondaria

con la dott.ssa *Katia Guerriero*, educatrice professionale

Scopriamo l'ABC delle nostre emozioni

Vezzano, 4 - 11 - 18 febbraio 2010

CAMBIAMENTO

... di chi?

危机

Liberi di... Liberi da...



COMUNICAZIONE

da COMMUNIS Mettere in comune/reciprocità

(CUM MUNIS Condivisione di una carica/corresponsabilità)

“Il collante dei sentimenti che tengono insieme le persone le une alle altre dando stabilità al tessuto sociale”



“I mangiatori di patate”, V. Van Gogh, 1885 Amsterdam Museo Van Gogh

E' TUTTA UNA QUESTIONE DI EMOZIONI



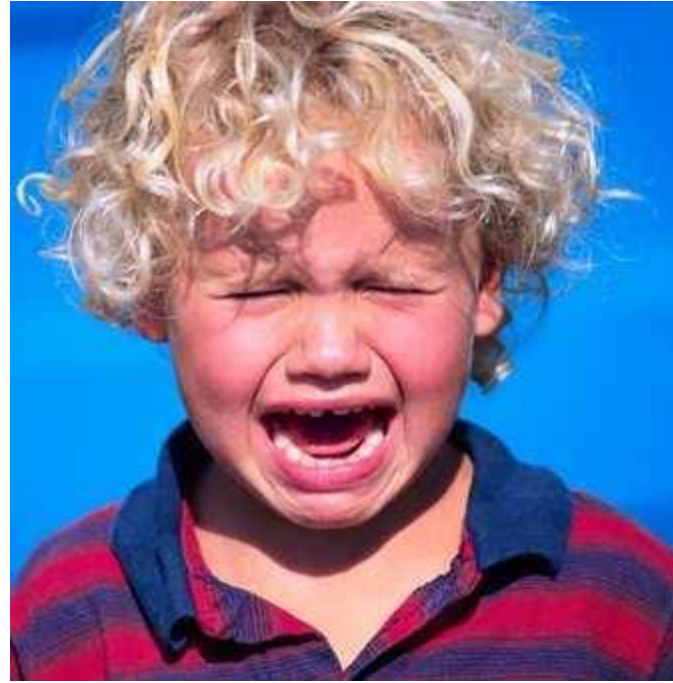
7 TIPI D'INTELLIGENZA

- Linguistica
- Logico -matematica
- Musicale
- Spaziale
- Corporea - cinestetica
- **Intelligenza emotiva intrapersonale**
- **Intelligenza emotiva interpersonale**

DIALOGO CON
SE STESSI
E
RELAZIONE
CON L'ALTRO



*Molti bambini pensano
che le loro “emozioni”
sono **SBAGLIATE***



*Se ti metti a piangere sei proprio
una femminuccia*

MOLTI ALTRI BAMBINI PENSANO CHE LE LORO EMOZIONI SONO DA NASCONDERE:

Speriamo che nessuno sappia che mamma e papà litigano sempre

Speriamo che nessuno si accorga che il vicino di casa mi molesta

Facciamo che se tocco venti volte l'angolo sinistro del banco, la maestra non mi dà la nota

*Su di una stella, un pianeta, il mio, la terra,
c'è un piccolo principe da consolare...
Non sapevo bene che cosa dirgli.
Mi sentivo molto maldestro.
Non sapevo come toccarlo, come raggiungerlo (...)
il paese delle lacrime è così misterioso.....
(Antonie de Saint - Exupery)*



TEST RAPIDO

*Qual è il quoziente emotivo della vostra classe?
... O della vostra famiglia?*



E' PIU' PROBABILE CHE UN BAMBINO/RAGAZZO VI DICA

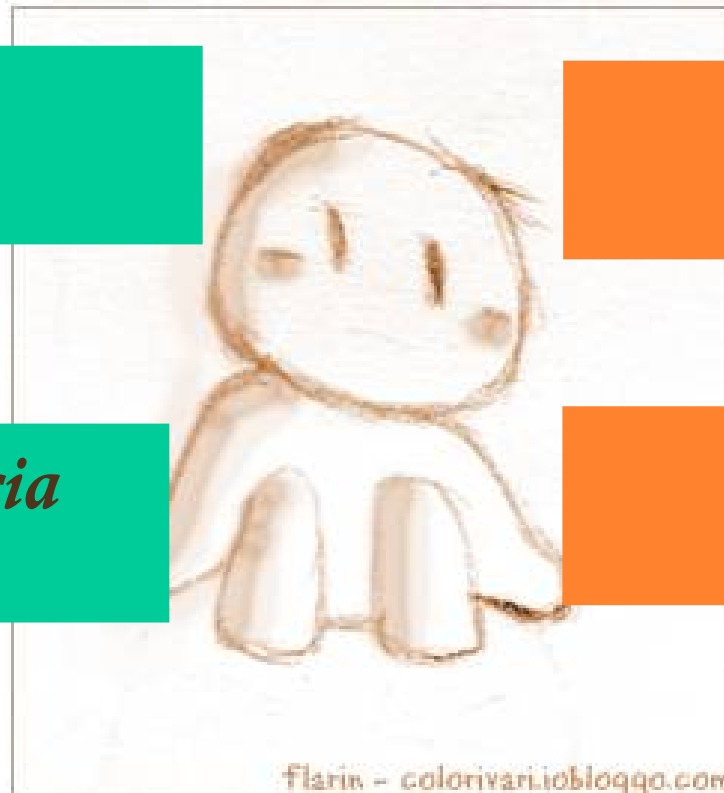
OPPURE CHE SI AVVICINI A VOI DICENDO:

Ho mal di testa

Sono triste

Ho mal di pancia

Ho paura



APPROCCI PER L'EDUCAZIONE ALLA SALUTE

APPROCCI BASATI SULL'INFORMAZIONE

Partono dalla convinzione che le persone, le famiglie e la comunità modificheranno i propri stili di vita quando saranno ben informati

APPROCCI BASATI SULLE CAPACITA' DI VITA (OMS)

"Self empowerment"

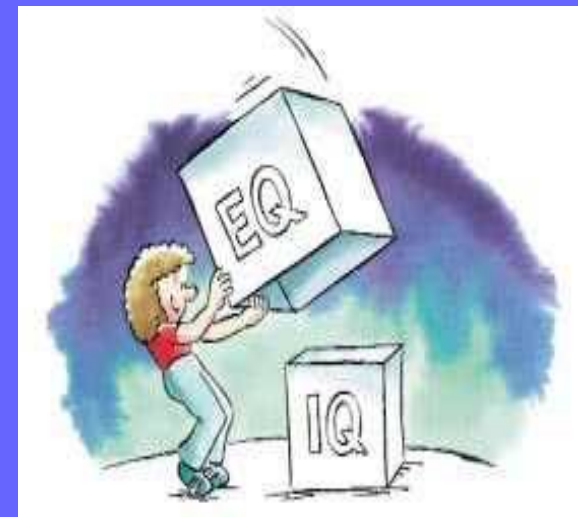
Partono dalla convinzione che le persone, le famiglie e la comunità modificheranno i propri stili di vita se incoraggiati ad essere protagonisti nelle scelte di salute, a partecipare all'assunzione di decisione responsabile attraverso lo sviluppo delle Capacità di Vita (pensiero critico, comunicazione efficace, gestione emozioni)



UTILE IL PRIMO PIU' IMPORTANTE IL SECONDO!

INTELLIGENZA EMOTIVA

E' la capacità di riconoscere,
esprimere e modulare le proprie emozioni
modificando i propri pensieri negativi,
imparando a dialogare con se stessi
e nello stesso tempo
a riconoscere le emozioni altrui
e a dialogare con gli altri



"Chi sei?" - Chiese il Bruco ad Alice -

Alice rispose, un po' imbarazzata: "Ehm... veramente non saprei, signore, almeno per ora... cioè, stamattina quando mi sono alzata lo sapevo, ma da allora credo di esser cambiata molte volte"

(L. Carrol)



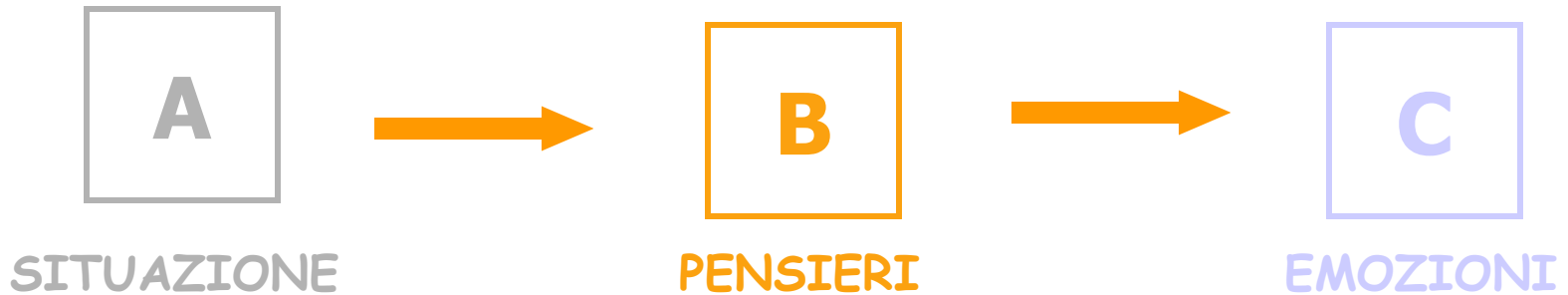


DARE VOCE ALLE EMOZIONI



IL DIALOGO INTERIORE

“Costruire l'A-B-C delle proprie emozioni”



UTILI


(PENSIERO POSITIVO):

aiutano a raggiungere i propri scopi e provocano reazioni emotive adeguate alla situazione

DANNOSI

(VIRUS MENTALI):

ostacolano il conseguimento dei propri scopi e provocano reazioni emotive esagerate



**L'ABC
DELLE EMOZIONI**

**Gli uomini non vengono
turbati dalle cose
bensì dalle opinioni
che si fanno su di esse**

(Epitteto)



VIRUS MENTALI (pensieri dannosi)

- **PRETENDERE -ESIGERE**
"Io devo assolutamente...gli altri devono"
- **INSOPPORTABILITÀ, INTOLLERANZA:**
"Non sopporto che..."
- **GIUDIZI GLOBALI SU SE STESSI O SUGLI ALTRI:**
"Non valgo nulla..., sei uno stupido..."
- **INGIGANTIRE:**
"E' tremendo..., sarebbe terribile..."
- **INDISPENSABILITÀ - BISOGNO ASSOLUTO:**
"Ho assolutamente bisogno di..., non posso farne a meno..."

VIRUS MENTALE

PRETENDERE, ESIGERE

È contenuto in pensieri quali:

"Io devo avere quello che voglio"

"Le cose devono andare come voglio io"

"Gli altri devono trattarmi sempre bene"

PENSIERO POSITIVO

Per eliminare questo virus puoi cercare di trasformare le pretese in preferenze, usando pensieri espressi in questo modo:

"Mi piacerebbe che..."

"Sarebbe bello se..."

"E" meglio se..."

"Vorrei..."

VIRUS MENTALE

INSOPPORTABILITA', INTOLLERANZA

Sono forme di esagerazione attraverso le quali l'aspetto sgradevole di un evento o di una persona viene ingigantito ed è causa di rabbia o di evitamento:

"Non lo sopporto !"

"Non tollero che...!"

PENSIERO POSITIVO

Per eliminare questo virus è importante rendersi conto che certi eventi o certe persone possono essere sgradevoli o fastidiose, ma pur sempre sopportabili:

"Essere trattato ingiustamente è sgradevole ma non insopportabile !"

VIRUS MENTALE

PENSIERO POSITIVO

GIUDIZI GLOBALI SU SE STESSI O SUGLI ALTRI

Tendenza a giudicare gli altri in modo totalmente negativo, ignorando altri aspetti positivi che possono esserci.

Pensieri verso gli altri:

"E' uno stupido !"

"E' cattivo".

Pensieri verso noi stessi:

"Sono un incapace, uno stupido, non valgo nulla".

Per eliminare questo virus, un modo più corretto di pensare, è limitarsi a giudicare degli altri e di noi stessi i comportamenti anziché la persona:

"Si è comportato male questa volta ma non è una persona cattiva".

"Ho sbagliato, ma posso imparare a far meglio".

"Mi sono comportato male, vediamo come posso rimediare".

VIRUS MENTALE

INGIGANTIRE

Tendenza a ingrandire gli aspetti negativi di quello che ci succede o potrebbe succederci. Gli eventi spiacevoli vengono "gonfiati" e diventano "terribili", "insopportabili", facendoci provare emozioni quali rabbia - paura - tristezza:

"E' terribile quello che mi è successo!"

"Non posso sopportare quando mi dicono di no!"

PENSIERO POSITIVO

Per eliminare questo virus è importante rendersi conto che certe cose sono spiacevoli, dolorose, irritanti, ma non "terribili", "tremende", "insopportabili":

"E' spiacevole quello che mi è successo ma non sarà certo un disastro".

"E' irritante sentirsi dire no ma mi accontenterò di fare un'altra cosa".

VIRUS MENTALE

INDISPENSABILITA', BISOGNO ASSOLUTO

sono affermazioni che trasformano in bisogno assoluto ciò che obiettivamente sarebbe solo preferibile:

"Non posso rinunciare a ...!"

"Ho assolutamente bisogno di ...!"

PENSIERO POSITIVO

Per eliminare questo virus è importante rendersi conto che certe cose sono desiderabili, auspicabili ma non indispensabili:

"Mi piacerebbe...ma so che non è indispensabile"

Le capacità di vita

sono abilità che consentono di trattare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana, sono dunque abilità di vita fondamentali in ogni processo di adattamento umano" (OMS).

Sono abilità cognitive, emotive e relazionali di base, che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che sociale.

CAPACITA' DI VITA (OMS)

Abilità che ci aiutano a star meglio

- ✓ Gestione emozioni
- ✓ Gestione dello stress
- ✓ Capacità di risolvere problemi
- ✓ Capacità di prendere decisioni
- ✓ Pensiero critico
- ✓ Pensiero creativo
- ✓ Comunicazione efficace
- ✓ Capacità di relazioni interpersonali
- ✓ Autoconsapevolezza
- ✓ Empatia



E' faticoso frequentare i bambini
...perché bisogna mettersi al loro livello,
abbassarsi, inclinarsi, curvarsi,
farsi piccoli...

...ma non è questo che più stanca

E' piuttosto il fatto di essere obbligati a
innalzarsi fino all'altezza dei loro sentimenti.
Tirarsi, allungarsi, alzarsi sulla punta dei piedi.

Per non ferirli

(Janusz Korczac)



