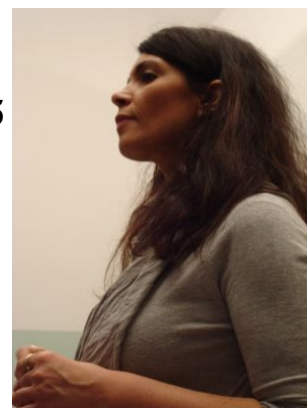


APPUNTI DEL CORSO

“Riconoscere e gestire le emozioni”, condotto dalla dott.ssa Katia Guerriero educatrice professionale, in data 11 - 18 - 25 novembre 2010, presso la Scuola Primaria di Vezzano.



L'ALLENAMENTO EMOTIVO

che permette scelte libere ... ma critiche

TABELLA DI MARCIA

1. Come stai? Lo sai? - emozioni
2. Dopo la “suina” ci mancavano anche i “virus mentali” - ABC emozioni (virus mentali, antivirus)
3. Se voglio posso! ... il mio piccolo “piano di volo” - capacità di vita (life skills)
4. Liberarsi dei pregiudizi apre gli occhi alla prevenzione – esercizi di comunicazione efficace
5. alcol e fumo (e altri stili di vita) ... che fare se... - comportamenti a rischio e flash per la salute – quali sono i PAC.



Durante le tre serate sono stati distribuiti ed utilizzati diversi materiali, si sono svolte attività individuali, discussioni e attività che hanno portato alla realizzazione di alcuni cartelloni di gruppo, sono state utilizzate le tre presentazioni messe a disposizione sul sito e dei video.

Ecco un video che ci mostra la forza di un bambino nel promuovere il cambiamento intorno a sé: http://www.youtube.com/watch?v=IRqaiuH__7k

Ecco un video che ci mostra come i bambini osservano ed imparano: <http://www.youtube.com/watch?v=298E7HVfZMQ>

I cartelloni prodotti

1. Le capacità che mi aiutano a vivere meglio:

Ottimismo, tolleranza, pazienza, energia, sdrammatizzare, fede, empatia, speranza, comprensione, coraggio, coerenza, eclettismo, fiducia, umorismo, ironia, autostima, libertà, sicurezza, creatività, curiosità, disponibilità, tenacia, autorevolezza, autoriflessione, capacità di amare e d'essere amati, sano egoismo, saper dire di no, rispetto...

2. Scrivere su un bigliettino un pensiero/un'emozione che si sta provando al momento poi appenderla ad un cartellone diviso in 4 settori.

Abbiamo messo diversi biglietti a cavallo fra due categorie di emozioni. Nel momento che li abbiamo appesi alcuni stati d'animo erano già cambiati.

RABBIA	FELICITÀ
TRISTEZZA	PAURA

3. Immagine guidata persona con problemi di alcol

Cosa abbiamo visualizzato?

Sesso: in maggioranza uomo

Età: in maggioranza di età oltre i 40

Da cosa individuo i PAC (Problemi alcolcorrelati)? Loquacità, movimenti barcollanti, trasandato, colore, tremolante, alito, odore

Com'è vestita? Trasandata, elegante, colori scuri, normale

Dove si trova? Supermercato, cucina, all'aperto, bar, tabacchino

Situazione socio-familiare: ottima, normale, senza lavoro, medio-basso, precaria, solo con famigliari con PAC...

Cosa sta facendo? Niente, dirige, parla a fatica, porta a spasso il cane

Cosa pensano gli altri? Pena, poverino, preoccupazione, ansia, attaccabrighe, irresponsabile, prima o poi...

Che emozioni prova? Solitudine, vergogna, disperazione, sicurezza, confusione, voglia di fare e non riesce, tranquillo, felice, bisogno, disagio

Quali emozioni provi tu? Paura, disagio, pena, tristezza, vorrei aiutarlo ma..., rabbia sconforto.

Tutti abbiamo visualizzato un alcolizzato ma i problemi di alcol cominciano molto prima e solo prendendone coscienza si può fare prevenzione (vedi presentazione).

Per continuare a casa... un libro:

Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla comunicazione non-violenta di Rosenberg Marshall Bertram – Esserci Editore 2003