



# EDUCARE ALLE EMOZIONI

ai tempi del Covid-19

Dott.ssa Benedetta Maggioni

Psicologa, specializzanda in psicoterapia cognitiva comportamentale dello sviluppo e dell'adolescenza



# ALBERI IN TEMPESTA



**RABBIA FRUSTRAZIONE NOIA**

**DEMOTIVAZIONE SOLITUDINE ANGOSCIA**

**PAURA ANSIA SMARRIMENTO**



# ABBIAMO DOVUTO REINVENTARCI

**ALCUNE SEMPLICI RACCOMANDAZIONI PER CONTENERE IL CONTAGIO DA CORONAVIRUS**

- LAVATI SPESSE LE MANI CON ACQUA E SAPONE O USA UN GEL A BASE ALCOLICA
- EVITA CONTATTI RAVVICINATI MANTENENDO LA DISTANZA DI ALMENO UN METRO
- NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI
- EVITA LUOGHI AFFOLLATI
- EVITA LE STRETTE DI MANO E GLI ABBRACCI FINO A QUANDO QUESTA EMERGENZA SARA FINITA
- COPRI BOCCA E NASO CON FAZZOLETTI MONOUSO QUANDO STARNUTISCI O TOSSISCI. ALTRIMENTI USA LA PIEGA DEL GOMITO

SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA, NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA, LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI



[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://salute.gov.it/nuovocoronavirus)







# TRA STANCHEZZA E INCERTEZZA







# IN QUESTI MESI ABBIAMO AVUTO:

- Momenti di abbattimento, sconforto e paura
- Attacchi di ansia o rabbia
- Sensazione di essere «in gabbia»
- Desiderio di tornare alla normalità, di svegliarci da un «brutto sogno»
- Paura per la salute fisica nostra o delle persone a noi care
- Noia, solitudine
- Sensazione di stanchezza e disorientamento
- Capacità di ri-organizzarci utilizzando le risorse a nostra disposizione
- Forza di trasformare la paura in coraggio (seguendo norme e protocolli)

**!! E' NORMALE PROVARE EMOZIONI SPIACEVOLI**



**COME POSSO EDUCARE ALLE  
EMOZIONI?  
COME POSSO COSTRUIRE UN KIT DI  
PRONTO INTERVENTO EMOTIVO?**



# EDUCARE – TIRARE FUORI, CONDURRE







# EDUCARE ALLE EMOZIONI

Non significa saper «fare cose speciali in modo speciale», bensì «sentire» dentro di sé che si è capaci di ascoltare e accettare le proprie emozioni

**SINTONIZZARSI CON  
GLI STATI EMOTIVI DEL  
PROPRIO BAMBINO,  
ATTRIBUIRVI UN  
SIGNIFICATO E  
COMPORTRARSI DI  
CONSEGUENZA.**





# EDUCATORI MINDFUL

Essere **mindful**, ovvero **consapevole**, in grado cioè di validare gli stati emotivi attraversati e vissuti e di riconoscerne i significati.

**SAPER STARE NELLE EMOZIONI PRESENTI E CHE STIAMO VIVENDO**

*Cosa sto provando?*

*Perché in questo momento mi sento così triste/arrabbiato?*



# EDUCATORI EMOTIVI

- **Le emozioni sono l'elemento comune tra grandi e piccoli**
- Se riconosciamo l'attivazione degli stati emotivi nei nostri bambini/ragazzi possiamo calarci nel ruolo di genitore/insegnante/educatore nel migliore dei modi

**E' NECESSARIO UN BUONO STATO DI COMPETENZA EMOTIVA RISPETTO A SE STESSO, COMPRENDENDO IL RUOLO CHE LE EMOZIONI HANNO GIOCATO NEL NOSTRO PERCORSO DI SVILUPPO, NELLA SUA STORIA RELAZIONALE.**

**SIAMO MODELLI PER I NOSTRI RAGAZZI**





# EMOZIONI E INFANZIA

Le **COMPETENZE EMOTIVE** si costruiscono attraverso le interazioni con chi si occupa di noi quando si è bisognosi di tutto e i gesti di cura e di amore

**In questo modo si costruisce l'idea di mondo nel quale ci troveremo a crescere**





# EMOZIONI E INFANZIA

- Le emozioni sono quindi ciò che il corpo registra rispetto a queste interazioni e gesti di cura

**CRESCERE SIGNIFICA IMPARARE VIA VIA A «SENTIRLE», RICONOSCERLE, VALIDARLE, FINO A FARLE DIVENTARE STRUMENTI DI INESTIMABILE VALORE CHE CI AIUTANO**



# BISOGNI EMOTIVI PRIMARI

**I bisogni emotivi primari sono bisogni universali** che ogni essere vivente presenta fin dalla nascita e per tutta la vita

→ Il loro soddisfacimento favorisce un equilibrio psicologico interno sano che rende l'individuo capace, nell'arco della sua vita, di imparare a soddisfare da solo tali bisogni in modo funzionale al benessere psicofisico.





# BISOGNI EMOTIVI PRIMARI

1. Bisogno di attaccamento sicuro, cura e attenzioni
2. Bisogno di autonomia, competenza e senso di identità
3. Bisogno di limiti realistici e autocontrollo
4. **Bisogno di validazione e riconoscimento delle emozioni e dei bisogni**
5. Bisogno di spontaneità e gioco



# ADULTI = ALLENATORI EMOTIVI

L'adulto ha quindi la funzione di allenatore alle emozioni attraverso la **REGOLAZIONE EMOTIVA**: vedo quello che stai provando, lo capisco, ti offro una soluzione per affrontare, ti aiuto.

**IL BAMBINO INTROIETTA UN SENSO DI SICUREZZA E FIDUCIA, E SOPRATTUTTO IMPARA A FAMILIARIZZARE CON I PROPRI STATI EMOTIVI E CON LA LORO ALTERAZIONE.**



# SENSO DI ~~COLPA~~ RESPONSABILITA'

*Non servono e non esistono  
genitori/insegnanti/educatori  
PERFETTI ma adulti che quando  
sbagliano riparano il loro errore*



# ATTENZIONE AGLI ECCESSI





*Nel cuore delle difficoltà  
riposano le opportunità.*

ALBERT EINSTEIN

**EDUCARE ALLE EMOZIONI  
EDUCARE AL FALLIMENTO**

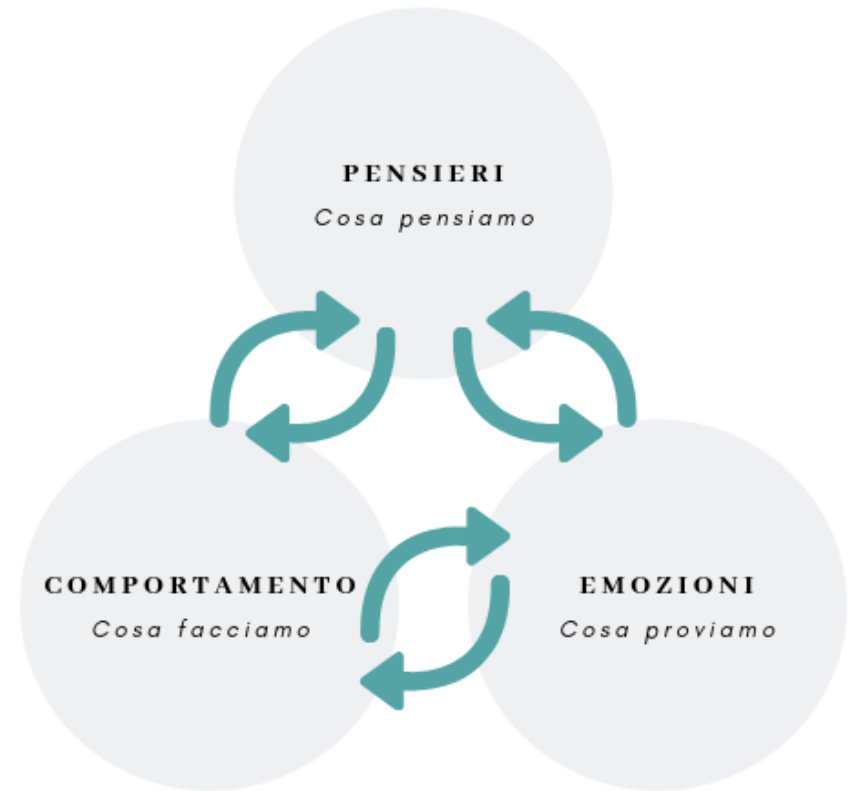


# CHE COSA SONO LE EMOZIONI? A COSA SERVONO?



Ogni volta che succede qualcosa oppure scegli di fare o non fare qualcosa succedono 3 cose dentro di te:

- Hai un PENSIERO;
- **Hai un'EMOZIONE;**
- Fai qualcosa, un'AZIONE.



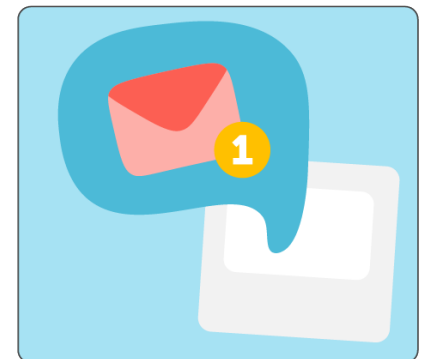


# CHE COSA SONO LE EMOZIONI?

Le emozioni sono reazioni a quello che sta accadendo, sono l'energia che ci spinge ad agire o a fermarci.

**Le emozioni sono dei MESSAGGI.**

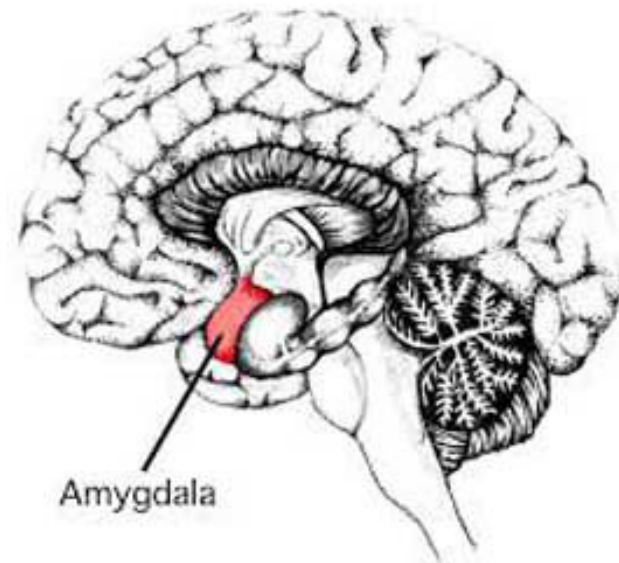
Le emozioni ci consentono di conoscere:  
ciò che accade;  
ciò che vogliamo;  
ciò che per noi è importante.





# DOVE NASCONO LE EMOZIONI?

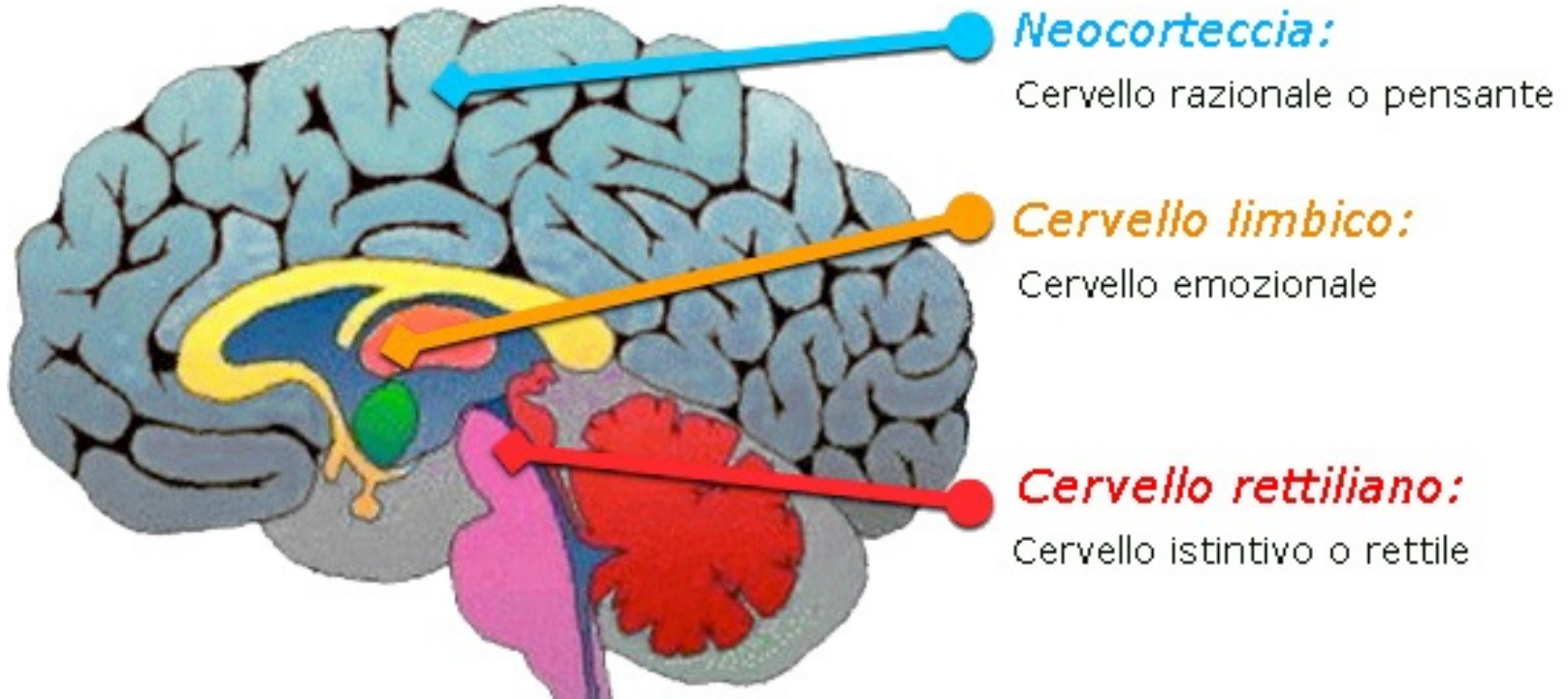
- Nella parte più antica del nostro cervello c'è una parte che fa da **CENTRO di CONTROLLO delle EMOZIONI** che si chiama **AMIGDALA**
- Gli stimoli percepiti arrivano all'amigdala che li valuta e attiva le diverse risposte del nostro cervello



**L'AMIGDALA È UNA GHIANDOLA, A FORMA DI MANDORLA (DAL GRECO AMYGDALA, MANDORLA) FA SCATTARE LE REAZIONI "DI PANCIA" SPRIGIONA ENERGIA IN POCHISSIMI MILLISECONDI**



# DOVE NASCONO LE EMOZIONI?





# EMOZIONI VS SENTIMENTI

Le emozioni sono di breve durata.

Quando proviamo a lungo un'emozione nei confronti di qualcuno o qualcosa, essa si trasforma in un SENTIMENTO.

**L'AMORE NON E' SOLO FELICITA' MA UN INSIEME DI EMOZIONI DIVERSE.**



# QUANTE EMOZIONI!





# LE EMOZIONI PRIMARIE

**TRISTEZZA:** ci fa sentire **imponenti e che proviamo quando perdiamo qualcosa o pensiamo di averla persa.** La tristezza serve a farci capire quali sono le persone e le cose che vogliamo nella nostra vita.

**RABBIA:** serve a farci capire cosa non ci sta bene, cosa vorremmo cambiare. La proviamo quando ci sentiamo costretti a fare qualcosa o **quando subiamo un torto o un danno.**

**GIOIA:** si prova quando **vengono soddisfatti i nostri bisogni e i nostri desideri.** E' di breve durata ma il suo ricordo dura per sempre.



# LE EMOZIONI PRIMARIE

**SORPRESA:** è un'emozione di BREVISSIMA durata, scatta all'improvviso **quando ci capita qualcosa di nuovo o inaspettato**. Subito dopo la sorpresa possono entrare in gioco altre emozioni come l'eccitazione o la paura.

**DISGUSTO:** si manifesta **di fronte a qualcosa di sgradevole** che percepiamo attraverso i nostri sensi. Nel corso della storia, il disgusto ci ha protetti dal rischio di ingerire o toccare sostanze tossiche o velenose.



# PAURA ... E ANSIA

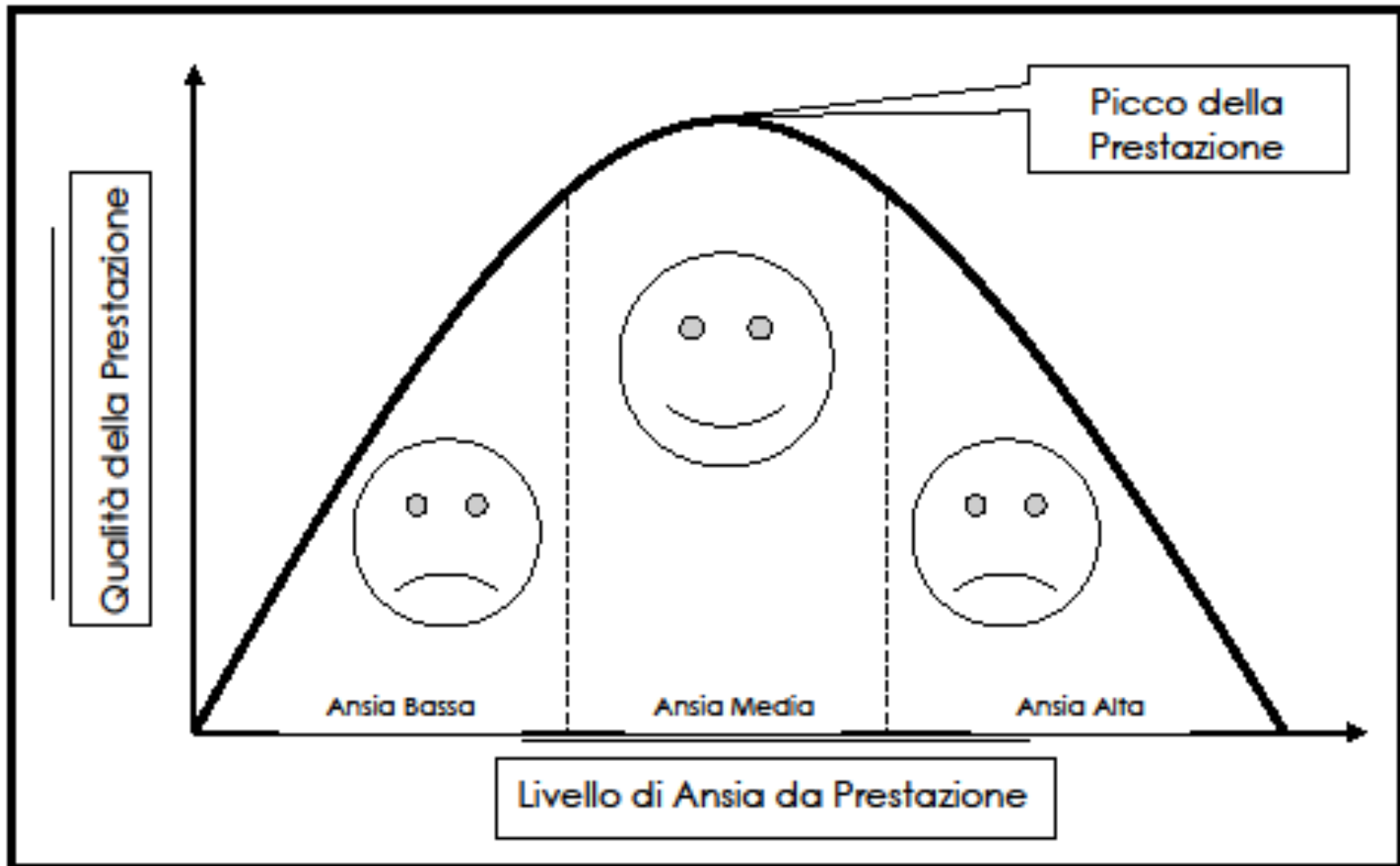
Paura e ansia, sono emozioni simili che **hanno lo scopo di proteggerci da pericoli o eventi minacciosi**. Sono antiche e **MOLTO UTILI**: se gli uomini primitivi non avessero provato ansia e paura, i predatori li avrebbero uccisi e noi non esisteremmo.

- PAURA se il pericolo è reale (un leone che ti insegue)
- ANSIA se il pericolo è immaginato o previsto (un'interrogazione dove immagini di prendere un brutto voto)

**PROVARE UN PO' DI ANSIA NON È NEGATIVO! L'ANSIA A LIVELLI MODERATI È UTILE PER MIGLIORARE LE NOSTRE PRESTAZIONI.**



# L'ANSIA BUONA





# LA VERGOGNA

*«SONO SBAGLIATO/A! SONO INFERIORE! SONO DIVERSO/A!»*

La vergogna è un'emozione sociale che si prova quando si teme un fallimento personale rispetto a degli standard che ci si è posti e ci si sente inadeguati.

- È un'emozione secondaria (appresa grazie all'interazione con gli altri e la costruzione del senso di sé)
- Implica autoscienza (riflessione su di sé)
- Chi la sperimenta è il soggetto e l'oggetto
- Comprende un forte senso di dolore e rabbia (a differenza della timidezza)
- La vergogna compare dai 2/3 anni insieme al giudizio di valore
- Ostacola interesse e godimento

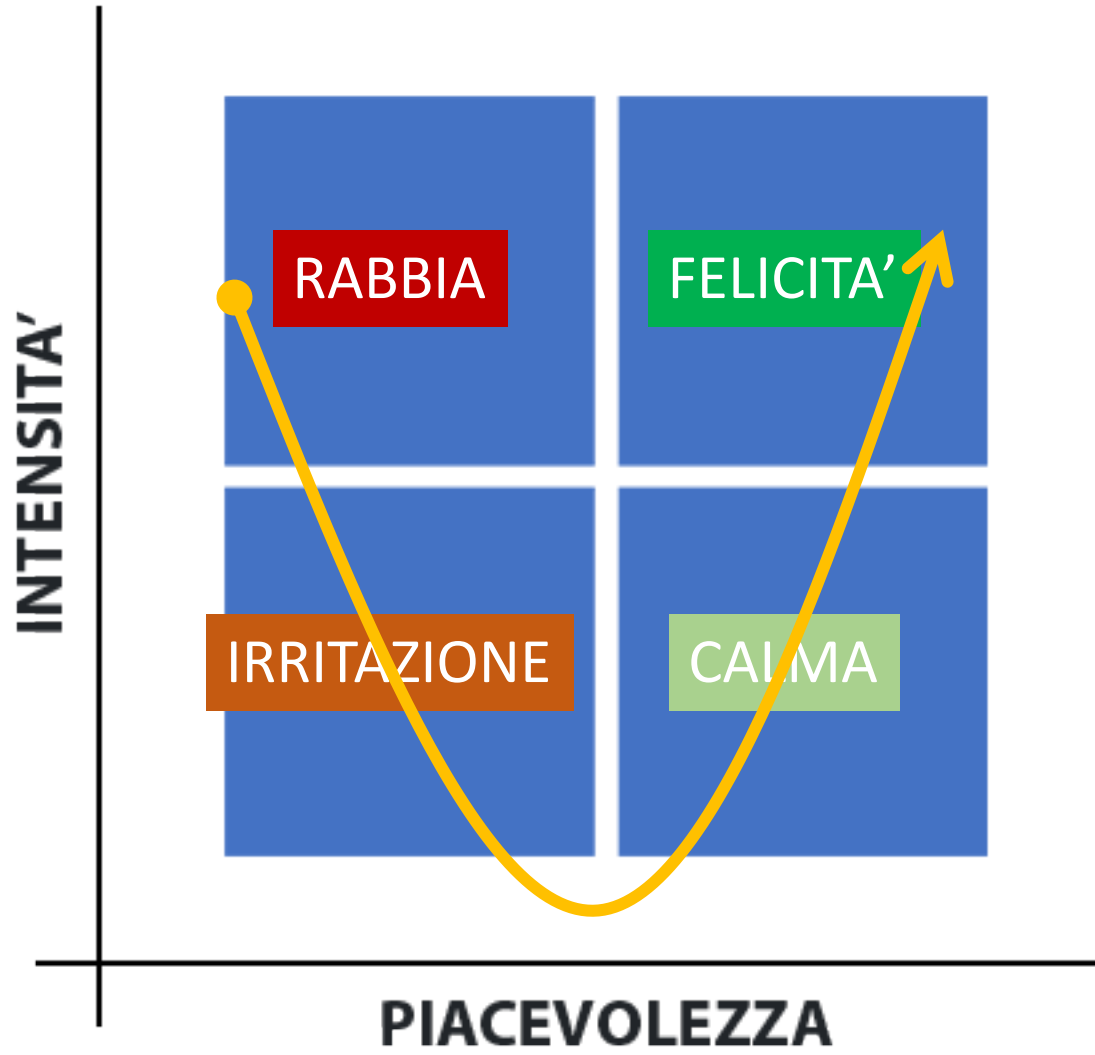


# LE CARATTERISTICHE DELLE EMOZIONI

**LE EMOZIONI sono PIACEVOLI o SPIACEVOLI** ma non sono brutte o belle, negative o positive. Tutte servono e sono importanti. Hanno **INTENSITA'** diverse

Per conoscere le emozioni è importante chiederti:

- Quanto mi piace questa emozione?
- Quanta energia sento? Quanto è forte?





# EMOZIONI & CORPO

Le emozioni si esprimono attraverso il nostro volto e il nostro corpo. Lo possiamo vedere nel movimento delle sopracciglia, delle labbra, delle spalle, ecc.

## **IL CORPO CI AIUTA A RICONOSCERE ANCHE LE EMOZIONI CHE STIAMO PROVANDO**

Imparare ad ascoltare il nostro corpo ci aiuta a renderci conto quando le cose non vanno per il verso giusto e quando invece tutto va nel modo migliore.



# RICORDATI CHE ...

- Tutti gli esseri umani bambini, ragazzi e adulti vivono le emozioni
- Le emozioni sono di breve durata;
- Tutte le emozioni sono utili, non sono buone o cattive ma solo piacevoli o spiacevoli
- Quando provi un'emozione il tuo corpo si modifica (battito accelerato, sudore, rossore, respiro veloce ecc.)



# PREADOLESCENTI E COVID-19

**I preadolescenti stanno affrontando questi mesi in modo diverso rispetto agli adolescenti**

Stare con gli altri, mettersi in gioco, sbagliare, farsi accettare, sentirsi rifiutati, fare o non fare parte di un gruppo è una sfida evolutiva importantissima ma molto faticosa per i preadolescenti

**STARE IN CASA, PROTETTI E COCCOLATI DA GENITORI E PARETI, È SPESSO PIÙ SEMPLICE E RASSICURANTE -> EVITAMENTO DELL'ANSIA**





# PREADOLESCENTI E COVID-19

- Nella ripresa di attività sociali, fuori casa o online, gli adolescenti sono spinti e sostenuti dai pari (*Attenzione a chi è molto isolato*)
- **I PREADOLESCENTI non riescono a sostenersi tra loro**, hanno bisogno di figure educative **ADULTE** che comprendano le loro fatiche ma che li spronino nel tornare a mettersi in gioco

**«SO CHE E' FATICOSO MA TI ASPETTO!»**





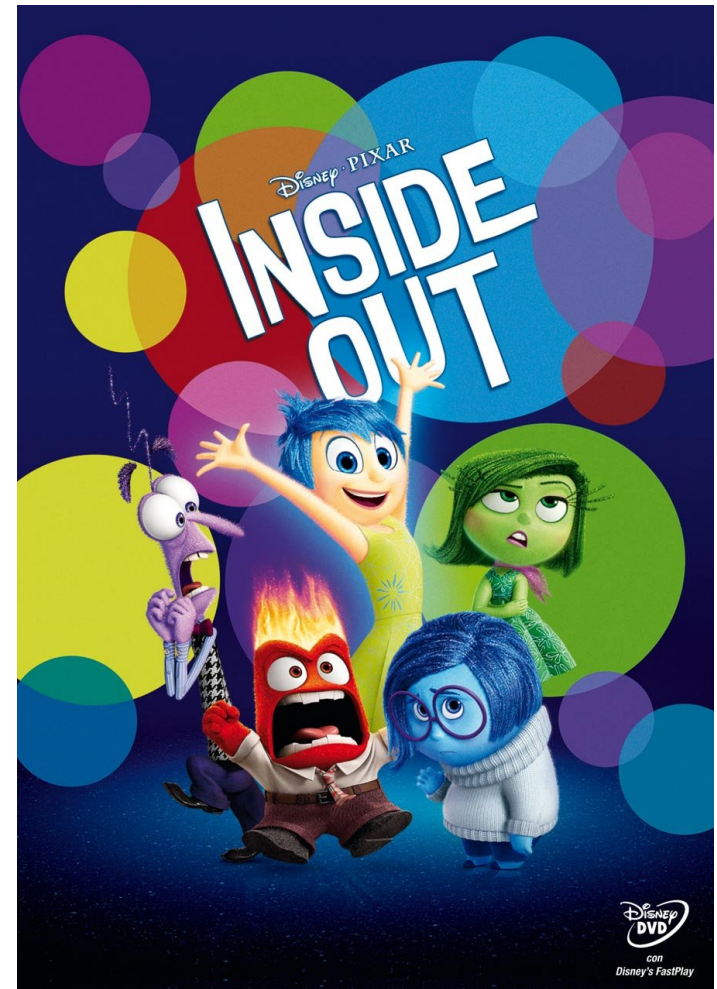
# COSA FARE QUANDO

# PARLARE DI EMOZIONI





# PARLARE DI EMOZIONI



# PARLARE DI EMOZIONI





# PARLARE DI EMOZIONI .. CON I PIÙ GRANDI

- **INIZIATE a parlarne VOI:** «Sai oggi quando ... mi sono sentito/a ...»
- **ATTRAVERSO LA MUSICA:** «Mi fai ascoltare una canzone che ti fa sentire felice/triste?»
- **Guardate un FILM e parlatene:** «Secondo me lì deve essere stato proprio arrabbiato ...»





# SOS – CRISI EMOTIVE

Quando l'attivazione emotiva è molto ALTA RICORDIAMOCI CHE:

- è completamente **prigioniero della mente emotiva**
- il suo cervello **non elabora le informazioni**
- è **travolto dalle emozioni**







HO PRESO 5. NON RIUSCIRO' MAI A PRENDERE  
UN BEL VOTO, SONO UN FALLIMENTO, NON ME  
NE FREGA PIU' NIENTE DELLA SCUOLA

IO VOLEVO ANDARE A CASA DEL MIO AMICO.  
SEI UN/A CATTIVO/A MAMMA/PAPA', NON  
MI CAPISCI. TI ODIO!!

MI HANNO PRESO IN GIRO. FA TUTTO SCHIFO  
E NESSUNO MI VUOLE BENE.



# SOS – CRISI EMOTIVE

## 1. SINTONIZZARSI SULLO STATO EMOTIVO DEL/DELLA RAGAZZO/A e NOMINARE L'EMOZIONE

«Vedo/Sento che sei proprio  
ARRABBIATO/IMPAURITO/TRISTE.»

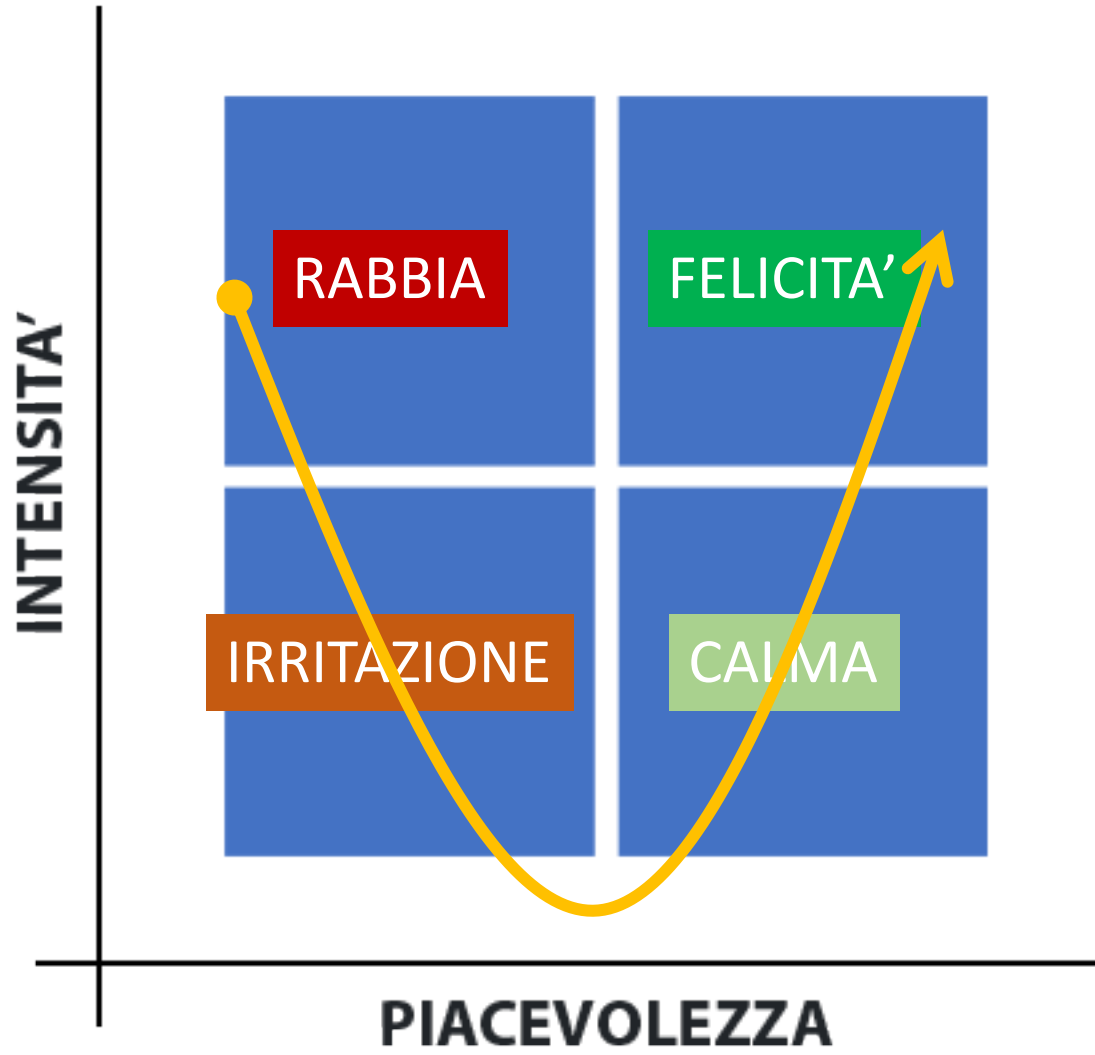
## 2. VALIDARE L'EMOZIONE: ricordiamoci che l'emozione è sempre «giusta», quello che si può modificare è la sua intensità e i pensieri.

«Posso solo immaginare come ti senti...  
è normale essere ARRABBIATI/IMPAURITI/TRISTI in questa  
situazione. Capita anche a me.»



### 3. QUANDO L'INTENSITA' DELL'EMOZIONE SI E' ABBASSATA (serve tempo!), **FARE DA CERVELLO RAZIONALE-PENSANTE:**

- Analizzate insieme i pro e i contro della sua scelta/comportamento
- Raccontategli un episodio in cui anche voi (o altri vostri atleti) vi siete trovati davanti ad una difficoltà e avreste voluto mollare e cosa avete fatto
- Riportatelo in una situazione in cui ha provato la stessa emozione, ricordate le strategie utilizzate per affrontare quel momento
- Valutate insieme le possibili alternative





# SOS CRISI EMOTIVE

## COME USCIRE DA UNA CRISI DI PANICO O PAURA:

- Conta fino a 10 (101,102 ..)
- Chiediti e guarda che colore hai le calze
- Concentrati sul respiro
- Elenca i tuoi compagni di classe



# GESTIRE LE EMOZIONI SPIACEVOLI

## CULLARE CON LA PANCIA:

1. Fingi di cullare un animaletto di peluche sulla pancia per rilassare il corpo e calmare la mente.
2. Quando inspiriamo il peluche si solleva; quando espiriamo, si abbassa. Concentrati sui movimenti.





# GESTIRE LE EMOZIONI SPIACEVOLI

## ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE LENTA:

<https://www.youtube.com/watch?v=4fANBLhoVmM>

**Esercizio di respirazione lenta**

*Segui il pallino verde effettuando una inspirazione quando sale ed una espirazione quando scende*

00:00

by amidelemente.org



# GESTIRE LE EMOZIONI SPIACEVOLI

## **TECNICA DELLA TARTARUGA:**

1. Prova a pensare “STOP!”;
2. Fai finta di avere un guscio da tartaruga dove rifugiarti ed entrarci dentro;
3. Fai dei respiri profondi e prova a dirti un pensiero utile;
4. Esci dal tuo guscio quando ti senti abbastanza calmo e cerca di pensare come puoi risolvere il problema.





DOTT.SSA

**BENEDETTA MAGGIONI**

*Psicologa*

Specializzanda in psicoterapia  
cognitivo comportamentale

Albate e Lissone  
+39 3357260328

dottoressamaggioni@gmail.com  
f i @benedettamaggionipsicologa

***SEGUIMI SU:***

BENEDETTA MAGGIONI PSICOLOGA  
FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/benedettamaggionipsicologa/>

BENEDETTA MAGGIONI PSICOLOGA  
INSTAGRAM:

<https://www.instagram.com/benedettamaggionipsicologa/>