

## LABORATORIO “Gestione delle Emozioni”

### Presentazione

L’educazione razionale-emozionale è un percorso didattico derivato dalla terapia razionale-emozionale (RET), attraverso il quale si cerca di educare la mente del bambino al potenziamento di quell’aspetto dell’intelligenza che è in grado di favorire reazioni emotive equilibrate e funzionali.

L’accostamento dei termini “razionale” ed “emozionale” sta a indicare la possibilità di raggiungere un certo benessere emotivo utilizzando la propria capacità di pensare in modo razionale e costruttivo, o meglio vivere in modo intenso le proprie esperienze apprezzando gli stati d’animo piacevoli quali gioia, amore, affetto, e riducendo l’intensità e la durata di emozioni spiacevoli quali collera, depressione, ansia.

### Le 4 emozioni di base



Felicità



Tristezza



Paura



Rabbia

### Le fasi dell’Educazione Relazionale- Emotiva

1. Riconoscimento e Identificazione delle emozioni
2. Identificazione del rapporto tra pensieri ed emozioni
3. Riconoscimento e trasformazione dei pensieri disfunzionali
4. Messa in pratica di nuovi modi di pensare, di sentire e di comportarsi

### Destinatari

Il laboratorio è pensato per ragazzi di età compresa tra 6 e 17 anni di età.

*I metodi e il linguaggio cambiano a seconda dell’età*

### Figure coinvolte

Un gruppo di cinque bambini/ragazzi di età 6-10, 11-14, 15-17 anni, un educatrice e un animatore.

### Obiettivi generali

- Favorire l’accettazione di se stessi e degli altri
- Aumentare la tolleranza alla frustrazione
- Saper esprimere in modo costruttivo i propri stati d’animo
- Saper individuare i propri modi di pensare abituali
- Imparare il rapporto tra pensieri ed emozioni
- Incrementare la frequenza e l’intensità di stati emotivi piacevoli
- Favorire l’acquisizione di abilità di autoregolazione del proprio comportamento

## Obiettivi specifici

- Espandere il vocabolario emotivo
- Identificare in modo corretto le emozioni
- Distinguere le emozioni utili da quelle dannose
- Individuare il dialogo interno e saperlo collegare alle emozioni
- Riconoscere i principali virus mentali
- Imparare un repertorio di pensieri utili

## Metodo

Il metodo incidentale si applica nelle seguenti fasi:

1. Ricostruire l'episodio emotivo
2. Formulare domande evocative (Stile Socratico\*)
3. Favorire un cambiamento nel modo di considerare l'evento attivante
4. Riassumere l'esperienza acquisita

(\*) *Limitare l'esposizione del proprio punto di vista – Evitare affermazioni perentorie – Porre il più possibile domande – Evitare riscontri punitivi – favorire la partecipazione del gruppo – Riassumere quanto emerge dalla discussione.*

## Strumenti e risorse (Esercitazioni e Simulate)

■ L'ABC delle Emozioni – Corso di Alfabetizzazione socio-affettiva (Mario Di Pietro) Erickson.

### A. Emozioni e Sentimenti:

dare il nome alle Emozioni -Il volto delle Emozioni – Emozioni opposte – Trova l'emozione

Comunicare i sentimenti:

Il gioco del “ come mi sento” – il gioco dei sentimenti – Esprimere le Emozioni

### B. Sentire il proprio corpo:

Il gioco del lasciarsi andare – Il gioco della luce

### C. Consapevolezza:

Consapevolezza delle sensazioni – consapevole dei sentimenti – consapevolezza di quello che pensi- consapevolezza di come agisci – consapevolezza di quello che dici

### D. Il Metodo ABC, un metodo per cambiare il modo in cui ti **senti** quando ti succede qualcosa di spiacevole o di brutto:

#### **A. L'episodio /EVENTO**

#### **B. Pensieri**

#### **C. Emozioni**

### E. VIRUS MENTALI:

Se riusciamo ad individuare e a eliminare i virus mentali saremo anche in grado di far durare meno le emozioni spiacevoli e intense quali la **rabbia, l'ansia e la tristezza**.

I principali virus mentali:

- a) Pretendere, esigere > trasformare in “lo preferirei.....lo vorrei”
- b) Dare interpretazioni sbagliate> trasformare in “spiegazioni più precise”
- c) Svalutare > trasformare in “Limitarsi a giudicare il comportamento , non la persona
- d) Ingigantire > trasformare in “certe cose sono spiacevoli, ma non terribili, tremende, insopportabili”
- e) Generalizzare > trasformare le parole *sempre, mai, nessuno, tutti* in altre parole “spesso” “qualche volta”, “raramente” ...

Il gioco degli acchiappa virus – Il metodo delle tre colonne

- F. Un Salvagente Emotivo:  
I 5 tipi di salvagente emotivi (Esercitazioni)
  - G. La Giusta visione delle cose:  
Il giusto significato delle parole – Il labirinto dei pensieri – Trasformare il proprio dialogo interiore
  - H. Tollerare le frustrazioni:  
Non sempre è possibile evitare le frustrazioni, ma possiamo imparare a tollerarle (Esercitazioni)
  - I. Come reagire alle critiche:  
Il gioco della critica
  - J. Fare e ricevere complimenti:  
Il gioco dei complimenti
  - K. Quando gli altri sono un problema:  
Non puoi controllare il comportamento di quelli che ti prendono in giro, ma puoi controllare ciò che pensi e ciò che fai quando vieni preso in giro (Esercitazioni Comportamenti/Conseguenze)
  - L. Cominciare a piacersi:  
Il gioco del piacersi
  - M. Accettare se stessi:  
Il gioco delle differenze
  - N. Coltiva un cuore contento:  
Elenco cose piacevoli – Trasforma pensieri dannosi in pensieri utili (Esercitazioni).
- 
- Testi/ Storie per Apprendere
  - ✓ La storia di Osvaldo il Bassotto
  - ✓ Il Drago feroce di Mattia
  - ✓ I tre Castori e il muro di neve
  - ✓ Il Fringuello Filiberto impara a volare in alto