



servizi di assistenza privata

Con il patrocinio del



Comune di
Maserada sul Piave



A TU PER TU... CON LE EMOZIONI

Cooperativa Sociale Fides



servizi di assistenza privata

Con il patrocinio del



Comune di
Maserada sul Piave



A TU PER TU... CON LE EMOZIONI

Cooperativa Sociale Fides

Grande interesse per la
dimensione affettiva ed emotiva
del bambino e del ragazzo

COSA SONO LE EMOZIONI?

- Stato mentale e fisiologico che provoca modificazioni a livello fisiologico, psicologico e comportamentale
- Reazioni intense, improvvise e di breve durata
- Determinate da stimoli interni o esterni a noi, naturali o appresi

QUALI FUNZIONI?

- **Adattamento** all'ambiente
- **Segnalano** il verificarsi di un evento rilevante
- **Attivano** o **inibiscono** il comportamento
- **Spinta motivazionale**
- Hanno una funzione **comunicativa**

PRINCIPI e METODOLOGIE dell' Educazione Razionale Emotiva

Educare bambini e ragazzi a conoscere le proprie emozioni e quelle altrui, saperle comunicare in modo efficace, riuscire a regolarle in modo adeguato:
migliorare la propria **COMPETENZA EMOTIVA**

- Carattere esperienziale
- Si compone di 4 fasi

A TU PER TU... CON LE EMOZIONI

OBIETTIVI:

- Favorire l'accettazione di se stessi e degli altri
 - Aumentare la tolleranza alla frustrazione
- Migliorare la consapevolezza e la comprensione delle emozioni
- Acquisire la capacità di autoregolare le proprie emozioni ed il proprio comportamento

PRIMA FASE

Consapevolezza emotiva

- Dare un nome alle emozioni e ampliare il lessico emotivo
- Riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri
- Emozioni utili ed emozioni dannose
- Automonitoraggio emotivo



Il volto delle emozioni



La ruota delle emozioni

Le carte delle emozioni



Il gioco del mimo!

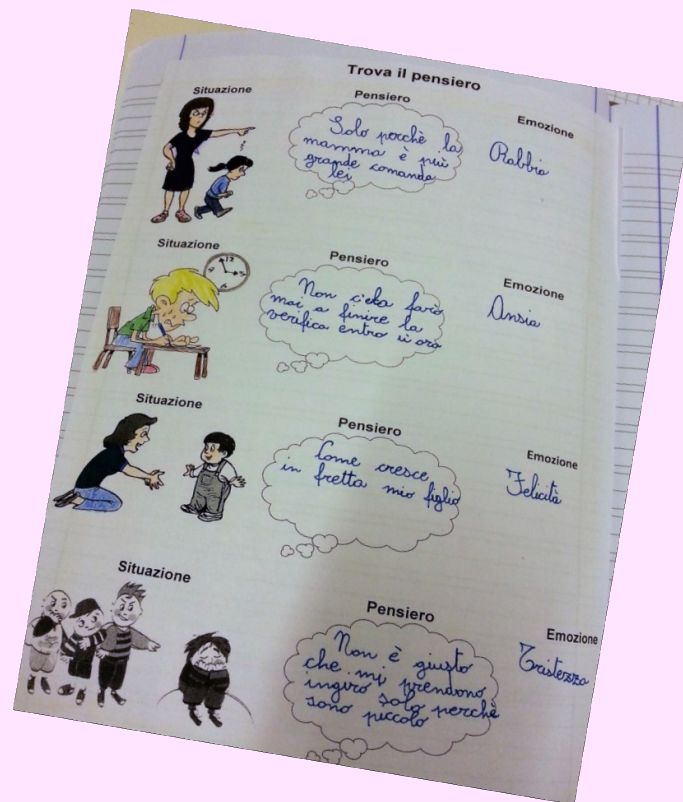
SECONDA FASE

Competenza metacognitiva

- Comprendere da dove nascono le emozioni
- Conoscere l'ABC delle emozioni



Trova il pensiero

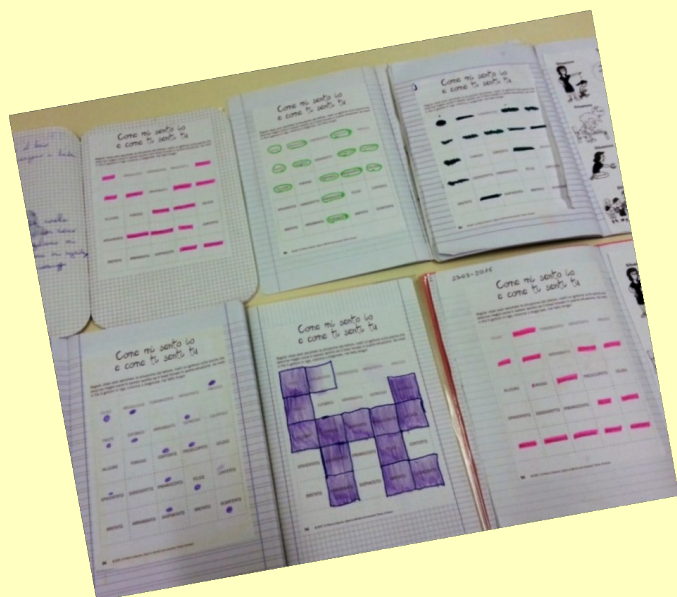


Cosa proveresti se...

TERZA FASE

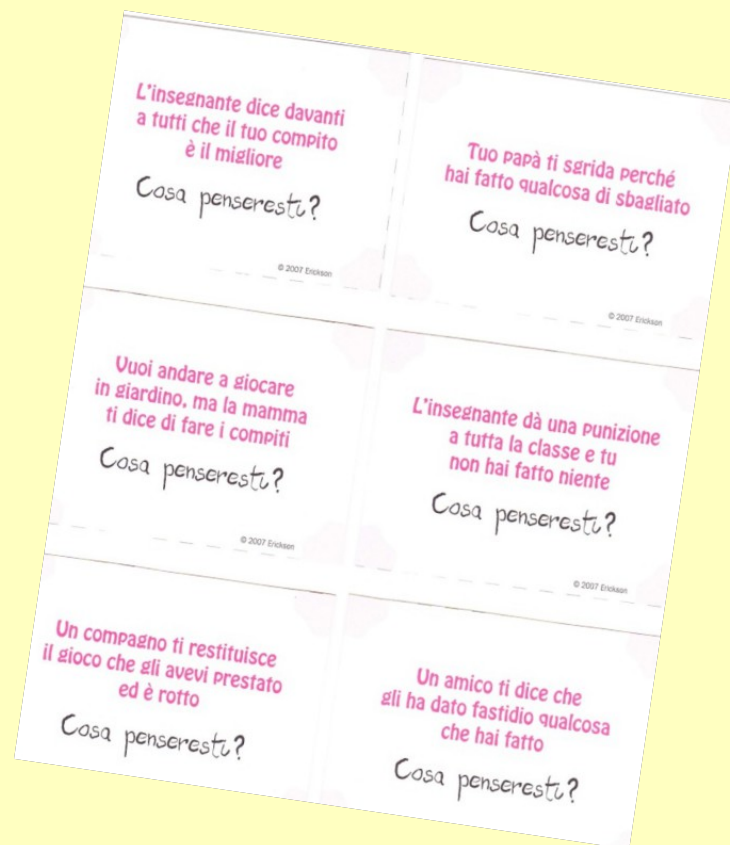
Individuare i propri contenuti di pensiero

- Si introduce il concetto di dialogo interiore
- Collegare i propri vissuti a pensieri ed emozioni
- Distinguere tra pensieri utili e pensieri dannosi



Gioco del Bingo

Carte del pensare



Pensieri utili e dannosi

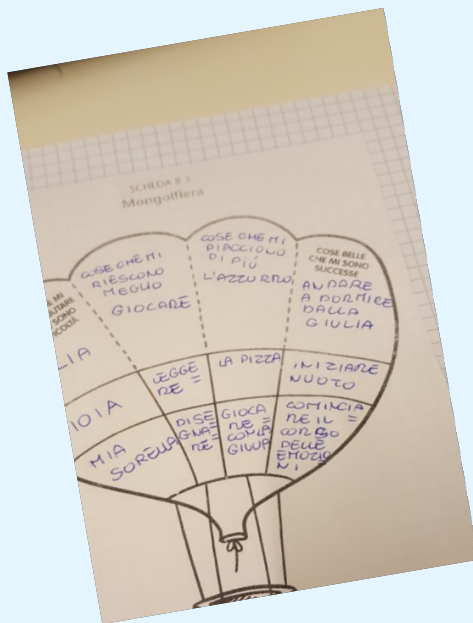


QUARTA FASE

Apprendimento repertorio di pensieri utili

- Prendere le distanze dai pensieri dannosi
- Apprendere alcune strategie per regolare le proprie reazioni emotive

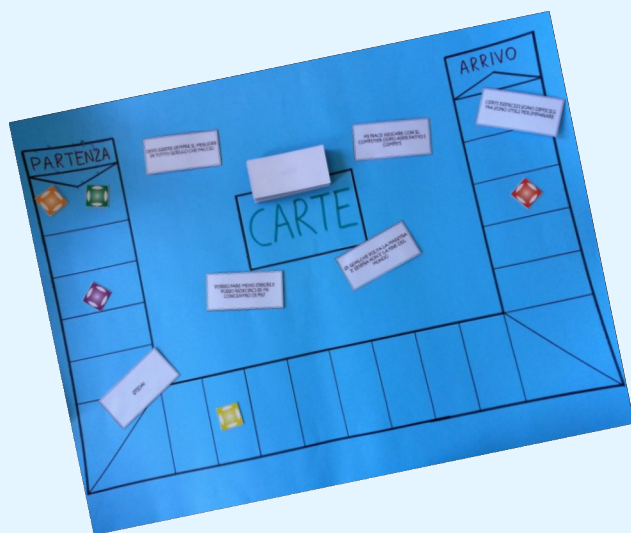
Affrontare le emozioni dannose



Esercizio della mongolfiera

Allenamento ai pensieri utili

Gioco "La sfida!"



Gioco del fare, del
dire e del pensare

13' INCONTRO...

- Questionario di gradimento per i bambini che hanno partecipato all'intero laboratorio
- Verifica finale con i genitori sul percorso svolto

I bambini che hanno acquisito una

buona competenza emotiva:

Tollerano meglio le frustrazioni

Riescono a rapportarsi in modo più

adeguato con gli altri

Hanno maggiore fiducia in sé e

ottengono migliori risultati scolastici

Ad ogni incontro portare
l'astuccio ed un quaderno

**E' importante una frequenza
continuativa e regolare**



servizi di assistenza privata



Comune di
Maserada sul Piave

Grazie per l'attenzione!



info@fides-assistenza.org

www.fides-assistenza.org

Per maggiori informazioni contattare:
Simonetta Bovo al numero **348 5446157**
Biblioteca di Maserada **0422 878415**