



IMC

Istituto Maria Consolatrice - OSA

A scuola con *emozione*

*Genitori a portata di cuore*

dott.ssa Annalisa Bonaiti – psicologa

dott.ssa Francesca Bugada – educatrice e psicologa



"Il miglior modo per capire la  
realtà è attraverso le emozioni."

- Tiziano Terzani

# SERATE PER I GENITORI

facilitare una presa di coscienza e  
Accompagnare voi e le vostre famiglie  
Verso un'educazione emotiva funzionale

Ricerca e valorizzare le vostre  
Competenze genitoriali

# Progetti di Educazione alla salute

1. Life skills training
2. Educazione all'affettività e sessualità
3. «A scuola con emozione»



- ▣ Dalla 1^ alla 5^ primaria e 1^secondaria
- ▣ Psicologa e docenti di classe

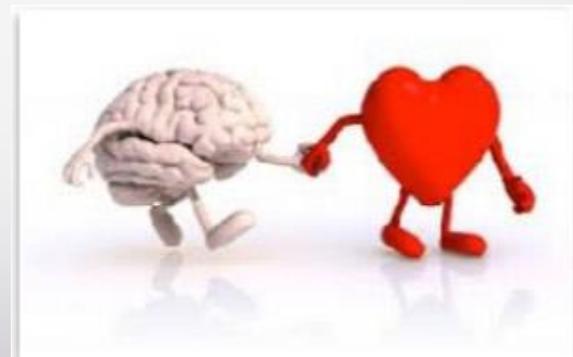
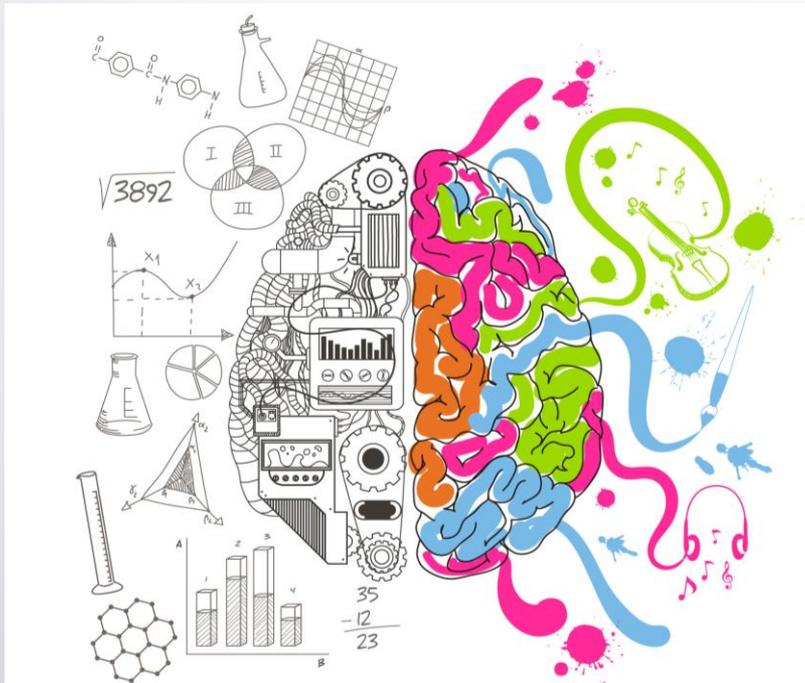


## Prendersi cura

- ▣ Corpo
- ▣ Mente
- ▣ Cuore



Intelligenza emotiva





## Che cosa è?

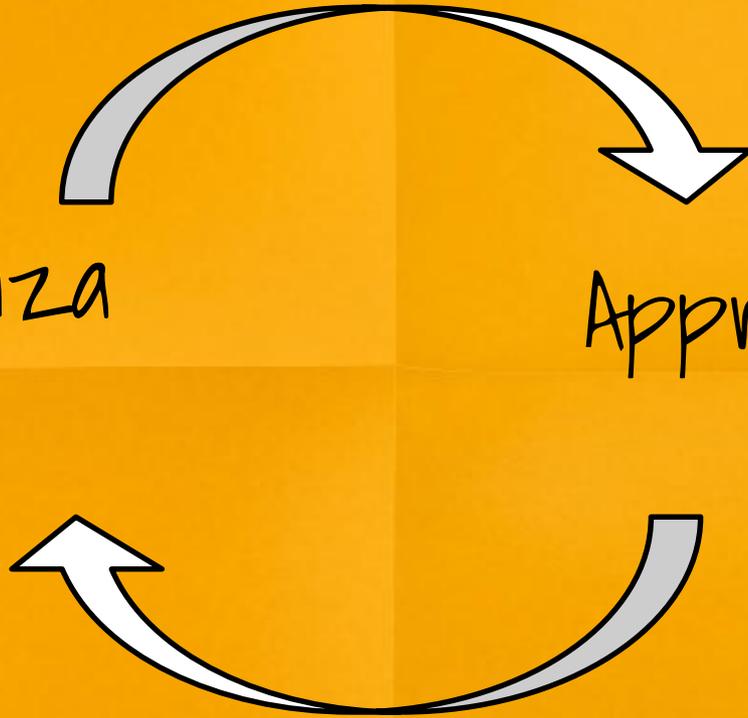
“Capacità di motivare se stessi, di persistere nel perseguire un obiettivo, di modulare i propri stati d’animo, di essere empatici, di sperare” (D. Goleman)

## Benefici

- ▣ Saper riconoscere e descrivere ciò che prova → maggiore sicurezza di sé
- ▣ Saper individuare la causa dell'emozione che si sta provando
- ▣ Conoscere il modo migliore (per se stessi) di far fronte a quell'emozione
- ▣ Riconoscere le emozioni dell'altro e sviluppare maggiore empatia

Competenza  
emotiva

Apprendimento



# Riconoscimento



## EPISODI EMOTIVI ...

Riconosciamo insieme le emozioni dei seguenti episodi!

- Lucia è corsa ad abbracciare il papà che tornava da un lungo viaggio!
- Franco ha dato un pugno a un suo compagno che lo aveva preso in giro.
- Giulia ha abbassato gli occhi ed è arrossita quando non ha saputo rispondere all'insegnante.
- Giovanna quando ha visto un grosso cane senza guinzaglio è scappata via di corsa.
- Cinzia va alla scuola di danza con i suoi amici. Nessuna delle persone con cui le piacerebbe danzare la degna del minimo sguardo.
- Francesca non si aspettava un regalo così bello per il suo compleanno!
- A Luca lo scherzo dei suoi amici non è piaciuto per niente!
- Il piccolo Mattia è coccolato tutto il giorno dalla sua mamma



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Espressione

Gestione



*Chi sono?* (1^ secondaria)

Acquisire fiducia tra paure, difese e risorse



Per fortuna non  
siamo tutti uguali.  
Guardiamo la stessa  
cosa e vediamo cose  
diverse.  
Giuseppe Donadei

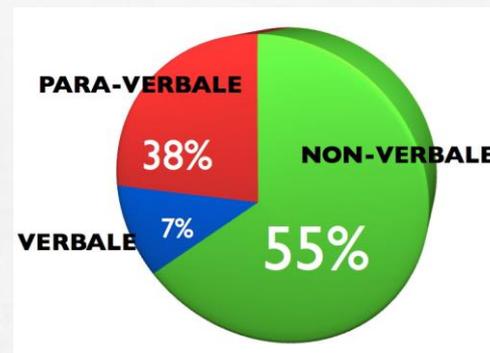


Collaborazione => competizione



Gestione del conflitto

Comunicazione



- ▣ Si sono lasciati coinvolgere e «attraversare»  
(commozione)
- ▣ Si sono messi in gioco (sfidando ansie e paure)
- ▣ Hanno saputo condividere parti di sé profonde
- ▣ Si sono osservati da un nuovo punto di vista



# Proprio dai vostri figli è emerso....

- ▣ Importanza dell'ascolto «*Sono triste quando la mamma non ha mai tempo di ascoltarmi*»
- ▣ Tempo dedicato di qualità «*Sono felice quando sto da solo col papà*»
- ▣ Attenzione alla risonanza emotiva delle parole e ai confronti «*Guarda tuo fratello come è bravo a scuola*»
- ▣ Dare fiducia «*Sono arrabbiato quando non posso fare da solo perché non si fidano di me*»
- ▣ Rimando di sé positivo «*Per i miei genitori valgo come il 6 a scuola*»

*Uno step in più:  
Le famiglie,  
come primo contesto di cura*

- ▣ Input
- ▣ Esperienze dirette



## Educazione emotiva

- ▣ Riconoscere e valorizzare le emozioni
- ▣ Parlare delle emozioni (e ascoltarle!)
- ▣ Aiutare a trovare le parole per esprimere quello che si sta provando
- ▣ Favorire la sperimentazione
- ▣ Guidare l'esperienza, senza sostituirsi al ragazzo, ma nel contempo, ponendo dei limiti

# Accoglienza e accettazione

---

Non parlare di emozioni positive o negative



Qualsiasi cosa si stia provando ha un valore ed è utile, che sia più o meno piacevole



**Non** vanno rifiutate – allontanate - zittite

**Ma** Accolte – Elaborate - Modulate

# Imparo osservando e facendo

«E' così perché lo dico io»

«Non ho niente»

«Dai che non è importante...»

«è impossibile non comunicare...anche quando non vorremmo»

Creo situazioni e opportunità per poter esprimere e condividere il mondo interno

*Empatia*

Ascolta  
come mi batte forte  
il tuo cuore.

*W. Szymberska*



## Competenze personali e sociali

### **Consapevolezza di sé**

Conoscenza  
delle proprie  
risorse e dei  
propri limiti

Apertura al  
cambiamento

### **Motivazione**

Iniziativa e  
predisposizione  
al miglioramento

### **Empatia e abilità sociali**

Riconoscere,  
anticipare e  
soddisfare i  
bisogni degli  
altri

Comunicare in  
modo efficace

Gestire i  
conflitti

# Storia emotiva familiare: unica e in evoluzione

«Perché i miei figli sono così diversi? Eppure i genitori siamo sempre noi»



# Emozioni nei periodi di transizione





Passaggio scuola

Cambiamenti famigliari

Cambiamenti fisici



# Aspettative

---



Curiosità

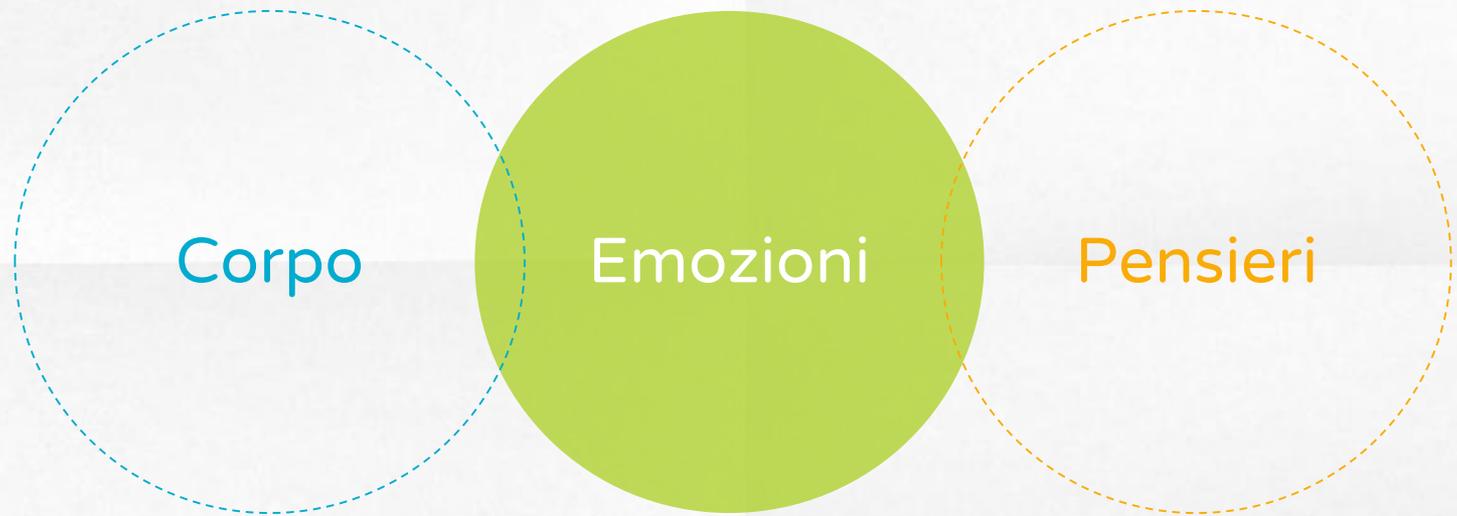


Crescita



Paura

# un periodo di cambiamenti

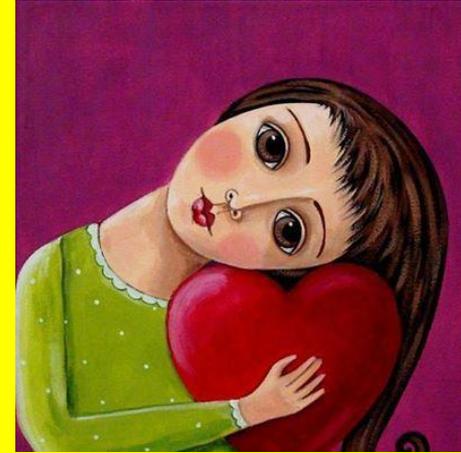


## Atteggiamenti negativi:

- minimizzare
- ansia e iper-protezione

## Atteggiamenti funzionali/adattivi:

- sostenerli nelle difficoltà
- aiutarli a gestire tutte le emozioni e le paure
- stimolarli a riconoscere sempre gli aspetti positivi
- rassicurare e ascoltare
- intervenire se chiedono aiuto ma non intromettersi rispettando l'intimità emotiva.





Genitori in gioco

# Visualizzazione

---

**1^ luogo:** Ciò che conosco. Famiglia, amici, scuola...



**Ponte e scalini:** Passaggio-cambiamento (sabbia e sassi; sole e ombre)

**2^ luogo:** **Ciò che non conosco.** Nuovi equilibri familiari, nuova scuola...

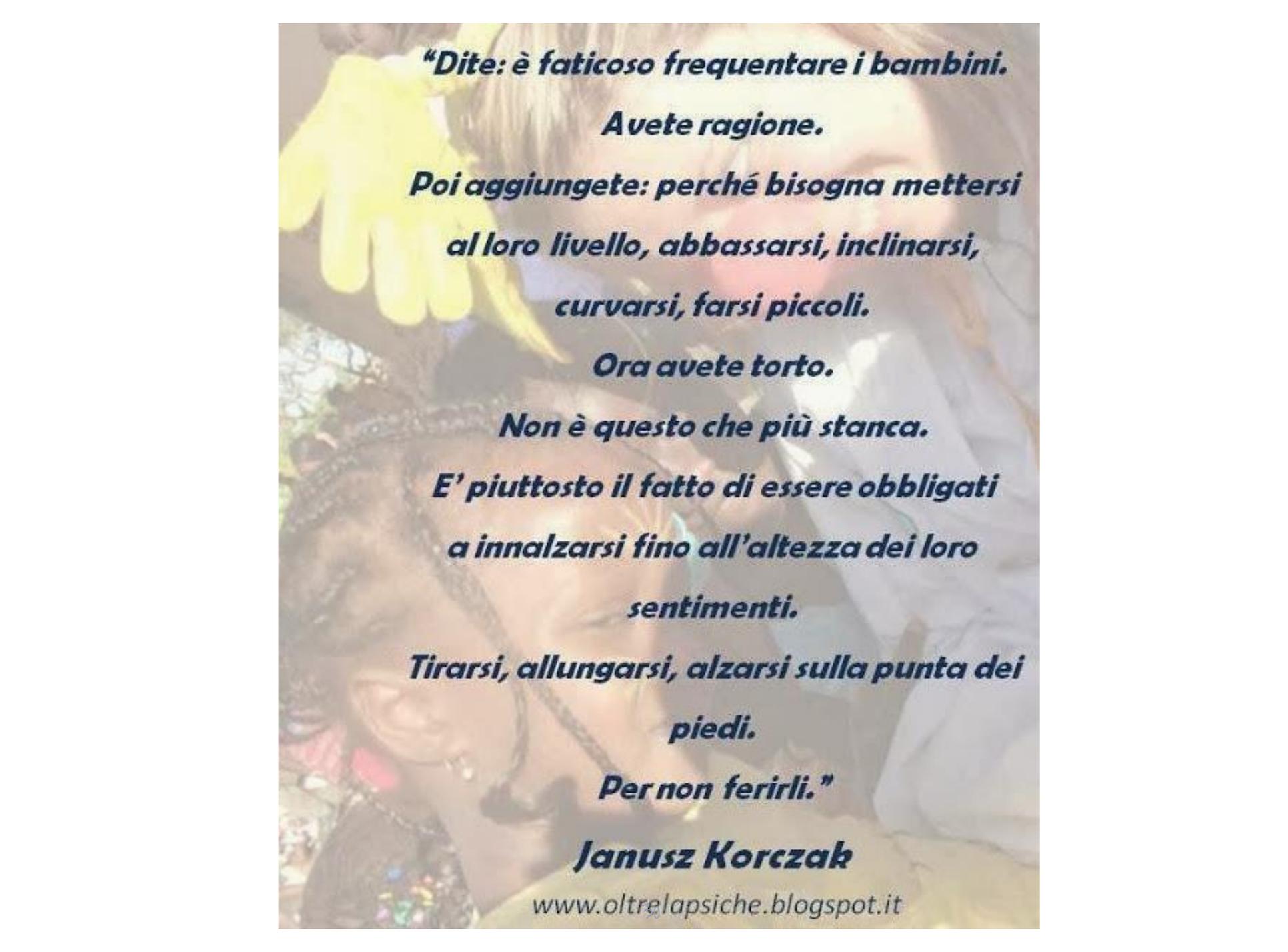


**Seme : Nuova nascita – crescita**  
(grazie a nutrizione, protezione e coraggio)

**Mongolfiera:** Il nuovo punto di vista.  
Libertà e cuore



Non darmi tutto quello che ti chiedo: a volte dimmi di no.  
Non cambiare sempre opinione su quello che devo fare: mi confondi  
Non darmi sempre ordini: spiegami e convincimi  
Mantieni le promesse, che siano buone o cattive  
Non correggere i miei difetti davanti agli altri: mi vergogno. Fallo  
quando siamo soli  
Lasciami fare da solo qualche volta o non imparerò mai  
Non confrontarmi con nessuno: io sono io  
Quando sbagli ammettilo: ti stimerò di più  
Insegnami quello che fai: io imparerò  
Non permettere a nessuno di dirti «non ce la farai mai»: se hai un  
sogno proteggilo e inseguilo e io farò come te  
Non basta che tu senta di amarmi: devi dirmelo



***“Dite: è faticoso frequentare i bambini.***

***Avete ragione.***

***Poi aggiungete: perché bisogna mettersi***

***al loro livello, abbassarsi, inclinarsi,***

***curvarsi, farsi piccoli.***

***Ora avete torto.***

***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 Korczak***

[www.oltrelapsiche.blogspot.it](http://www.oltrelapsiche.blogspot.it)



Grazie!

[annalisa.bonaiti@gmail.com](mailto:annalisa.bonaiti@gmail.com)  
[francescabugada@hotmail.com](mailto:francescabugada@hotmail.com)